



第五十七期

發行人：林顯宗
編、輯：廖昱琮、張清怡
國文領域教師

小記者：902葉亭均、904葉靜芬
校址：三星鄉月眉村月眉街54號
電話：03-9892012
傳真：03-9893196

以你為榮

◎文／林校長顯宗

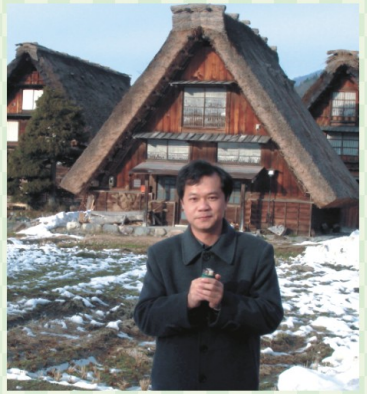
沿著羅天公路開車上班，在月眉街上轉入星中校園，總時時提醒自己「開慢點」，因為同學們早已人手一掃帚在星中大道上打掃，更常看到師長們辛勤陪伴的身影，在此衷心感謝全校師生盡心盡力維護校園整潔，營造更舒適、更友善、更乾爽的校園環境。而巡視校園時，同學開朗的問好，更讓我收起嚴肅的臉孔，開心的回應同學問候，讓問好聲為全校每一位師生開啓一天的好心情。

星中校園綠草如茵、古樹參天，百年樟樹見證優良校園，一棵棵挺直的木棉校樹，彷彿鼓勵星中萬千學子，要挺起胸膛，努力進德修業。學校美麗建物已

備，這一年來，我們再積極建置班級牌、功課表、更新教室窗簾、加裝吊扇、清除公共區雜物、增加校園標示說明、降低公布欄高度、改善辦公環境...等。期盼校園好情境，師生感覺真清靜，圓每個人心境，也讓大家以美麗星中校園為榮。

「優質國教十二年，適性揚才路多元」。多元智能理論告訴我們，人類的智能是多元的，智能也可說是一種潛能，潛能無限，無法測量但可以被激發，從星中之光載錄學校師生對外比賽得獎紀錄，可以看出同學們在師長的引導下，都能發揮所長，頭角嶄露，為自己也為學校爭光。十二年國教，讓我們都成為贏家。

諸葛亮誠子書中寫道：「非學無以廣才，非志無以成學。」同學們！立志好好學習，讓自己成才—成財也成材。



校友專訪

李志鏞議員專訪

李志鏞(右)捐贈本鄉國中「優秀畢業生獎學金36萬元



1. 請問李議員投入政治是否在原本的人生規劃中？

其實投入政治並不算是原本的人生規劃目標，純粹是為了能夠服務民衆而參與政治。若能盡心力為民衆做出最大的付出，那便是最美好的一件事情。

2. 請問從政是否有辛苦的地方？

我是從最基本的鄉民代表一直努力到縣議員的職務。一路上也遇到許多辛苦的地方，但有家人的陪伴與幫助，為我分擔了不少辛勞。

然而所有事情未必事事順利且完美，即使有些人會挑剔，我也只能做到不敷衍、盡自己最大的努力，即使事情結局可能不如設想的好，相信民衆依然能諒解。

3. 請問李議員對母校的回憶？

以前在校時，印象最深刻的恐怕是那保守的填鴨式教育，不如現在的開放式教育，學生能夠培養自己想要的一技之長，而不是只會死讀書。

4. 請問您對星中學弟妹的期許是？

我認為星中的學子們在尊師重道、尊敬長輩這方面還有進步的空間，讀書雖很重要，但是品德更為重要。若期望後輩能將自己當成模範來看待，就必須要

走得正，朝自己的興趣發展，現在學業或許不如人，但只要磨練自己的專長，將來也能在自己的專業超越同輩。

5. 請問李議員認為學歷有何重要？

以個人角度而言，我認為學歷是非常重要的。當你出社會工作時，遇到的上司大多不認識你，第一印象便是你的學歷。雖然學歷未必決定未來是否成功，但這卻是重要條件之一。

6. 在追求目標時不僅要決心，還需要什麼條件？

能否達成目標有時得靠時勢和時運的幫助，並不像讀書，只要認真便能從中得利。

例如：我的目標是要能多多幫助三星鄉民，我選擇的便是當上議員這個管道，此後，我必須對民衆承擔責任、傾聽民衆意見。

7. 請問李議員的座右銘為何？

印象最深刻的是以前掛在學校總務處外牆上的書法文字：「貧者因書而富，富者因書而貴。」這句話說明讀書能改變許多事情，如生活環境的改善或是品格的增進。同時，我也堅信用心的人必不受虧待。

星中之光

團體

- ★ 宜蘭縣102學年度音樂比賽陶笛合奏國中組—榮獲優等
- ★ 宜蘭縣102學年度學生舞蹈比賽國中民俗舞—榮獲優等
- ★ 102年度協會盃全國拔河錦標賽榮獲國中乙組500公斤級—榮獲第2名
- ★ 102年度友善校園學務類績優學校
- ★ 103年度全國拔河錦標賽國中混合—榮獲第4名
- ★ 103年宜蘭縣中小學校河錦標賽國中女子校隊組—榮獲第1名
- ★ 103年宜蘭縣中小學校河錦標賽國中男子校隊組—榮獲第1名

個人

- ★ 102年宜蘭縣中小學田徑錦標賽—901班陳誌閔、藍飛、張育睿、謝彤恩1600公尺接力第5名；

- 901班朱玉峰鉛球第2名；901班陳誌閔跳遠第2名；標槍705班林奕豪第2名、903班林威豪第3名；跳遠901班藍飛第4名、901班張育睿第6名；901班陳誌閔200公尺第6名
- ★ 102年度本土語言教學成果競賽國中組口說藝術類—903班古軍、904班黃雨昕、905班許聖薇榮獲佳作
- ★ 2013宜蘭縣第六屆青少年發明展國中組C類—705班龔詩歌、蔡枚伶、游又亮榮獲佳作
- ★ 102年全國國語文競賽國中組泰雅語朗讀—903班古軍榮獲第5名
- ★ 宜蘭縣102年度國民中學九年一貫課程優良試題評選活動—林琮昱老師榮獲數學領域組佳作、張瑜修老師榮獲自然領域組佳作。
- ★ 102年度友善校園學務工作績優人員—廖昱琮主任
- ★ 103年宜蘭縣中小學運動會—901班張育睿榮獲國男跳遠第1名；904班王承恩榮獲國男撐竿跳高第5名；705班林奕豪榮獲國男標槍第5名；901班黃冠恩榮獲國男鐵餅第6名；803班邱安磊榮獲國男二百公尺第7名

- ★ 103年宜蘭縣代表隊選拔賽—707班吳晨佑榮獲跆拳道國中男子組55-59公斤級第1名；706班王佳惠榮獲跆拳道國中女子組46-49公斤級第1名；801班許祈恩榮獲空手道個人對打國中男子組第三量級第1名
- ★ 103年全國中等學校運動會—905班林惜杰榮獲武術散打國中男子組60公斤級第1名
- ★ 103年度國中技藝教育學程技藝競賽—902班葉亭均榮獲設計第1名；903班楊博凱榮獲動力機械第1名；905班陳有軒榮獲農業第1名；902班游奕瑋榮獲動力機械第2名；905班吳伯謙榮獲動力機械第4名；905班邱淳陞榮獲電機電子第4名；903班潘思羽榮獲食品佳作；903班賴建志、905班曾玟菁、905班黃庄言榮獲商管佳作
- ★ 宜蘭縣2014故事創作電子書國中組—904班張家繪榮獲特優；804班吳煒齡榮獲優等
- ★ 宜蘭縣2014瘋學習環保達人擂台賽—806班余嘉安、王筠瑜榮獲特優、806班林謙瑄、許雅雯榮獲優等、904班陳瀚、葉靜芬、邱子誠榮獲優等、806班林詩庭、何詠歌、陳品鴻榮獲優等



各處室活動、宣導花絮

學務處



▲本校教職員文康活動~麥克田園一遊



▲法治教育宣導講座



▲102年協會盃拔河運動錦標賽



▲103年全國拔河錦標賽



▲102學年度學生排球聯誼國中硬式組全國決賽



▲台南市2014年五人盆國際青少年錦標賽



▲103年全校拔河預賽



▲三星獅子會捐贈本校愛心盒



▲租稅海報比賽獲獎作品藝文展



▲全校運動會



▲反毒宣導講座



▲七年級校外教學-綠博參訪



▲性別平等宣導



▲菸害防治抽測

教務處



▲英文RT排演



▲台北故事協會觀賽會



▲英語上課



▲職業教育宣導



▲十二年級教育宣



▲本土實業博覽會參訪



▲阿美語上課



▲八年級職業參訪



▲國語上課



▲數學納許棋競賽



▲未來想像機器人博物館參訪



▲書法教育

輔導處



▲八年級學生至聖母禮專參訪體驗職課程



▲八年級學生至聖母禮專參訪體驗職課程



▲九年級技藝班學生進行農業職群課程試探



▲九年級技藝班學生進行農業職群課程試探



▲八年級學生至羅東高商進行生涯探索課程



▲八年級學生至羅東高商進行生涯探索課程



▲七年級志工團-木城疊疊樂-透過團隊合作及時鐘來堆疊不穩將之疊到最高



▲八年級讀書會-一事為19分鐘,書寫19分鐘能夠做的事情並分享



▲八年級志工團神秘人物,透過活動讓成員彼此熟悉並拉近彼此距離



▲親師座談會



▲親師座談會



▲特教生至頭城家商進行職業體驗課程-烘焙



▲普通班教師特教宣講習-新特教課程宣講



▲特教生兒童節慶祝活動-觀賞電影



▲特教家長親職教育講座-適性輔導與國中特教課程宣講



▲鄉內國小六年級特教師生蒞校參訪



▲特教生至羅東高商進行職業體驗課程-洗車



▲長安扶輪社資助活動

總務處



▲防災演練-防火宣導



▲防災演練-濃煙逃生體驗

▲防災演練-滅火器使用體驗

大自然帶給我的快樂

★705 蔡枚伶

有時候，我會一個人靜靜的待在房間看書。看著，看著，剎那間，一陣悅耳的鳥鳴，劃破寂靜的午後。

我拉了拉窗簾，一幅豐富的鄉景畫呈現在我眼前，使我不得不放下心愛的小說去一探究竟。

一首輕快的協奏曲，使我的心情愉快起來，原來麻雀們是天生的好歌手。我打開窗戶，秀麗的山彷彿是這世界的最佳背景，而夏蟬卻像是有氣無力的有一搭沒一搭的叫著，這一幅生動的鄉景畫，使我陶醉許久。

三點了，停放在倉庫角落的腳踏車似乎催促我快點去踏踏青、散散心。於是，我騎上了愛車，開始了我的鄉間之旅。

悠悠的流水聲，拂過我臉頰的微風，使我頓時清爽了起來；而一塊塊綠油油的農田，也緊接著映入我的眼簾。到了我們家的小菜園，我按了按剎車，前陣子，因為奶奶住院好久沒有人整理菜園。我下了車，走進這塊屬於我們家的「專屬寶庫」，有我種不久的小白菜、長得很茂盛的香葉和芹菜，和實力萌芽的玉米等。再往前走，啊！黃金蕃茄已長得很成熟，我立刻摘了一顆來吃，嗯！很甜！我採了一些準備帶回家品嚐，隨後，又繼續我的旅程。

騎了騎，奇怪。怎麼眼前怪怪的？啊！又是討人厭的蟲子出沒，趕走牠們後，我看到成群的鳥兒，正整齊列隊的飛回家。看了看手錶，五點了，該是回家的時候。這一趟兩小時的自然之旅，我的心情放鬆了許多。原來，大自然的快樂，是如此簡單就能體會。

快樂泉源

★802 劉又遠

你是一個快樂的人嗎？我是，他也是，我們全都是。想快樂很簡單，就發自內心吧！

我曾看過一篇文章，內容大概是：有一個人，想去一個遙遠的地方，那個地方叫「快樂鎮」，他走了很久，發現一塊牌子上寫「距離快樂鎮1公里」，他很開心的一直走，遇到一個小孩迷路了請他協助，他卻因趕路而拒絕幫他，此時牌子竟顯示「距離快樂鎮10公里」，他很納悶。接二連三的人請他協助，但他都以「趕路」而拒絕，此後他就再也沒看過那牌子了。他的自私不但讓自己找不到快樂鎮，反而到了「生氣鎮」了！如果過程中他能發揮自己的一點點愛心，他會發現，「快樂鎮」其實就是在身邊不遠處。

我，每天都很快樂，但也有傷心難過、壓力很大的時候，這時我就會大聲叫出自己的不滿，或把音樂調到最大聲，然後躲在房間裡。心情好多時，就去照鏡子，對著鏡中的我微笑，記得微笑的我有好多好看，這時內心就會有種說不出口的快樂。希望我能時時刻刻都記住這感受，因為這可是得來不易的快樂。

快樂的泉源不必多求，只要你向心中探索，若覺得心中很舒服，那肯定就是屬於你獨有的快樂泉源。

木棉之歌

★703 李詩怡

木棉，生長在學校的升旗台前，她就像女生一樣，頭綁著一簇一簇的粉紅髮飾，被風一吹，一動也不動。但是冬天一來臨，她就會冷得直發抖，如同打字機，搖搖顛顛。我不時地擔心她是否有做好保護。能否抵抗外來的冷風，不讓自己感冒？

冬天過去，換春天來臨，她好像不畏懼春天，反而理直氣壯地曬著溫暖的陽光，像吸取甜甜的柳橙汁一樣，補充自己的飢渴。我們最愛的夏天反而是她最討厭的季節，因為夏天只有熾盛的陽光整天照耀著她的頭，卻沒有運動飲料可以讓她喘口氣、解個渴，所以她很討厭夏天。那她喜歡什麼呢？她喜歡秋天，因為有風有陽光，所以她最喜歡秋天。

木棉，我每天看見她有不同的樣貌及姿態，總覺得她很喜歡看天空，有時還喜歡和飛機、直升機打招呼。我真希望我自己也能像她一樣，高聳直立，整天仰望天空，享受美好天氣。

影響我的一句話

★904 張家綺

影響我最深的一句話，並不是出於哪位古聖先賢，也非出於哪位成功人士之口，而是母親常常對我說的：「沒在怕！」

這三個字乍聽之下，似乎帶有那麼一點「江湖味」，又或者有些白話，未必包含什麼「偉大」的人生哲理，但它所包含的卻是母親對我的一份期許，也影響了我在成長道路上，面對問題時的態度。

從小，我與哥哥的個性南轅北轍，哥哥活潑好動，個性大方，遇到問題總是一副天不怕的怕不的樣子，彷彿沒有任何問題能夠困擾他，因此他總是微笑掛臉，做任何事都勇往直前，深受家中長輩疼愛。而我，個性畏畏縮縮，做任何事情前總是想著「如果失敗怎麼辦？」、「如果做錯了會有什麼後果？」常常因為害怕失敗或擔心後果，對任何事情，都不願輕易踏出「第一步」，我這樣的個性令父母相當擔心。

在一次機會下，全家共同欣賞一部電影，電影描述：主角一家人在生活中遇到許多困難及挑戰，但最後憑著全家人的感情，共同度過每個難關。電影有一段是描述主角在校受人欺負，主角的母親便對主角說：「不要害怕面對人生的逆境。」看完電影後母親說：「每部電影都有它想傳達的內容，電影不僅僅是帶給我們喜怒哀樂，有時候更帶給我們人生中的體悟。」從此母親便常常鼓勵我說：「什麼事都沒在怕！」要我能夠勇敢的面對一切，不管有多麼的艱難、困苦，都要盡心盡力的完成；就算失敗，就算功虧一簣，也不因此絕望，更不要因為害怕，而不願踏出「第一步」。

隨著年紀越來越大，對於人生的體悟越來越多，我終於明白媽媽說「沒在怕」的涵義。若因為害怕海面上的風雨，只能躲在港口，不願駛向大海，要如何滿載而歸呢？而海面上若一直風平浪靜，那又如何造就出一位優秀的水手呢？漸漸的，我不再害怕失敗，更不怕付出努力後的徒勞無功，因為我知道，若不踏出這一步，則永遠抵達不了成功的彼岸。

影響我最深的這一句話，是出於於母親對兒女的期許，畢竟失敗是通往成功的一塊墊腳石，而最偉大的勝利莫過於戰勝失敗，逆境更是成長必經的道路。

我知道不管現在或是未來，就算我踏出全心全力去做一件事，結果卻不盡我意，亦或是重重摔在地上，我也知道我不會一無所有或因此害怕，因為我還有愛我及我愛的家人。面對「挑戰」，現在的我會昂頭挺立，大聲地說：「沒在怕！」

家鄉風景

★701 游璋棠

大自然的景觀包羅萬象，千變萬化。有高大聳立、連綿不絕的山脈，有一覽無遺的平原，一望無際的海洋，還有陡峭的峽谷等等...，所有的生物都生活在這些漂亮的景觀中，包括我們——人類。我的家鄉，也有很多美麗的地方，而我最愛的地方，就是山上。

這天，我和朋友一起去爬山，走在蜿蜒山路上，一邊走一邊聊天，吹著涼爽的山風，閉上眼睛，仔細聽！有蟲鳴鳥叫，牠們就像舉辦演唱會一般，歡迎著我們的到來。路旁還有幾株生機蓬勃的老樹，經年累月的捍衛著這座山，仔細細！還有許多生物寄居在它身上，修築屬於自己的家，看到這些畫面讓我無比感動！

終於，來到了山頂，眺望遠方，原來我住在這麼美的家鄉。有水田、有湖泊、有建築物，有很多美麗的事物，這些是我從未發現過的。站在這麼高的地方，總覺得自己好像在飛翔，頓時心曠神怡啊！

但這樣的景觀，如今卻遭到破壞。人類的濫墾濫伐，使得生態不平衡，導致動物面臨生存的困境。我們人類造成的後果，憑什麼要大自然來承受！我們應該要保護大自然，做好水土保持，不要過度開墾；要以愛護的心態去善待大自然，而不是去破壞孕育我們的大地。因為有了它，我們的生命才能生生不息，我們只能更加的珍惜它，為大自然盡一份心力！



★801 林沛儀

我們一生中靠著父母的養育、師長的教導、朋友的陪伴、社會的關懷及宇宙萬物的啟發，而孕育了我們的生命，增長我們的智慧。然而人生就像一個大迷宮，只有真摯的友誼陪伴，自己才能走出去。俗話說：「多一個朋友，多一條路。」朋友在我們的人生中扮演不可或缺的角色，朋友曾幫助我的點點滴滴，我也都僅記於心，但我特別感謝一個人徐瑋得。

瑋得謝謝妳，你和我非親非故，但是你還是願意跟脾氣欠佳、態度也不是很好的我聊天、溝通。你願意細心回答我所問的問題，指點我課業，讓我的成績步步高升，在我經歷挫折時，亦不離不棄的守護我，幫我度過人生的低潮，你的鼓勵是那麼的貼心，使我鼓起勇氣，重新揚帆。

瑋得謝謝妳，謝謝妳可以陪我天馬行空，拋開你那文靜的氣質、乖學生的形象，陪我瘋，陪我笑，陪我鬧，謝謝妳不計形象的陪伴，並欣賞我的幽默。

瑋得謝謝妳，當每次我的肚子餓的咕咕咕叫時，你總會雜貨店，自你的百寶袋裡變出食物，填滿我開空城的胃，為我注入活力，有力氣向前邁進。

瑋得謝謝妳，不管妳傷心或開心、急躁或疲累都能認真傾聽我的心聲、我的故事；當我提出許多不可能完成的鬼點子時，妳也默默陪我一同嘗試；不管我成功或失敗，你都願意與我同行，總是支持我，鼓勵我！即使我曾經幼稚的傷害你，惹你生氣，妳也能原諒我像小孩般的行為，我真的很謝謝妳。

謝謝妳待我的一切，妳就像萬能的哆啦A夢，總是照顧著如大雄般的幼稚的我。因為你，使我瞭解：所謂的「朋友」，不單單只是一種玩樂的同伴，真正的朋友，是內心聲音的出口，是一種信任。

世界，因為有感謝，有祝福，有愛，才有美。感謝妳，幫助我；也感謝上天，讓我在這小小的世界相遇，讓我看到更多的溫暖，更多的愛，感謝讓我擁有妳這位陪伴我在生命中蛻變的摯友。



★806 潘均婷

我失去了媽媽，那一年，我五歲。長大後我才了解失去某個人的感覺。

五歲那年，媽媽因為疾病而去世。她走的那天，剛好是我們回外婆家時，那天阿姨剛生產完，媽媽回去探望她和小寶寶。媽媽和阿姨聊天後，在沙發上睡著了，似乎是因為天氣太熱而導致心臟病發作，隔天大家才發現媽媽去世了。

媽媽死了之後，我哭得很傷心，因為那時我才五歲，到了現在，我才知道無論再怎麼傷心難過，媽媽也不可能回來了。人死不能復生，早知會這樣，當初我就應該要好好珍惜那段美好的幸福時光！現在已經想不太起來和媽媽相處的日子，但是我一直反省，為什麼當初沒有好好珍惜。我想，因為那時還不懂事吧！我以為能和爸爸媽媽一直生活下去，他們會長命百歲，後來我才了解生命是無常的，我真的非常難過！

如果可以改變時間，我很想回到過去，回到媽媽還在的時候，讓我能夠好好珍惜和她相處的每一分時光；並且改變未來，我不會讓自已事後才來後悔，當初為什麼不好好把握與珍惜。

我知道時間不能回到過去，不管再怎麼想回到那段時光，終究還是不可能的。現在，我已經忘記媽媽長什麼樣子，但在我心底，依然有這麼一個奢望——真想回去，回到過去那段和媽媽相處的美好時光。



一張舊照片

★804 陳品臻

一本厚重的舊相本，每一張都有著深厚的回憶和故事，輕輕按下相機快門，就可以留下當時的記憶。瞬間的記憶經過光陰消滅，最終會發酵成一罐濃醇的酒精，我們把它稱之為「回憶」。或許回憶在腦海中的回放可能如曇花一現般，但是用快門所記錄的每張照片就是帶領我們回到那段時光的通關密語，讓我們重啟當時那段記憶，打開酒罈，一股濃香的酒味四溢；再淺嘗一口，讓那懷念的香氣在齒頰和味蕾間久久不散……

那是張坐在咖啡色沙發上的舊照片，母親懷抱著剛滿兩歲的我，當時的母親還很年輕，臉上沒有任何皺紋，身上穿著一襲粉色洋裝。她的皮膚如絲綢般滑潤，嘴角露出的笑容，是很甜美的，而那溫馨的眼神散發出濃濃的母愛。正啞啞學語的我，也露出微微的笑容，臉頰粉嫩嫩的，表情恬生的我，我的小手牽著母親的手，小腳踩在母親的腿上，是這樣一張家常的照片。

時光的流逝，像天上的流星。每當翻開相簿拿起這張照片，就會感受到母愛的偉大。無法想像現在的我已經可以照料自己，可以獨立完成課業，而我的母親經過光陰的寸寸侵蝕，她的臉上多了幾條皺紋，眼尾微微往下，但還是有著親切的笑容。現在的我們像好姊妹，一起談心一起說笑。

也許回憶本身有悲傷、有難過、有開心、有溫馨，每個人的感受和想法有所差別；但這張照片帶給我的永遠是溫馨、溫暖的。米蘭說：「母愛是世間最偉大的力量。」母親的堅強我早已深深體會，平凡的母愛對我來說就是世界上最珍貴的「愛」。這張舊照片很平凡，傳遞的能量卻能穿越時空，它一再證明了母愛的永恆不變。

回憶是過去式，記憶是現在式，有時我們總想回到過去，而沉溺於過往的溫柔；但也請千萬別忘記，珍惜眼前擁有的一切，把握當下，認真去愛你所愛的人，與他們創造更多溫暖的回憶，那麼這些深情的回憶就會帶給我們繼續走下去的力量。

翻翻箱底的舊照片吧，你一定會從中嗅到你所懷念的香氣，你也一定能找回沉澱於你心中那份久違卻依舊溫暖的回憶。



寧靜的一刻

★903 陳麗婷

大家時常活在繁忙、緊張的生活中，很少有這個機會享受寧靜的空間。有時寧靜對於我們來說是件好事，即使只有短促的時間也好，消除平常的吵雜，在寧靜的空間中冷靜自己，你會發現很多不一樣的東西。

平常我都在學校，不是聽課就是考試，只有午休的時間是最安靜的，可是，上了整個晚上的課很累，所以，中午大家都會睡覺，我也不例外。因此在學校根本沒有所謂單獨屬於自己的寧靜空間，也沒有辦法放鬆的去享受安靜，更無法冷靜思考心中的問題，於是常常做了很多不好的決定。

幸好我還有二天的週休假期，這時我常常去踏踏草地，去看看山水，去吸吸新鮮的空氣；有時我會坐在草地上放鬆或去教堂中沉澱，這裡只有自己沒有別人，然後我閉上眼睛，聽聽心中的聲音，思考最近所遇到的問題，沉澱心中的雜念，檢討自己的錯失……這都不是雜音的世界能給我的，只有寧靜才能帶來不一樣的感覺，找到不一樣的解答。

你明白了嗎？為什麼在街頭上常常看到有人獨自去咖啡店。為什麼看到一個人單獨徜徉在草地上？原因只有一個，就是他們找到屬於自己的寧靜空間，去思考、冷靜、放鬆，把平常的雜音與壓力全去掉，輕輕鬆鬆享受這個稀有的空間。

即使只有短促的時間也好，「寧靜」是每個人生活中的不可或缺！



★704 劉千瑜

致親愛的長輩和晚輩：
我生於一個大家庭，一出生就得到許多人的疼愛和期待。我爺爺常像隻勤勞的蜜蜂，每天不斷地努力工作，給予我們現在的好生活；我的奶奶是爺爺身邊的幕後推手，總是在他身旁默默支持。再來是我的爸爸，因為他是公務人員，所以不常和我們待在一起，但他總是肯定我的決定與想法，使我能相信這個世界；我媽媽是個家庭主婦，總是得照料我們三餐、洗衣煮飯、打掃家裡，接我們上下學。她像遊樂園裡的咖啡杯一樣，轉來轉去，沒有一刻能停下手邊的事物，像其他的主婦一樣端杯茶，優雅地放鬆、休息。

姊姊只比我大一歲，但是處理事情卻像一位修養有成的成人，能把所有事物變得完美。但是妹妹就不太一樣了，明明已經小五了，卻還是那麼地幼稚，常常把我惹到發火，但我們之間的情誼卻不會因此而喪失。

我很感謝我的家人給我那麼多溫暖，我知道要把我從小拉扯大到今天，這段路一定很艱辛。我親愛的家人們，我會帶著你們所給的祝福，昂首闊步，一路走下去。你們的晚輩千瑜敬啟

健康之要

★902 詹介豪

從小到大，遇過的人總是不斷告訴我們健康的重要，告訴我們健康是無價的瑰寶。

人在日常生活中，難免有壓力，這些壓力如果沒有得到適當的抒發，將會對身體及心靈造成負面的影響。為了不要對身心造成傷害，所以維持健康的方法就顯得格外重要了。

維持健康的方法很多，像是傳播媒體大力宣揚的養生料理、休閒運動，還有輔導老師提倡的「情緒管理」等。以我為例，維持身心健康的最佳方法就是「運動」。

因為受到媒體的影響，我認為「要活就要動」。因此我養成了運動的好習慣。平常在天氣狀況允許下，我喜歡和朋友在籃球場上揮灑汗水，既可感受青春活力，同時也可以和朋友談談生活周遭的問題，往往能讓心情舒暢不少。當然，天氣不可能每日和煦，朋友也不可能每天都有空閒陪伴自己，所以有時我也會待在家裡，陪伴家人，和家人談心，也不失為排遣情緒的靈丹妙藥。

總之，身心靈的健康是非常重要的，唯有健康，才能有餘力去做更多想做的事情。因此生活中要避免做出傷害自己健康的事，同時更要發展出一套適合自己的舒壓方法，萬不可讓負面情緒長存心中，如果這些都達到了，那應該就可以歡樂的度過每一天了。

生命鬥士巡迴演講心得

★805 陳珮瑄

當手腳無法動彈時，很多原本覺得輕而易舉的小事，都必須花費大量心思和氣力才有可能完成。

「生命鬥士」李克鎔在經歷一場車禍後，導致身體癱瘓，起初他也有想自殺的念頭，後來朋友的關懷，家人的陪伴，使他重新振作起來，重拾生命的意義！現在能以健全樂觀的心態四處演講，鼓勵更多人。

當這場演講結束，熱烈的掌聲響起，李克鎔先生雖然只能依靠一張輪椅過生活，卻相當懂得知足、感恩。他不再感到自卑，甚至可以開自己玩笑，幽默的言行帶給大家十足的親切感，很難想像他曾經遭遇過人生的低潮。我認為，他非常值得我們去尊敬及學習，期盼李大哥哥能繼續快樂度過他的精彩人生。

我們的生活周遭有一些肢體殘障者，當他們有困難時，我們可以發揮愛心、善心，主動去協助，不嘲笑他們，人人生而平等。即使人的身體存在著缺陷，很多事情會失去嘗試的機會，但也不該妄自菲薄；只要保持正確健康的心理，學會勇敢堅強的面對一切，發揮出自身可利用的專長，不怕苦且勤練習，就算外觀看來跟一般人不同，有朝一日也能發展出屬於自己的一片天。



校園裡的那個角落

★702 游正瑜

記憶中，隱隱約約有那麼一個地方，種著一棵三層樓高的大樹，聽說從國小創校開始，他就待在那兒了，一年一度的季節遞遷，經歷多少時光，他才長成如此高大、成熟。而他，也是珍藏了我許多回憶的老朋友。

「嗶——嗶——嗶——」下課的鐘聲響起，身為低年級生的我們，二話不說馬上奔往那個屬於我們幾個的「秘密基地」。大家都喜歡那裡，每個人的理由都大不相同，有人認為離教室有點遠，所以可以盡情的玩，不會被老師發現；也有人認為，離學校旁的雜貨店很近，想吃什麼、喝什麼就直接和阿姨說一聲，飲料、零食馬上到手。而我喜歡那裡的原因，是因為能夠夠人一種輕鬆、自在的感覺，只要待在那，心情便愉悅不少。

在下課的十分鐘裡，我和我的朋友們，會圍繞著大樹玩耍。在樹旁的每分每秒都少不了歡笑聲，因為每天都有不同的遊戲可以玩，像是紅綠燈、鬼抓人還有跳格子等等。當我玩累了，想休息的時候，就會坐在一旁的大石頭上，看著他們嬉鬧，自己的心情也會莫名地跟著雀躍起來。

如果仔細觀察的話，可以從他那看到許多不同的小生物依賴著他存活著，最常出現的是小松鼠。小松鼠常常躲在葉縫中的某個角落盯著我們，如果被發現了，也不會受到驚嚇，反而會小心翼翼地靠近我們；牠大大的眼睛、小小的身體，不管是誰都無法否認牠的可愛。偶爾也會有幾隻蝴蝶停在一旁的花朵上休息，鮮豔的翅膀上有著每個品種都不同的圖樣，以女王的優雅姿態吸食著花蜜。在這個角落裡，充斥著許多小小的驚喜。

有次，因為考試沒考好，被家人罵了一頓。我覺得很無奈，明明有準備，為什麼還是考不好？心情糟糕到了極點，眼淚也撲簌簌流了下來。在這個時候，我好想找誰聽我傾訴，腦子裡出現了大樹的身影——那個能夠讓我安心的角落。坐在那塊熟悉的大石頭上，吹著涼爽的信風，向他訴說我此刻的心情。說完，心情便不由自主地輕鬆許多，臉上從悲傷轉變為淡淡的微笑，眼淚也在不知不覺中被風搗乾了。之後，我不管開心、難過還是生氣，都會去和他聊天，而他始終坐在那，老僧入定般，傾聽我的大小事。

畢業那天，典禮結束後我回到了那個角落，站在樹前，回憶這六年的經歷，突然感到一絲絲哀傷，不知道什麼時候才能再回來看看他。我想對他說——謝謝你，我的朋友。



為自己鼓掌

905 李琦

每個人生命中，都有為自己鼓掌的權利，而這權利取決於我們是否肯定自己。

雖然每個人的心裡或多或少都隱藏著某條越不過的線，或是存在著一些我們抗拒、害怕的事情，然而當自己願意去嘗試，並且不再畏懼時，那就該為自己的勇敢而鼓掌。

很多時候，遇到挫折我們會不斷退縮，就連嘗試的第一步都不敢跨出，但隨著時光流逝，我們長大了，思想也成熟了，便開始願意去嘗試一些原本自以為畏懼的事情。就像我以前很排斥數學，也很害怕考數學，但就在某一次段考前，我決定奮發向上，於是選擇去補習班上課。那是我第一次靜下心來算數學，而那一次段考竟考了七十分，有史以來的最高分。從此之後我領悟到：努力是會有收穫的，同時我也肯定了自己，為自己而喝彩。

我常常看著電視節目裡介紹一些成就非凡者，然後妄想自己是否也能成為人們口中那些值得喝采、贏得掌聲的人。但想想這些有成就的人，哪一個不是經歷長期努力，跨越重重考驗，克服無數失敗，才能取得今日的成就。所以我常常告訴自己：「一分耕耘，一分收穫」，與其妄想不切實際的成就，還不如好好規劃自己的未來；我們必須先打從心底肯定自己、堅定自己，惟有信任自己對未來的抉擇，往後的人生也才有努力與追尋的方向。

在成功背後，往往不只存在著努力，還有更多必經的艱辛與困境需要突破，所以每嘗試一次自己原本抗拒的事情之後，就應該為自己掌聲鼓勵；肯定自我，將會使我們更有自信。

將來，我要成為為別人鼓掌，也為自己鼓掌的人。