中山愛苗

中山愛苗
第九十五期
發行者：新北市立中山國民中學
發行人：曾　菲　菲
總　編：吳　志　成
編　輯：張　文　瀞

夢想之地

71629 陳禹潔

貌似平凡無奇的一道道圍牆，硬是將車水馬龍隔離在外，走進校門，彷彿踏入了另一個世界。在這裡的人們，是一群樂觀取進的中學生和一群盡心認真的中學老師。每個人在這希望之地上，撒播著那幸福種子，日復一日的澆水、施肥，盼想著在未來的某一天，它會成長成一顆堅忍大樹。這是我們的築夢之地—中山國中。

當我還是個無憂無慮的小孩時，經常看著姊姊忙碌的身影，在學校與補習班之間穿梭，姊姊國中三年始終背著厚重的書包，書桌上總堆著滿滿的參考書，那時的我帶著許多疑惑:「姊姊為什麼這麼忙?」我總是這樣想著。這個問題煩擾了我許久，但始終沒得到任何一個令我滿意的解答。今年，天真爛漫的我也懵懵懂懂地升上了國中。踏進中山校門的第一天，跨過了經過許多次卻從未進入的圍牆，也跨進了我始終好奇的領域。迎面而來的景色紓解了我緊張的心情：校門側旁圍繞著我的是一棵棵高壯大樹；一朵朵繽紛花兒；一株株排列整齊，充滿生氣的鮮嫩小草，噴鼻而來的香味，使我卸下防備。當時，我心中充滿了不真實感:「我真的要在這裡讀書了嗎?」正反覆思考這個問題的我，在主任的引導之下，不知不覺地來到了我的班級前—七年十六班。

我的心不斷地「噗通—噗通—」快速跳動著，輕輕地轉動了前門握把，踏進門口的那一秒，我的眼睛和座位上的陌生同學們對個正著！每個人的眼珠子全都注視在我身上，我強烈感受到我的臉頰正炙熱的燃燒著。那時的我忐忑勝過於畏懼；期待卻勝過於緊張。幸好，出現了一個熟悉的身影，把我從慌亂之海撈了起來。是以前認識的同學！在她的帶領下，我找了個舒適的位置坐下。「哇!這教室真大!還有獨立的廁所……」我心中的期待隨著時間流逝不減反增，我睜大眼仔細觀察著，教室的每個小角落全都沒躲過我的鷹眼。在我望著黑板時，莫名地想起小學的點滴，那吵鬧歡樂的教室從此刻起，是否不復存在了?這安靜至極的教室，除了風兒的輕輕呼喚，只剩下每個人清晰可聽的呼吸聲….經過了一個月，那原本話說不多過三句的新同學們，在短短幾天中變得如此熟悉，經常忘了自己還是個新鮮人，毫無忌憚地打成一片，即使碰上了狂風吹襲、暴雨傾瀉的颱風天，也澆熄不了我們的熱情，校園裡的花草大樹，也受到我們的感染，隨著風吹伴著風聲，在那露天舞台，奔放熱情大展舞姿。看著他們那樣逗趣美妙的舞蹈，更讓我們活力增倍。在這麼活潑豐富的園地學習，我們過剩的精力宣洩於操場和校園裡，當鐘聲響起，回到教室裡恢復平靜的心使我們更能專注於老師，每一天都為了未來的夢想而前進。

在這短短的日子裡，我的夢想逐漸清晰，對自己充滿了期望，在那微亮的光線中看見了自己的希望與未來。使我們努力向上的最大助力，是嚴苛卻也和藹的老師；使我們放鬆抒解的是每個角落的希望之草。教室裡每位認真研讀的學子；開朗伴舞的花草；認真指導的老師；加上越發堅定的自己，組成了這中山校園。中山是我們每個人心中的夢想園地；也是是真實版的殘酷舞台，相信經過三年的洗滌之後，我會是那個夢想成真的女孩。

台灣雨・水歌行

80708 王鈺全

漂流在這片台灣的土地上，隨著雨勢的驟增，好似是伸出手來托住了火車，行程更加顯得更緩慢了，我索性翻開書，一頭便栽進了那是夢一樣的世界，不想回頭。

今天乃颱風前夕，不是晚上，而是午後；匆促的我們三人，抓緊了時間，便大膽的一路從台北逃到了高雄去，路上行程緊湊，幸運的還能買到了火車票，不過尚未鬆完這一口氣，我們便又轉身趕緊邁步向月台前進，而後緊追的便是即將來臨的颱風。呼~終於又能坐上火車了，滿心的踏實和愉悅。，舒適火車的路程、我最喜愛的颱風天，就這樣心情輕快的溜到了南部高雄，娘家探親的我們一家，三天行程都有俏皮小雨相伴，然後在回程阿姨姨丈的順風快車上，我卻看到了大地上最令人動容的一面。

那時，我與爸媽順風搭了阿姨姨丈的車，一同告別了快樂的高雄阿嬤家，而開始了這趟返北之旅。因遊戲後的疲憊，我且在車子駛上高速公路一段路程之後，便沉沉的熟睡去了。當我睡醒之後，精神飽滿、周身舒暢，卻略感不同，原來我睡醒之後，取而代之的則是換做爸媽和小阿姨歸去夢裡，怪得車裡與車外氛圍相差甚大！我便也挺起興趣，大家雖同在車上端著身子睡，不過姿勢就是會稍有些不同，這裡倒這邊那裡倒那邊，展覽似的。坐看了一會兒，我便把注意力投放到了車窗外的世界，外頭的天空一片霧茫茫的，倒似攤了一卷山水畫，而灰雲和雨露則似繪者的畫龍點睛，濃淡深淺井然有序，實在是一難得的美好景色；細小的雨水繚繞一旁山嶺，朦朧的墨色之中更顯得寬闊。

忽然地，我的眼前浮顯出了一珠又一珠透澈明亮、就好像鑽石一般大小的小水滴，亮麗的佇在窗上，占滿了我的視線；散發動人的色澤，就好像是奇幻的在天空中，點上比天空加明亮、耀眼的星星一般；它真是星空，卻是更不一樣的星空。「咦？這又是怎麼一回事？」看著看著，忽然發現，車窗上的小水珠怎麼自己動了起來？一珠一珠的小水滴，在雨漸漸變大、車身在高速行駛之下，竟然像蝌蚪一樣的滑行！一隻隻發亮的小蝌蚪遊動在透明的玻璃上，就如同在透明的天空自由的悠遊一般，閃閃的令人動容！我看得出神了一會兒，過了片刻才回過神來，吸一口氣，真的是太有趣了！我有趣的笑了幾聲。這時我又重新看向外面，雨勢變小了些，小蝌蚪就一隻一隻的不見了，直到消失。右旁的車清楚看見，行駛過去，捲起一朵又一朵朦朧的花朵，朦朧的衣裳襯上了一片雨水壟罩的大地，像詩一樣優美，水一樣的乾淨；七月的颱風，台灣的雨；歌頌變換著那令人開懷大笑、難以忘懷的景致。

大自然鬼斧神工，福爾摩沙更是顯著，一片天空，一片大地，這就是大自然，大自然像是工畫師一般，能畫盡各種諸顏色，但到頭來看卻又是那樣的原始、不留痕跡的一逝即過，依照現代人的這樣高科技的發展，卻也是難再請出如此一位卓越的畫匠了。

大自然的饗宴

70309 朱心緯

今年暑假，爸媽為了慶祝我國小畢業，特別安排一場台東之旅。當我知道後，興奮了整晚睡不著。隔天一大早，爸爸帶我去板橋火車站搭車，這是我第一次自己獨自出遠門，頓時有種長大的感覺。

火車經過宜蘭之後，城市的喧囂漸漸拋到九霄雲外。映入眼簾的是一大片綠、一大片藍。火車跑了半天，終於抵達目的地，看見好久不見的大阿姨，她給了我一個大大的擁抱。走進大阿姨的家，她們家後院竟然連著一望無際的太平洋，漂亮的海景盡收眼底，再加上海風的吹拂，讓我暫時忘了搭火車的疲累。隔天我迫不及待和表弟一起衝進大海裡浮潛，時而仰躺在海面上，看著藍天白雲忽聚忽散，時而潛近海裡看著小魚游來游去。正當我看的專心時，一個大浪把我打到岸邊，成千上萬的小石頭互相撞擊，聲勢有如萬馬奔騰，令人震撼。

過了幾天，爸爸媽媽帶著可愛又調皮的弟弟來台東玩，正好大阿姨的朋友們也來台東渡假，我們分別做兩台車去台東初鹿蝴蝶谷烤肉，那裡群山環繞、蝴蝶飛舞、溪水清澈見底，我和表弟等不及大人的叮嚀，脫了衣服，噗通一聲跳進水裡，冰涼的溪水讓我顫了一下，所有的毛細孔像是被千根針刺的一樣，全身沁涼痛快，玩累了就回溪邊吃香噴噴的烤肉，沐浴在山谷裡，看見的只有青青的山巒，聽見的只有潺潺的溪流，在這裡全身的壓力頓時紓解。

這趟台東之旅，讓我認識媽媽的故鄉，也讓我接近了山和海，更了解大自然的能量。我留下了美好的回憶，也跟這裡約定，每年都要回來相聚。

美麗的校園—中山國中

80706 張承宇

從兩色穿插的磚道上走進這校園中，通過了典雅黑門後，端正校風化作溫暖的微風，輕輕的吹拂著，一進來便是一片碧綠，翠綠的大樹排成兩排建構成了一條小徑，綠樹在金黃的太陽下，被陽光滋養得雄偉茁壯，而在陽光透過樹葉所照映出來的影子，在無意間為這素色的道路鋪上了美麗的紋路，隨著微風輕輕的吹拂，總是有各種不同變化的紋路在你眼前呈現，總是帶給你驚喜，帶給你煥然一新的心情，帶領著我們前往更美麗的地方，通過了這條碧綠的通道後，身心也顯得舒暢，而在享受之餘，緊接而來的更是一片美景，嫩嫩的綠草交疊成遼闊的草地，雄偉的樹群圍繞在週旁點綴了這塊聖地，眼前的景色美不勝收，而那草原淡淡且新鮮的香味和那天籟的鳥鳴聲更和這塊聖地交織成完美的交響曲。

而在這良好的環境中，中山的莘莘學子也能更順利的學習，在潔白的教室中享受春風的沐浴，在遼闊的操場上揮灑青春的汗水，在良師益友的陪伴下為國中生活添上美妙的色彩，在名為人生的板子上刻畫下在中山國中的青春。

或許你從來沒有感覺到，但是你要知道，這些美好一直都在你的身旁。



社會關懷 - 愛一直都在

70433 胡芷溱

人與人之間需要歸屬感，如果每個人總是自私自利，那麼這個社會就會變得很功利，就像最近的黑心油品事件，商人只是為了追求個人利益，卻沒顧慮人民的健康與安全，對社會缺乏一份責任，難道透過這種方法牟取那些金錢，不會覺得很愧疚嗎？人要懂得自愛之外，對社會也需要多付出更多的愛與人文關懷。

愛的真諦即是；「己所不欲，勿施於人」。換言之，自己不喜歡的事物，也不可以加諸在他人身上，盡其所能的把快樂帶給別人；「施比受，更有福」，彼此互相鼓勵與支持是一件比追求營利還來得更有價值，人跟人之間相處有時需要互助合作，並非凡事以自己的利益為優先，這個社會才會更加祥和。

生命是無常的，「天有不測風雨，人有旦夕禍福」，珍惜現在所擁有的，讓生命更有意義。在社會中的每一份子，要對社會更多貢獻，更多關懷，讓整個社會充滿著愛與歸屬感，讓需要愛的人能感受到愛的溫暖，人不怕走在黑暗處，只怕心中沒有陽光。

社會關懷的方式，也就是每個人把愛傳下去。我曾經讀過一本書，叫做「好想再一次，聽媽媽的話」，那是關於一碗陽春麵的故事，這種「愛生愛'美生美」的精神，不就是我們傳統美德裡的「安貧樂道」、「知足常樂」以及「自助人助」的積極、正向態度嗎？故事中的媽媽得了癌症，在醫院接受治療期間，旁邊的護士們看見她的五個小孩都沒吃飯，就帶著他們一起去吃陽春麵，陽春麵送來時，那五個小孩第一個想到的就是在醫院努力跟病魔奮鬥的媽媽，他們就說：「要帶一碗回去給媽媽吃」，後來帶回去給媽媽吃時，媽媽心中十分感動，也要他們記住媽媽的話：「受到別人幫助，除了要在心中記住，跟感謝幫我們的人之外，以後有機會的時候，也要盡量幫助別人!」，但後來因為媽媽身體一天比一天虛弱，越來越沒力氣，身體支撐不住，而前往了『極樂世界』，雖然事實讓他們每個人都很難過，但他們卻用最勇敢的一面去面對它，這種精神真是值得讚賞啊！

綜合上述，我們可以從這五個小孩的身上學到許多的借鏡，讓我知道人往往在失去時，才懂得珍惜；不過書中裡的小孩們，卻在還沒有失去的時候，就懂得珍惜。也在失去親人以後，勇敢的面對事實。其實愛一直都在，無論在哪個角落我們都能看到，只要每個人都懂得珍惜在人生的旅途裡用享受的心態，面對一切悲歡離合，用心演好每個人扮演的角色，誠摯走好每一步人生階梯，這個社會就會十分美好。

中山愛苗

中華民國一〇三年一月十日

榮譽榜

729
3吳泓霖 5黃立誠 8許政祐 12吳俊安
推薦導師：鄭雅芳 老師

四位同學，總是犧牲自己的下課時間或午休時間，協助同學打掃教室、整理回收、幫忙同學補考、跑腿...一些無關個人卻是全班性的事務，其自願主動的個性令人敬佩，足為眾人表率。

821 何冠緯、陳映慈、許哲睿、林家妤、高漢淳、文新壹、陳芊予、陳怡安
推薦導師：董祖甲 老師

天上的星星成就了夜空的燦爛，821負責、熱忱的妳們預約了團體的榮譽。負責使生活充實，熱忱使生命有意義—願你們如同火種燃亮成串火把，引領陪伴同學禮讚這一季耀眼的青春！

828 江美嬋
推薦導師：鐘雅琪 老師



美嬋是名聰明大方、熱心服務的好孩子，本學期擔任資源股長，相當認真；平時也積極協助各科老師各項事務，實屬難得，堪為本班表率。

培養堅韌的生命力-給逆境按個讚

70138 龔品妤

常言道:「一個有堅強心志的人，財富等可以被人掠奪，勇氣卻永不會被人剝奪。」有些人，可能因為曾經是上帝身邊的天使，而在被派守去執行任務的任務過程時，受了點傷，因而成為現在人們所說的「殘障」，又或者是受傷的地方為腦部的「智能障礙者」。但他們真的就這樣子一輩子要頹廢下去了嗎?真的是一無是處、沒有用的人嗎?如果你真那麼認為，那，你就錯了!或許有些是這樣，但，大部分的「殘障」都不是這樣的!他們有比普通人更堅強的意志、更頑強的意志力!

一本被一位書評家南方朔先生稱為「眼神寫成的纏綿之書」之書的《潛水鐘與蝴蝶》，作者為:讓–多米尼克．鮑伯(Jean-Dominque Baudy Biography)，他曾任法國時尚雜誌"ELLE"的總編輯，更是位熱愛生命、才情橫溢、健談樂觀的熱情青年，就在他四十四歲那年，突然得到了罕見的「腦幹中風」，全身癱瘓、不能言語，使他全身上下只剩左眼能夠活動，但他不因此自暴自棄與自卑，甚至是自戕，他也沒有如同其他重病患者一樣怨天尤人，只是默默認命，並請一位經驗豐富的指導師(他的友人)，在他面前擺二十六個英文字母，出版社派人用手指指字母，詢問是否正確，正確即是眨眼。根據了這樣的一個模式，以此類推，一個字母一個字母慢慢完成，拼完整了《潛水鐘與蝴蝶》一書。此書僅有一百多頁，相當於眨眼了二十多萬次，即是這麼刻苦，身體也如此的這麼不挺他，在本書出版了兩天後，讓–多米尼克．鮑伯及與世長辭，享年五十五歲。

因「五體不滿足」一書聞名的日本東京人–乙武洋匡，於一九七六年出生時，就被醫生判定罹患原因不明的「先天性四肢切斷」，及一般人常說的「先天性無手無腳」，但他曾未埋怨過父母與責怪老天爺，反倒說:「殘障只是我身體的特徵，沒有必要為身體上的特徵而苦惱。」，又說:「沒手沒腳也可以活出快樂人生。」，因此，他曾不為「身體上的特徵」而感到難過或自卑，反而與平凡人一樣，學習各種球技，也學習了賽跑與游泳，更常主動學習，爭取各種機會充分表現出自己的特色與自信。他認為:每一個人都是獨一無二、無可取代的存在。甚至更加活用自己生命，認為每一個人都該珍惜自己獨有的特色，抬頭挺胸的驕傲活下去，每人都不應該是卑微的，即使是「殘障」。他因有這樣特殊的「特徵」，而深刻體認到「既然有殘障者做不到的事，也一定有殘障者做得到的事，上天就是為了讓我完成這使命，而賦予我這樣的身體。」，他這如此樂天知命的個性，也充分為「殘障者」說出了他們的心聲，更表達出了自己對於「身體上的特徵」的看法。從小就天資聰穎的的小天才–海倫．凱勒，出生不到六個月，即會說出好幾個簡單單字，在滿周歲那年的一個傍晚，還很小的海倫．凱勒，看見了搖曳的樹影，似乎是想一把抓住的樣子。於是使勁兒的全力一抓，反而滑倒在地的哇哇大哭，使其在旁的媽媽連哄帶騙了哄了他好一陣子，海倫．凱勒才安靜下來。這也讓她媽媽發覺到海倫．凱勒反應敏捷、觀察力良好。在父母洋洋得意海倫．凱勒敏捷的行為時，就在某一天，海倫．凱勒意外生了一場大病，這場大病不但帶走了海倫．凱勒的聽覺與視覺，更是捲走了父母對她很高的期望。但即使事情變成了這樣，海倫．凱勒並無就這樣放棄了好學的意志。漸漸的使用觸覺學習一切事物，即使比其他同齡學童學習速度更加緩慢，但她依然慢慢的學會了一切。但一直照料她的父母總有年老體衰的一天，於是請了一位對未來的海倫．凱勒影響很大的蘇利文老師。這位蘇利文老師不但教她辯認他人講話嘴型，以及鼻腔吸氣與吐氣的不同之處。成年長大後的海倫．凱勒，除了突破自我障礙學習說話，更奉獻自己的一生四處為「殘障者」演講，鼓勵「殘障者」肯定自己，學會做一位殘而不廢的「殘障者」，更積極為「殘障人士」爭取社會福利，也慢慢讓社會人士正視「殘障者」的需要，漸漸設立了許多社會機構輔助「殘障者」，也讓她一生成就不少，尤其是爭取「殘障者」福利的那一面。

有人說:「人逢順境不逞強，人逢逆境不示弱。」，海倫．凱勒又說:「面對光明，陰影就在我們身後。」，或許，不是所有人都能處於順境、處於十全十美的境地中。即使處在順境，我們也不能因此驕傲自滿，取笑他人。而處於逆境，即使被其他順境之人踩在腳底下，也不能輕言放棄與自卑，「上帝幫你關上了那扇門，也一定會為你開另一扇窗。」，所以沒有人會是全然不好、全然不優的，即使先天身體缺陷、後天處於逆境.....等，也要相信自己是獨一無二的!畢竟世界上沒有另一個自己，也沒有人能夠擁有你獨一無二、與眾不同的優點!只要用心發覺，處於逆境時，必也不會頹喪而自暴自棄，總有苦盡甘來的一天!

運動場司令台

91839 張淳芸

中山的校園裡，我最喜灣的地方是運動場的司令台，坐在台上，可以看見操場的一切，有小鳥在跳舞，有很多人在散步；還有天空的藍，雲層的白和總是遵循一定路徑在天空中飛舞的麻雀、鴿子；站在那兒也可以聽見樹上傳出的蟬鳴，草叢裡發出的蟋蟀聲，感受四面拂來的微風、香氣，頓時身上所有的不愉快，瞬間都解放了。駐留在校園的這一角，真是一種浪漫的享受。

生命教育

92803 蔡旻澔

狹窄的小巷裡，依偎在石頭縫裡的，是一株新芽。

這新芽從石頭縫隙間鑽出，為的就是掙的世上的一點陽光、一點雨水，甚至是少許的空氣，我除了讚嘆還是讚嘆，小小的生命竟可以如此堅強，如此的拚命，不畏強風，不畏大雨，屹立不搖的活在這亂世中，更何況是我們人呢?

現在的年輕人，受到了一點挫折就灰心喪志，喪失了原有的鬥志，有時，我們也真該放下身段，學習大自然的精神，去學習這一株不凋於歲寒的新芽。

92028黃若荃

常常都會在冬末春初時看到某個不起眼的牆角突然長出一小株被清晨的露珠給點綴著的嫩綠色的小草，他是如何靠著自己那脆弱又瘦小的枝條，不畏善變的天氣一下冷一下熱地把頭往高處伸?這全是因為他有超級堅韌的生命力，能讓他克服上天給他的考驗。如果他一直很害怕的話，那麼他恐怕只能永遠待在陰暗的小角落裡，不能迎向陽光柔軟又溫暖的懷抱，往更高處生長並看看整個環繞著他的世界。所以，擁有逆境是多麼一件幸運的事情啊!你要明白:「它」是來幫助你的，而不是來阻礙你的去路。你應該把「它」當作墊腳石，讓「它」帶著你到更高更遠的地方去，而不是停在原地放聲大哭不知該如何是好。相信自己有無限的潛能，只有自己能讓自己更頂尖，所以好好培養自己堅韌的生命力，給逆境按個讚吧!因為「它」不但讓你超越別人甚至是自己，還讓你突破了自我的極限!!

92041 溫璿瑋

如果說人生是一望無際的大海，那麼挫折則是其中一朵驟然翻起的浪花；如果說人生是一首優美的樂曲，那麼痛苦則是一個不可缺少的音符；如果說人生是湛藍的天空，那麼失意則是天際一朵漂浮的白雲。逆境人人都會有，有人因此就想不開自殺了，而有人卻願意去克服，前者，我為他感到惋惜，後者則為他感到驕傲。

很多人都願意為自己再努力一次，最令我印象深刻的例子是力克・胡哲，「我沒有手和腳，但我因為有『小鴨腳』而感恩。」他一生下來就沒有手和腳，只有一個帶有兩個腳指的小「腳」。小時後他飽受同儕的嘲笑，曾想過在浴缸溺死，最後失敗了。後來，憑藉著自己的努力，他學會了游泳、打高爾夫球、衝浪、踢足球，還成了一名演講大師，他鼓舞全世界的人們振作起來。

其實，每個人都是在逆境中長大的，一次的挫折不代表永遠的失敗，擦乾眼淚，鼓起勇氣再站起來，逆境雖然使人痛苦，但當自己克服時，那份喜悅是無可取代的!!

92230 張廷瑄

「逆境」波濤洶湧。佇立在四方的英雄豪傑，繼續漸進。沒有這樣的遍體鱗傷的衝擊，沒有黑暗中的迷惘，就沒有今日令人景仰的英雄。 每每低落無力，每每連自己是誰也不知道的時候，我翻遍所有的記憶想要找回當初對於這個世界的依靠和久久不能自己的感動。

我和所有人一樣有自己熱愛的音樂和歌手，我特別想要知道這些極盡精彩的人生背後到底需要多強勁的心臟，忍下多少的眼淚。前一陣子無意間看到五月天主唱¬—阿信的演講，他說:「我跟大家一樣，在一路成長的過程中，有很多很多的不確定。包括玩團玩了好幾年也沒有什麼具體的成績，其實心裡也會想要放棄。曾經我一個人騎著車經過自強隧道，我覺得其實我們的青春都很短的，如果一輩子都花在煩惱上的話，青春一下子就跑掉了，於是我想在我騎出這個隧道之前我一定要把我所有煩惱都拋在腦後，因為身為一個年輕人有一樣全世界最棒的武器就是『一無所有』因為我們失敗過後就沒有任何東西可以再失去的。」

也許你的逆境是夢想和現實的拉扯，也許是在成績上的停滯，而使你一步步退縮。當妳還沒認清自己的時候，下一波逆境又無情的拍打著，請不要花太多時間煩惱，青春太短暫了還是用行動證明吧。沒有逆流而上的堅持與艱困，你永遠不知道你能游多快、彈多高，更會錯過上游的壯碩美景，所以給逆境按一個讚吧!

”籃球場”-汗水與歡笑

91805 游家豪

隨著時光的飛逝，我在中山求學的日子，轉眼間剩不到一年的時光，回想起過去我在中山的歲月裡，”籃球場”--陪伴我們渡過了兩年的歡樂時光，放學後我們常在那裡打球，大家一起流汗、一起歡笑、一起成長，是一個充滿回憶的角落，每當在那裡心情總是特別的快樂舒暢，心中的煩惱也會逐漸的沉澱與消失，如今畢業的腳步一日日的逼近，讓我們更珍惜在那兒的時光，相信就算是畢業了，在球場上留下的汗水與歡笑，也是我們一輩子回味無窮的印記。”中山校園”我愛你。

愛與生命

92230 張廷瑄

愛是生命中最重要的東西，生命中絕不能缺少的就是愛。愛流露在生活中，無時無刻不存在。只要你用心去看、去聽、去感受每天發生在這個世界上的每一件事，你必定會感覺到滿滿無限的愛在有限的生命中翩翩起舞，之後漫天飛舞，直到最後你被愛淹沒。

生命中沒有愛的人怎麼會真正地快樂呢?有人說：「路不轉人轉，人不轉心轉。」要不要接受那份愛完全取決於自己是以一個如何的心態來看待，所以，用一顆關懷的心，用一腔純摯的感情，你就能夠看見許多可愛的人在你的周圍，也能夠經歷許多感人的事，更能夠使最純淨、最真誠的愛源源不絕地流至你心底的最深處，流至你的生命中，像漣漪似的一波又一波慢慢散開到你的各個角落。

愛人愛己愛地球

81639 侯譞庭

無論是誰，請記得「愛別人之前，多愛自己一些」，我們都需要先擁有愛自己的能力，才更是學著如何去愛人，又該如何向我們居住的地球負責。

我愛人的方式顯著於親人和朋友的相處，喜歡自己就會懂得欣賞別人。當朋友遇難，我會伸手扶他一把，這不僅僅幫助別人，更是幫助自己。有些是愛人勝過愛自己，那麼，不是出自於內心，而是欺騙了自己，感情是不能強求的，無形中，往往忽略他人的感受，之間似有個心靈良師輔佐著。

萬物的家，正是腳下支撐著每塊地的主人，每個人所依靠，也是我們身為房客的責任，我們愛護的地球。我們要回報這個家給予的溫暖:距離近的步行，踩在這片土地，每一步投入大自然的懷抱，騎乘腳踏車，乘著風，沿途看風景；節省電，或許北極熊在地球上，也有個家；做好回收、垃圾分類，還給地球美麗的面貌…。

不論是你是我，同樣居住在地球，生活在某一角，地球像是偉大的母親，給我們一個家，現在換我們奉養母親，愛惜萬物，學習愛人愛己的目標。

82926 鄭庭亞

愛己的意思當然就是要從自己做起，就像孔子說的：「己欲立而立人，己欲達而達人，己所不欲，勿施於人。」愛人從自己做起，我們不只要愛自己還要愛他人，更要愛護我們的地球。

愛己就是要從自己根本做起，不要做讓父母擔心的事，不要做奸犯科，像蓮花一樣的潔身自愛，這就是愛己的表現，愛人呢?就像老子說的：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」這就是所謂博愛的精神，就像現在新聞常報導的，商人為了謀利而製造出許多傷害大眾的商品，殘害大眾的健康，像這種損人不利己的行為不可為，當他人發生困難時，我們要伸出援手幫助，像現在的公益慈善團體，他們發揮了善心、耐心、慈悲心，因為有他們世界才能更美好，這就是愛人愛己的表現。

愛地球呢?現在溫室效應的情形日益嚴重，二氧化碳大量排放，冰層融化使得海平面逐漸上升，地球，看起來是個寧靜又美麗的星球，有蔚藍的海洋和鬆軟的白雲；但是居住在地球上的我們知道他是個充滿危險的世界，我們無法控制這些災難衝擊我們的生活，工廠排放廢水，使河水受到汙染，車輛排放廢氣，使空氣受到嚴重汙染，每逢颱風天，山區因水土保持不佳所以總是發生土石流或是山崩其實這些都是能避免得，其實可以不發生的，這幾年來地球好像快爆發似的，不時就地震、水災、颱風、土石流，地球生病了。

地球只有一個，別再傷害地球了，如果失去了就再也回不來了，愛人，愛己，愛地球從現在做起。

人生如戲-演講後感

71331 施昀嫻

「生命的殘缺不是有形的障礙，而是無法去突破無形的枷鎖！」。

那天在學校，我聽完了兩位生命鬥士的演講，發現他們對自己的外形一點也不自卑，有時還能自我解嘲、開開玩笑帶給別人歡樂，最令大家欽佩的就是他們擁有永不放棄的毅力，這樣的精神，比很多身體沒有障礙的人，把生命活得更精采，更加有意義！

在台下，我一直目不轉睛地看著他們在台上跳著騎馬舞自信滿滿的樣子，我的內心真的很感動，也帶給我激勵的心情，要我活出一個精彩且全力以赴的生命！

71339 劉亭儀

今早我們到活動中心聽演講，一到活動中心，我看到台上有人在比手語，想必今天是要講身體有缺陷的人如何面對所有困難，努力的去克服一切: 小時候發高燒而損壞神經的小僑老師，現在聽不到也不能說話，只能用手語的來與外界溝通，他克服了生命中困難的事，走出自己理想的世界。而愛嘗試的大僑老師，小時候手不小心被絞肉機捲入，導致手有一節斷掉，她也克服了很多困難走出來。現在她已經結婚有了小孩。人的一生中，不幸也能化成幸福，傷痛可以變成無價的奇珍。痛心的殘廢與缺陷，都能成為自救救人的新力量；想要跨越生命中的障礙，達成某種程度的突破，往真善美的目標邁進，也需要有「放下自我(執著)」的智慧與勇氣。

中山愛苗

72938 蔡薇喻

在中山國中的校園裡，有一間教室總是充滿了笑聲以及歡樂的氣氛，每天在這間教室裡，一定都會發生一些好玩的事；有一半的原因是因為我們班的人都很古怪，不過另一半的原因是因為我們有個很好的班導～鄭雅芳老師。

我的班導個性幽默風趣，人很親切有很有耐心，上她的課保證你不會無聊，還會一整節課都保持在一個「超high」的情緒當中。我的班導人也很大方，只要有人生日就會自掏腰包買蛋糕給壽星吃，讓大家都有過生日的感覺，還可以接受全班的祝福。

我的班導為了大家的成績著想，還犧牲自己的休息時間幫大家一對一補考，就是希望我們能進步，所以我也不能白費老師的用心，要好好用功才行。

我的班導真是可遇不可求，能有這麼好的老師，是我的福氣。

愛的園地

82934 陳怡潔

大部分的人生下來很幸運的四肢健全，但有少部分的人生下來卻不是很幸運的像我們一樣四肢健全，而我要介紹的這為生命鬥士是力克胡哲

力克胡哲出生時換海豹肢症，天生沒有四肢，曾經三次嘗試自殺的他，十歲那一次，因為無法忍受讓家人為他的死終身悔恨，而決定中止這樣的行為，第一次意識到要為自己的快樂負責。曾經一天內被十二個人嘲笑，最後因為一個同學的正面肯定而重新振奮。他十六歲時第一次在小型聚會中跟同學分享自己的故事，口碑從十二個人開始；在決定以「激勵他人」為生命目標，並創設「沒有四肢的人生」這個非營利組織之後，至今已在五大洲超過二十五個國家、舉辦過一千五百多場演講，給予 / 接受數百萬個擁抱，自稱為「擁抱機器」。

他獲得各國、各界領袖接見，也曾在哥倫比亞國會發表演說，除了常常在各國最大的場地如體育館、鬥牛場、表演廳或巨蛋舉辦演講會之外，也不斷造訪教會、學校、垃圾城、貧民窟、勒戒中心、監獄和紅燈區；他散播希望與愛的行動深受教師及家長讚譽，認為應該把他的故事列入學校課程。

力克胡哲以「激勵他人」為生命目標，他的生活也多彩多姿，不但和只有一隻手的女孩貝施妮．漢米爾頓衝浪，還會踢足球、溜滑板甚至打高爾夫。如果力克都可以生活得如此精彩，那麼手腳健全的我們還有甚麼好抱怨的呢？不要使你的人生受到限制，勇敢地去實現夢想，讓生活充滿無限的希望與想像力！

電影欣賞

「志氣」

71631 沈奕昀

一條繩子，繫著十個「繩力女孩」的命運，他們憑著毅力和決心，除了和對手拔河外，也和自己的未來拔河，最後，終於在人生的道路上闖出了一片天空。

春英，一個來自鄉下的小孩，為了升學，離鄉背井來到台北上學。個性倔強的春英，因為聲援拔河隊受傷的同伴，而跟拔河隊的郭教練產生激烈衝突，一度負氣離開拔河隊。但在她重新歸隊後，她接受了體能上的挑戰及磨練，和隊友們勤練拔河，她們愈挫愈勇，一次又一次的汗水讓她們更加堅強，一次又一次的淚水讓她們更加茁壯。最後，她們終於憑著一股堅強的意志力，拿下了全世界的拔河冠軍，向全世界證明她們的志氣!

看完這部電影，我覺得非常的感動，拔河隊的隊員為了爭取更好的成績而努力練習；為了增重而不斷的吃東西，吃到嘔吐或肚子痛；為了訓練肌耐力，每天練習拔河很久，練到原本纖細的雙手都變成長滿厚繭的粗壯手臂。對於愛漂亮的女孩子而言，她們的犧牲真的很大，可是為了理想，她們無怨無悔。

在電影中，我最讚賞冠平這個角色，她的父親常因為酗酒而打她，甚至看不起她，在比賽前，她的父親竟還用酒瓶把她打傷了，可是冠平從來不會責怪自己的父親。最後，在老師的幫忙之下，冠平的爸爸看了女兒的拔河比賽後，心中有所感動，雖然表面上他沒有說什麼，但在決賽時，他的眼睛幾乎是離不開轉播的電視，全心的為冠平加油。

在世界拔河決賽中的每一秒，對她們來說，都是勝負的關鍵，在她們眼中，你可以看見堅定的目光，就像烈火在燃燒般。在經過長期的煎熬下，他們贏了!她們獲得了全世界的冠軍，之前所有的汗水與努力，還有痛苦的淚水，在一瞬間化成了贏了的感動與快樂。在那一秒，相信不管是任何人，都會不自覺得流下感動的淚水吧!

希望大家也能像「繩力女孩」一樣，努力、堅持的往自己的目標前進，不論做什麼，都要持之以恆，只要有堅持到底的「志氣」，做任何事都能成功，加油!

「風起」

82905 曾柏凱

這部電影是日本最有名的動畫師宮崎駿的最後一部動畫，內容大致是在說一位造飛機的設計師經歷的每一件事，再加上那時候剛好第二次事件大戰爆發，日本人剛好非常急需戰鬥機和飛機，因此男主角就一直不斷的設計飛機，也經歷許多的失敗，但是它始終沒有放棄，不斷的想該如何才能讓飛機既飛的快又不會讓敵方的戰機所發射的子彈攻擊，經過他夜以繼日不斷的想，最後他終於想到了，他參考別的國家做飛機的方法，發現原來只要將機翼的設計改一下就可以使飛機飛得比別人快好幾倍，最後他做了日本目前最偉大的戰機「零式戰鬥機」。

我從這部電影中學到了一件事情，就是不管做什麼，不到最後關頭千萬不要放棄，當你全力以赴，成功就離你不遠了。俗語說：「有志者事竟成」，也就是說，只要能堅持到底，非到最後關頭不輕言放棄，一定會成功的！

點點滴滴看人生

82904 陳炳翰

人生好比一條路，而我們就是在路上行走的人，當我們踏上這條路，每一步的都會有不一樣的體驗，零零散散的腳印，點點滴滴的體驗，匯聚成人生。

人生一路上，會遇到各種大大小小的事，有時開心，有時難過，面對不一樣的旅程，也有不同的感受。

快樂，是對自己的獎勵；難過，是給予自己像前的推力。所以，千萬不要迷失在失敗的痛苦中，我們所經歷的痛苦都是一些很小的不幸，真正不幸的是那些殘疾的人。雖然他們生來就痛苦，但有些人，像海倫•凱勒，他們將不幸轉化為動力，創造出令人嘆為觀止的輝煌人生。

許多小事都是在無意之中發生，可能只是想要投機取巧，卻都偏偏失敗，不腳踏實地的走，就如朱自清所說的：「從此我不再仰臉看青天，不再低頭看白水，只謹慎著我雙雙的腳步，我要一步一步踏在泥土上，打上深深的腳印！」

點點滴滴的痛苦與歡樂、許許多多的錯過、微微小小的改變，凝合起來，造就了一條美好的人生之路。

我是膽小鬼

72743 吳孟珈

當孤獨時，我是膽小鬼，只能獨自一人默默在冷清的路上徘迴，只能任由狂風颳在空蕩蕩的心中。

當黑暗時，我是膽小鬼，心中不斷出現看過、聽過的驚悚片段，不停浮現恐怖的記憶，只能縮在棉被裡，瑟瑟發抖。

當眾人目光注視下，我是膽小鬼，大家的矚目讓我渾身不自在，只想一邊尖叫、一邊奔跑，遠離令我心悸的目光。

這時，一雙手從天而降，趕走了孤獨的狂風、驅走了駭人的鬼魅、柔和了嘲弄的目光，那是家人的手，朋友的手！那雙手散發出溫暖的光芒，驅走了一切的黑暗和恐懼。我相信，只要你們陪在我身邊，我一定會變得更加勇敢。

關懷、愛、希望

71039 陳薇安

關懷，讓這世界充滿愛與溫暖，也讓人生多了很多希望！在社會上有很多人過的比我們苦，但我們總是犯一個錯誤－“人在福中不知”雖然他們過得苦，卻堅強的過每一天，就是在渴望那一點點的關愛，一句鼓勵也好，一個溫暖的眼神也好，一個溫馨的擁抱也好！只要一個小小的舉動就可以使他們滿足！但，有些人永遠無法滿足，因為他們不懂”知足”！學會珍惜你所用有的，不要去在乎你不曾擁有的！

有空時，不妨到孤兒院或世界上任何需要被幫助，需要溫暖的地方走走，去幫助他人，體會一下他們的痛苦就會知道自己有多幸福了！並且一定要給他們一個甜甜的微笑還有鼓勵，陪他們走出人生中的”難關”！

我很佩服他們的勇敢和堅強，如果世界上有愈來愈多人願意幫助他們，那他們肯定可以慢慢走出人生中的低潮，重見美麗的陽光，看見屬於自己的未來！所以，要大方伸出你的雙手，給需要被關懷的人一些幫助，讓這個世界變得更加美好！

有人說：「關懷是一條河流，只要一流動，就永不止息」所以我們要把這份永不止息的關懷傳下去，讓大家都有推己及人的概念，設身處地的為他人著想！

當自己學會如何幫助別人讓別人感到溫暖時，自己的心靈也成長了，除此之外，我們還要學習那些永不向逆境低頭的人，讓自己變得更有毅力克服難關，做一個堅強勇敢的人！

中山愛苗

中華民國一〇三年一月十日

自然與藝術的饗宴

雷諾瓦特展

91439 林善湄

大雨嘩啦啦的聲音，雨水不停打在傘上的滴答聲響，伴隨著我和爸爸的腳步，一路前往故宮博物院，我不是去欣賞故宮的氣派，而是去感受院中特展裡每一幅由藝術家嘔心瀝血所完成的作品，我帶著期待的心情，搭了捷運轉了公車，將近一個小時的車程，終於來到這藝術的殿堂。

穿過壅擠的人群，檢驗了票根，映入眼簾的是「幸福大師-雷諾瓦」的個人介紹，今天的這位主角是位法國印象派大師，但特別的是，雷諾瓦先生的作品，並不是像其他印象派畫家的風景畫，而是人物描繪，而且是著重於婦女為主題，當我看到這一段時，我的心開始興奮了起來，感覺大老遠跑來這麼氣派的地方，欣賞這些畫作真是明確的選擇！因為吾某人最擅長且喜歡繪畫的就是女性人物了，我有如遇上一位了解自己的老師，在欣賞他的每一幅作品當中，就像身在美術教室一般，感動是一枝畫筆，圖畫是老師與我之間溝通的媒介，我們不限於時代的阻礙，盡情暢談心中對美的理念，吸收畫中的每一份精華。

可別以為雷諾瓦先生只有這一點點令人著迷之處，他讓我最肅然起敬的就是他那最高尚的人性風格，生於貧苦環境的雷諾瓦，因為家鄉盛產陶瓷，為了幫助家計，他成為一名畫瓷工，這種描繪花卉及人物肖像的工作，使他逐漸對繪畫產生了濃厚興趣，而在往後的畫風，奠下了深厚的基礎，也因為這份工作，讓雷諾瓦有受專業繪畫教學的資金，加上他又做了關於畫教堂壁畫的工作，使他一舉成名，在不斷的學習與思想理念的創新後，繼而與莫內等年輕畫家創造了印象派，但人生十常八九不如意，在一段時間裡，雷諾瓦的畫作遲遲賣不出去而導致他再度貧窮，雖然經濟陷入危機、一食無法溫飽，他還是以最開朗的心情繼續會畫，在他身上我看到了「天無絕人之路」這句話，家徒四壁、捉襟見肘的生活都無發熄滅他那不屈不撓的恆心毅力，它就如同天上的太陽，利用畫作散發和煦的陽光，讓人間更加溫暖，而他會熱衷於描繪少女，正是由於少女的心思開朗，想表達他認為人生應有的豁達開朗，如他人生的幸福寫照。

走出展覽門口，心中被雷諾瓦的幸福陽光所充斥著，這是我第一次遇見心靈如此美麗的藝術家，現場，我也欣賞了畢卡索、莫內等名聞遐邇的大師們的作品，他們的作品當中，透露出一種對人生的悲愁，因周遭環境所出現的哀傷，但在雷諾瓦先生的圖畫中，我只有看見喜悅，看見年輕少女對未來的憧憬、對花卉、美景的幸福情緒，看見畫家對人生的熱情開懷，我從雷諾瓦先生身上學習到一件非常重要的事：若與困難相撞，就解決；若和悲傷邂逅，就笑吧！他給我的感動就是如此，他的作品總是帶著幸福，總是洋溢著勇敢面對現實生活的氣息，總是對亂世懷抱最純真的愛，所以人稱他為「幸福大師，雷諾瓦」。

綠島-身心的SPA之旅

71536 謝旻茜

我記得那是一次和家人的旅遊，都過了三年，我還是無法忘記那段悠閒的時光，令人難以忘懷的地方—綠島，雖然只有短暫的三天，卻留下了最美麗的回憶，我想念那晴空萬里的天空，當時的影像仍歷歷在目。

許多人都知道綠島是個台灣附近的一個小小島嶼，但那邊的美，真的要親自體驗才能感受得到，無論是風景、生活步調或居民，都給人一種悠閒自在的感覺。那幾天，最令我難忘的活動是浮潛，穿上潛水衣後，發現潛水衣比我想像的還要重，不過還是阻擋不了想一窺海洋世界的熱情，下海時因為爸爸很怕我被浪沖走，而且當時的我也還不會游泳，就把我套在救生圈裡，讓我的頭只能淺淺的伸到水面下看，不過當我往下一瞧，天啊!那美景讓我目不暇給，原本就美得無話可說的海洋，加上那七彩繽紛的珊瑚礁，再配上活潑生動的魚群，令人驚艷！上岸時差不多已黃昏，夕陽的影子倒映海面上，美極了！我絕對不會忘記這個畫面的。

晚上，我們就去吃當地海草冰，邊吃邊欣賞綠島那絢麗的星空，因為平日在都市裡，天空一點星光都沒有，但那兒的天空，星星卻多到數不清，當地特有的紀念品就是「星砂」，長得很可愛也很漂亮，我覺得配上綠島實在是再適合不過了。

現在，我仍好希望可以再去一次，不過最近越來越沒時間了，這個小夢想也一直無法實現，不過我至少曾經領略過，這份美好的回憶，會永遠存留在我們全家人的心中。

日本遊記

71432 梁昕濡

今年暑假我們來到了日本，讓我瞭解到不同的文化，就會有不同的風俗、不同的生活習慣和社會風貌。這些多采多姿的世界文化，就是「行千里路，勝讀萬卷書」的最好證明。



我們來到了立山黑部，雖然是夏天，但山上還是有點涼。上山時，周圍布滿了雪，這種情影我在台灣從來沒有看過，所以非常的興奮。深綠色的衣裳，外頭披上雪白的毛衣，就如古代美女西施，蘇軾有首詩寫到：「水光瀲灩晴方好，山色空濛雨亦奇。欲把西湖比西子，淡妝濃抹總相宜。」我覺得立山也能與西湖媲美呢！不管是春、夏、秋、冬都有不同的樣貌，但都一樣的吸引人。唯一令人不解的是—大地，到底是為了與西施媲美，還是為了保暖，才穿上毛衣的呢?

另一個也讓我難以忘懷的景點就是—下了立山後的那個山腳小店。那小店看起來平淡無奇，其實它的背後隱藏著一幅美麗的山水圖。走進小店，琳瑯滿目的商品映入眼簾，唯一吸引我的就是那看起來美味可口的冰淇淋。我買了一枝來嚐鮮，果然的台灣的不太一樣!它的味道濃了些，價錢也貴了些，吃起來也特別的甜，特別的好吃!我繼續好奇的往後探索，我驚奇的發現了一個迷人的美景!我找到了一個板凳，坐了下來，欣賞著那幅煙霧瀰漫的山水圖，心裡頓時舒暢了許多，這時腦海裡浮現了一句優美的詩句「行到水窮處，坐看雲起時。」這個情景、這個地點，果真讓人心曠神怡阿！

晚上住的溫泉館「小柳」雖然並不是非常高級，但卻充滿了人情味，日本人的熱情令人覺得溫馨，這種人文氣質真的很值得我們學習。還有，他們的溫泉不只舒服，而且泡了以後通體舒暢，身體、心靈都感到放鬆，真是個去日本旅遊的好所在!我們要離開時，在「小柳」服務的婆婆們，都出來跟我們道別，真的很令人感動，他們用心的去服務他人，不論國籍、人種，都用心的去對待讓我感覺到「四海之內皆兄弟」的真正意思。

隔天晚上，我們到了名古屋，雖然那是個熱門的逛街景點，但和繁華熱鬧的臺北，似乎又有那麼一點點的不一樣。路上充滿了下班後，朝九晚五的上班族；餐廳裡坐滿了和樂融融的小家庭；車站裡擠滿了青少年，果真是繁華至極阿!特別的是—行人過馬路時，駕駛都會停下來等著行人過完馬路，才繼續行駛，我覺得這是各國該學習的「禮讓」。相信眾人都聽過這麼一句話:「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。」但我們真的做到了嗎?



最後我們到了日本的名勝古蹟—合掌村。去的那天，天氣非常炎熱，就算帶著帽子、撐著傘還是會讓人汗流浹背。合掌屋最大的特色就是它的屋頂都是用茅草鋪成的，因為工程浩大，所以常常會動用到全村的人。也許，對別人來說，這很麻煩又十分的費力，但我想，對於那些住在合掌村的人，這個工程也許很累，卻能增進村人的感情；也許很費時，卻能在工作時和鄰居們閒話家常；也許很很費力，卻能讓村人們學習在工作時找到樂趣，這個活動的確是個很好的老師。

這一次的日本旅遊真的讓我學到了很多做人和和人相處的道理，也讓我體悟到朱熹這首「春月」的真正意義：「勝日尋芳泗水濱，無邊光景一時新。等閒識得東風面，萬紫千紅總是春。」大地的無限生機在這次的旅程中，我看到了!

自然的畫布-新寮瀑布

80529 張庭綠

為了紓解課業和工作上的壓力，每逢假日全家常出去旅遊。這次我們的出遊的目的地是宜蘭的新寮瀑布。地點挑了好久才決定，因為較近的、好玩的地方都去過了，所以找了這個沒去過又不算太遠的地方。

車子經過長長的雪山隧道，爬上彎彎曲曲的山路，這才停在一個空無一人的停車場。下車後，映入眼簾的是連綿的山峰和那片廣闊、澄澈的天空。山腰上飄著幾朵奇形怪狀的雲，我戴上太陽眼鏡，準備掀開山中瀑布的面紗。

我們帶著輕鬆愉快的步伐走進山林，享受綠樹散發的芬多精及周圍的鳥語花香。「一百、兩百、三百…」路上的標誌數字愈來愈大，當看到「一千公尺」時，我們的雙眼便被柵欄前的美景吸引－一匹雪白的瀑布從山上的石頭裂縫中直瀉而下，濺起大片水花；天空和綠葉相互照應在水中，使池水呈現一種淡藍又淡綠的美麗色彩。欣賞著這座深山中的世外桃源，我的大腦停擺，思緒逐漸沉澱，心情歸於寧靜。

回到家，我的大腦才開始運轉，一幕幕瀑布及山巒的景緻，卻還像跑馬燈般在腦中播放著。偶爾放下書，走出戶外親近大自然，是紓解壓力的最佳良藥。至今，我仍常憶起那深山中的世外桃源。美景不會永遠都在身邊，但記憶會長存，那趟難忘的休閒之旅，令我回味無窮。

武陵-避暑的天堂

81029 李采芸

陽光灑落，神氣的紫牽牛吹起了響亮的號角，池中的睡蓮掀開美麗的衣裳，夏季的序幕精采展開！

今年暑假，一家三口造訪清涼的避暑聖地－武陵農場！清晨的山谷裡猿聲啼、鳥悠鳴，群嶺環繞，隱約還聽得見潺潺流水聲；人與人之間沒有世俗煩擾，盡是自然的風情；遠方的燦爛花海更令人神怡心醉，沐浴山林間，偶然的驚喜便是樹皮上那閃得不行的獨角仙了！豪氣的頭角又有般昆蟲之王的風範，真威風！山間的茶藝館處處藏著臺灣文化的足跡，熱情如火的老闆娘帶給我們一股溫暖的氣息，不管是誰來到這兒，必是有番貴賓式的招待，古典音樂悠悠得播送，一個個耳的音符竄進我原來空空的心，滿滿的享受全寫在臉上！

夕陽緩緩照入車廂中，興奮、愉快都沉默，我們乘著風，帶著所有收穫、所有幸福踏上歸途。今年夏天，我在武陵！

日月潭-仙女的帷漫

70231 鄭婷愉



暑假你都在做什麼？我認為除了讀萬卷書，也要行萬里路，所以我們選擇了一個觀光勝地—日月潭，準備來趟「擁抱大自然」的旅程。

在路上，霧氣瀰漫，我可以看見連綿的山峰微微散發著朦朧的綠，遠處的山只能依稀看見輪廓，似乎是被幾縷青煙繚繞了，又像是仙女灑下的帷漫，美麗極了！

到了日月潭，陽光灑在平靜的湖面上，清澈的倒影也應在湖面上，我們在湖邊坐下，吃吃點心，聊聊天，享受微風陣陣的吹拂，是多麼愜意的事呀！在這附近走了走後，太陽逐漸西沉，鵝黃色的夕陽似乎就要掉進湖裡了。橘了，都橘了，湖面橘了，四周的山也橘了，天空也橘了，每個人的臉都橘了，此時此刻，四周的景色就像一幅水彩畫、一幅充滿著美的畫作，一幅會使你念念不忘的畫作……。

真的好美好美啊！日月潭一遊使我感受到大自然的一顰一笑、草木昆蟲的一舉一動。大自然何等美麗，然而，有些美景卻不斷地受到人為破壞，我們應停止或減少傷害大自然，才是對大自然最好的回饋。

麗江遊記

80636 黃薇薇

期待已久的日子終於來臨了，這不但是我第一次出國，更是我十三歲生日，這的確是我人生中一個很不一樣的日子，因為我的麗江八日遊，即將在此展開。

經過三個多小時長途飛行，終於抵達目的地，一踏出機場，突然一股寒勁從腳底傳到全身，麗江位於大陸雲南省，由於海拔高，屬於高原地形，所以溫度也很低，和台灣炎熱的氣候，成了強烈的對比呢！經過將近一小時的車程，我們來到大研古鎮，古色古香的建築，擁有長久歷史的石板路，家家戶戶門前都有水流過，真是讓我大開眼界。

到了夜晚，更是讓我驚奇不已，白天看起來就像是一幅充滿異族民俗風情的名畫，沒想到晚上卻處處舉辦著小型演唱會，搖滾的歌聲，繚繞著整個古鎮，熱鬧非凡。

第三天，我們來到大研古鎮中著名的景點「大水車」果真是名副其實的大啊！！有高雄義大摩天輪這麼大，　我想在台灣應該看不到這樣的景象吧！

其中，我最喜歡黑龍潭公園這個景點，那裡空氣清新，風景優美，一邊散步，一邊放鬆心情，可真是一種很棒的享受，最讓我印象深刻的就是，有一個從地底冒出來的大冷泉，還有一座好大的湖，真是漂亮極了！

麗江有許多特色小吃，但它們都有著同樣的一點，非常重口味，又鹹又辣，尤其是「酸辣魚」這道菜，竟讓人酸到舌頭發麻，對於吃慣清淡口味的我們，還真的很不習慣。

第五天，我們到了束河古鎮，比起大研古鎮，這裡清淨許多，也沒有那麼熱鬧，樹河古鎮中有個四方聽音廣場，一到了晚上，這裡就會有許多人跳著納西族的傳統舞蹈，他們還會拉攏一旁的遊客一起加入，就像台灣的原著名一樣，將傳統的文化繼續傳承下去。

美好的時光總是過得特別快，一轉眼，麗江八日遊也即將畫下句點，對這裡的一切都依依不捨，但這八天玩得很盡興，也感受到許多不同的文化氣息，真是一趟令我難忘的旅行。

淺談「霸凌」

71728 廖子婷

霸凌者是個膽小的生物，需要以欺辱他人來彰顯自己的存在，因為內心很寂寞，因而用他人來當作自己的假面具，這樣便不會有人察覺自己的異狀了。

每每看到他我就想在他的臉增添一些我的色彩，這樣他的臉不會是枯躁乏味的。再歡樂的對談吧！再歡愉的嬉戲吧！我會讓你知道你在我心中是個多微不足道的小動物，我會好好的對待你的，讓你嘴角不再上揚。還記得你不知幾時與我是個甚好的朋友，只要是能自行活動的時刻我們一定形影不離、情同手足。曾幾何時，我與你的感情化身為一把鋒利的劍，而劍銳利的指向你，漸漸的，開始有了對你赤紅的花火。

我到底是怎麼了，忌妒的怒火油然而生，我不知這是甚麼原因，但是霸凌這卻能讓我舒緩一些心中的衝突與矛盾，逐步的我開始不去理會它、逃避它，我發現不在意他，讓我感覺好很多。

霸凌方揮舞著你那使人恐懼的大手，毫不怠惰的打下去，沒有一絲一毫的猶豫，好像要連本帶利的把我拖進黑暗深淵裡，使我無法向外界求援，這樣我便成了你的掌中物，你愉悅著、歡喜著，似乎我是你發洩情感的新玩具，我每一次提高音量的大喊，每一次扯破喉嚨的大叫，我的悲泣之歌你能聽見嗎?

霸凌者要跨越與被霸凌者之間的一道牆，需要霸凌方自我的認識與面對，認識自己，來正視自己所鑄下的錯誤。當真正能這樣做時，你會發現這個恐懼不過是個紙老虎，與自己相像的紙老虎，吹彈可破。

霸凌，或許能暫時舒緩你對自己的不信任感，但這就像是個治標不治本的藥丸，藥效過了，就必須再開一次藥方，使被霸凌者再痛苦一次。

沒有任何人是需要被欺凌的、也沒有任何人有必要去當你對自己猜忌懷疑的犧牲品。

霸凌事件層出不窮，我們能做的事是盡力幫助他們，而不是當個一板一眼的旁觀者，那怕幫助這些數千數百的霸凌方與被霸凌方像是大海撈針般的徒勞無功，然而我們要計算的不是這旁的的樹目，而是這樣做有沒有讓霸凌者雙方展現出最真摯的笑容，有獲得過，那便不愧對之前的幫助了。