

通往圖書館的小徑

陳冠名老師

上完那天的第八節課，病懨懨的，從學校驅車往北，來到了熟悉的相思樹林。相思樹林的小徑通往白色建築的圖書館，再向前走去是安靜地座落於青綠色草坪的路思義教堂，那曾經是許多人生命中最重要精神指標。我緩步進入圖書館，猶如進入茂密的心靈花園，瀏覽著在書架上早已泛黃的書籍，偶然會在人跡罕至的角落裏找到絕版的翻譯小說，一如發現奇珍異卉般的驚喜，只要將那奇妙的種子帶回家，用時間與耐心灌溉，在未知的清晨，會長成美麗的花朵，花瓣上有露水，散發著微弱的光芒。

我迷戀紀德小說《窄門》裡的女主角阿麗莎，她為了宗教信仰，選擇放棄自己的愛情。我迷戀有著長髮和優雅氣質的X，我只敢在牧師在星期日上午的講道禮拜聚會，在教堂的後方，遠遠的看著彈琴的她的側影，我還記得以前我的緬腆，我是個內向的慕道友。

又懂得如何溫柔的讓迷戀她的男子知難而退，在與我喝咖啡時，微笑地對我說話。我也記得紀德寫給妻子的書信《遺悲懷》的句子：「我常常想，像我那樣愛上她，就是常感到她與我特別不同，由於那相異之點對我產生的奇妙的誘惑力。但我也相信她加重了那相異之點，更好反抗我，抵抗我。然而，不論她與我有多麼不同，就因為我認識了她，才使我常常感到，自己不過是塵世一過客，參加人生這場競賽而不過份相信人生，因為我在她身上看到一個比較不易捉摸，是更為真實的現實。」

這動人的句子，是我夾在書本裡的書籤，也是我想寫給X的句子。

心靈花朵的生長，也許是緣於一顆漂洋渡海的種子。雖然許多人建議我閱讀經典小說要讀原文，這我明白，但我不懂法文，中譯本是入門外國文學與我構思心靈地圖非常重要的導引。我想託一個今年要到歐洲的朋友，幫我帶幾本紀德的小說回來。我想請個法文家教，這些法文印製的精美書籍也許會成為我書架上的擺飾。然而，然而，真正引領我進入豐饒心靈的是那本早已泛黃的、破損的小說。

迎向陽光 遠離憂鬱

陳柏蒨教官

憂鬱症，是一種如陰霾般的低潮情緒籠罩的心理疾病，俗稱「心的感冒」，宛如織網般地難以揮去，而不是一種短暫可消失的情緒低落，為了幫助青少年走出低潮，迎向陽光，學校在週會期間由輔導主任教師講解，目的就是希望學生能有正面的觀念與想法，或不自我傷害的手段來解決。人是情感的動物，心情當然會起伏，因此難免有低落、消沈、沮喪的時候；在人生道路上或多或少都會碰到極大的挫折與壓力，不可能永遠一帆風順，這些壓力源自人際因素（特別是男女感情）、家庭的因素、經濟上的因素、工作或學業的困擾等諸多事件，低落情緒無法獲得有效的抒發與釋放，週而復始一再累積，很快就會產生「憂鬱」情緒，大部分人情緒低落一陣子後，可以自己走出低潮或是家人、朋友適時拉一把就能揮別陰霾，但少數人因為遺傳因子或個性使然，再加上壓力的累積，而又缺乏適當的情緒調節與良好的社會支持，會將情緒狀態延伸為一種病態，以致於心情與行為都受到影響，於是產生無法脫離的低落情緒；嚴重者甚至以自殺結束寶貴的生命。

每個人都有心情「鬱卒」的經驗，但是，如果長期陷入憂鬱、絕望的情緒中，就不宜輕忽。如果遇到了挫折或低潮，多去戶外看看美麗的風景或是運動，把負面的情緒包袱全部丟掉，迎向陽光，遠離憂鬱，希望與同學和所有的同仁共勉之！

一公升的眼淚



第二名 木二甲 賴正哲

「一公升的眼淚」這個感人的故事發生在日本一位正值求學階段的女生身上，也是身為作者的木藤亞也本人，這本勵志故事的內容是集結作者記錄自己與病魔對抗的這段期間所寫的日記，直到無法書寫為止。

事情發生在一個十五歲的國三少女正要展開她生命中最活力奔放的高中生活，在她的用功努力之下順利的考上自己心目中理想的學校，只是天不從人願，老天對她開了個玩笑，一種罕見的絕症「脊髓小腦萎縮症」改變了她的一生，但是她不因此而失志，反而更充實積極的過生活。在病魔日漸強大的摧殘下，她不低頭不放棄，雖然不知道哪一天，可能是明天或下一秒就這樣倒下永遠沉睡，但她告訴自己只要活在世上的一天就要珍惜善用生命，希望自己能幫助別人，做一些有意義的事。

看完這本書，讓我的人生觀有了些改變。作者雖然重病身殘，卻不向命運低頭，反而積極勇敢的面對，她知道自己能活的日子不多了，不充實自己而已，她還希望能幫助別人，替社會盡一份心力。反觀我們，有健康的體卻不珍惜努力。最後，希望透過這個故事與大家分享，可以帶給大家更多的鼓勵與動力。

95學年度上學期 讀書心得寫作比賽 書名：老人與海

第一名 木二甲 邱閔聖

現在的社會中，人人都受過教育，在課堂上、書本中也常聽或看到做事要有恆心有毅力，遇到困難不可以退縮，要勇敢去面對它，但真正能做到的有幾個？報紙上不時也會看到某個家庭因經濟困難而全家燒炭自殺，為什麼他們不能勇敢的去面對問題？而要選擇逃避的方式。何不像書中的老人，抱著樂觀的態度，不服輸的精神去面對下一秒的挑戰或難題；如果事情換個角度想一想也就沒那麼困難了。

我記得籃球大帝喬丹說過的一句話「I can accept failure, but I can't accept not trying」意思是我還沒試過之前，我絕不接受失敗。而海明威也說過：「人為勝利而生」可見一個成功的人他的心態總是樂觀、總是向上的；他們沒有一秒的悲觀，只有下一秒的成功。而一般的人，總是停留在那一刻的失敗；久久無法站起來。

成功絕非偶然也不是僥倖，而是需要努力；但只有努力還是不夠的，還需要一份毅力，電視上常說「台上一分鐘，台下十年功」表面上是需要努力，但如果你沒有毅力如何努力十年？這就是成功的人和一般人的差別所在，也正因為如此所以他們成功。

書中的老人，已經順利戰勝了大馬林魚，但是大魚會流出血腥味；也因為跟大魚纏鬥到遠海，要回港要很長的時間，而遠海也有飢餓

不是你的天使



第三名 木二甲 施景晨

以故事來說，這是一個不成功的愛情故事，因為男女主角居然從頭到尾沒有真正見過面，這個愛情故事實在很匪夷所思。

這個世界上是否真有天使存在呢？否則人們怎不放棄的前往追求呢？天使的幻影，只是反映被淪落的空虛，人們真正渴望尋找的，是正渴望尋求的，是正於萌芽且未綻放出光芒的希望，於幽深的懸崖裡等著人們去開啓釋放，釋放出能飛出迷惘的羽翼；於是人們相信天使的存在，並且開始尋望著天使的痕跡，只怕一不小心，又與天使擦身而過且再一次跌入深淵，因此人們更是不放棄希

的鯊魚，老人船上並沒有準備對抗鯊魚的武器，只剩下魚叉，一個長的棍子，和一把小刀，但是他並沒有放棄，盡管身邊只剩下這樣，他也是用盡全身力氣，雖然最後他的大魚被咬的剩下白骨，但他已經盡力了。人生中有許多事情常常過程比結果更重要，過程可以自己掌控，結果卻常常受制於人，但最終讓你刻苦銘心的也常常是過程而不是結果，雖然最後老人拖回的是骨頭，但是他仍然有個好覺，並再度夢到那隻在海邊散步的獅子，表示這樣的結果並沒影響到始終以強者自居的期許。

人可以失敗，但不能被擊敗，外在的肉體可以接受折磨，但內在的意志卻是神聖不可侵犯的，這是書裏一再強調的論點。人往往無法接受失敗，只會把失敗歸咎在其它事上面；而不會反省自己是否有做好準備，書中的一句「每天都是新的一天的，運氣好當然最好，但是我寧可做最好的準備，那麼當運氣來時，我已做好準備迎接他」，如果你準備不足，即使有再好的運氣也是枉然的，所以當我們忌妒別人運氣好時我們也應問心自問，「我已經準備好了嗎？」長遠的成功必須植於事先充分的準備與合理踏實的過程。

「勇敢」這兩個字貫穿本書的主題，你是否有勇氣？是否有接受失敗的勇氣？失敗永無盡頭，失敗永不致命，唯勇氣可恃。喬治·泰頓(George Eliot)

感情糾紛的三界中，是對還是錯，往往是有絕對的是非，也經常釀成傷痕累累的悲劇，儘管是事前的提醒或是事後的挽回，只會惡化彼此間的傷痛，於事無補；而那懸浮在心中的回憶，就只有好好的分類放在心靈裏，不管是感動的淚水還是離去的背景，請都將他收藏起來，讓那一段刻苦幸福的餘溫，溫暖被孤單寂寞侵佔的思念。

能感覺到戀情將從今夜遠離，卻不能去面對明日的空虛，往往是人們沒有與過去一刀兩段的勇氣，靜靜的留在原地，去一杯冷去的咖啡，再怎麼尋找也只能尋回那苦澀中略帶一絲點的微甜，隨著時間的流離，也只能獨嚼著沉澱於底部的孤冷氣息；距離剪斷遠行的約定，於事件墮落的羽翼再也飛不起，傷口形成後的疤痕不是陰影，而是今生永恆的愛翼。

行政參訪 彰濱秀傳醫院

【人事室訊】

為突破傳統思維，以創新學習提升校務行政品質，校長與各處室主任在家長會長陪同下，赴彰濱秀傳健康園區考察學習。該院的創設極有新意，以飯店化、休閒化、健康化的三合一概念經營醫院，它顛覆傳統設計，以六星級飯店設備和服務方式來經營，設有藝廊展覽室展出名家油畫、水彩或攝影作品，另設有多樣舒適的等候室、人文藝術館、醫學博物館等設施，與一般傳統醫院迥異，這趟學習之旅對學校環境營造設計頗有參考的價值，未來校園規劃也能結合人文、藝術、科技等觀念，營造優質的學習環境。



校長暨各處主任參訪彰濱秀傳醫院藝廊

教職員工文康活動暨家長會聯誼



教職員同仁內灣播茶同樂



家長委員與教職員參觀日月潭日月茶廠