

## 第一名

### 題目：美和新五倫

無論哪所學校皆有自己獨特的校風，各自希望學生養成的核心素養也不一樣，美和科大所提倡的「美和新五倫」，便是「服務、慈悲、欣賞、尊重、包容」五大項，不論是分項探討亦或是五項一同應用，皆對學生有相當大的助益，因為「美和新五倫」看似容易理解且十分常見，但卻也是學生最常忽略的基本倫理觀念，這五倫簡易卻字字精準點出學生們所該具備的倫理，則「實踐美和新五倫」又該如何去完成呢？

美和科大有著大學的氛圍與五專的制度，五專學生們有著與大學同等的設備，也各自在專修的領域努力學習，但美和除了培養學生出社會後的工作能力外，也很重視學生的倫理道德，「美和新五倫」無論是哪科的學生皆適用，「熱忱服務，心懷慈悲，樂於欣賞，懂得尊重，適度包容」，這是每個學生理應去理解與應用，在學校不單要求課業或技術的進步，這五倫也是我們在踏入職場前就應培養，除了精熟的專業知識外，正確的倫理態度也該建立，但若一味的如教科書般學習「美和新五倫」也沒有實際的效用，因此我們學生更應當將其融入日常中，確實落實「美和新五倫」的內容，讓這五倫伴隨著專業的工作技能一同成長，實踐美和科大除了培養「人才」，也培養「人」的宗旨。

「服務」——在美和的專業課目中，大多是出社會後須和人群密切接觸的，也就是不同的專業領域提供不同的協助，像是護理師照護病人，美容師替顧客做造型，營養師幫忙擬定菜單等等，這些當然需抱持著自信與熱忱去服務與幫助他人，讓我們所習得的專業技能得以付諸實際；「慈悲」——不管有再怎麼專業的能力，終究還是沒比「心存善意」來的更重要，若無法以正確的心態去從事工作，那即使有高超的技藝也是枉然，如果抱持著錯誤的心態執行工作的話，難保到時不會出什麼意外或糾紛；「欣賞」——「學習別人長處，改善自身短處。」，懂得讚美別人的優點，虛心請教，真正懂得讚賞別人，不忌妒不酸

言酸語，在職場上，遇到比自己優秀的除了讚美也可向其學習，比起羨慕或忌妒他人的能力，不如欣賞並更加精進自己，這才是真正進步的方式；「尊重」——每個人相異之處各不同，因此每個人的意見與想法當然相異，而當別人與自己思維不同時，不需急著反駁或排斥，先想一想，為何對方會這麼想呢？他是否有另一層面的理解呢？不必排斥異己，人人都是世上獨一無二的，因此，當他人與自己意見相佐時，先冷靜的思考並予以「尊重」吧！「包容」——「人非聖賢，孰能無過？」人人都會犯錯，人並不是完美無缺的，若身邊有人犯錯了，責罵往往已經夠多了，我們可以試試看另一種方法，告訴他犯了錯並不可恥，而是該如何避免一犯再犯，去鼓勵、安慰，就像同學之間，當哪位犯了錯，其他人可以試著安慰他，甚至幫助他改正，同學們這樣彼此扶持，不是比責罵或數落好多了嗎？試著適度的放寬心去「包容」別人的錯誤吧！

「美和新五倫」，其實在校園的角落隨處可見宣導海報或布條，而真正停下腳步去理解的又有那些人呢？因此，將這五倫確實理解並應用到生活中是何等重要，校方推廣這五倫必是希望學生離校前就可締造出優良的品德，不只是之後在職場上的態度，在成年、出社會後依舊謹記著「服務、慈悲、欣賞、尊重、包容」這五倫的重要性，也就是為何現今都希望學生「品學兼優」，除了「學」也就是課業方面精熟外，「品」更是要與學識相輔相成，所以「美和新五倫」的重要性呼之欲出，而我也期待日後的自己和美和科大的學生們能謹記並落實「美和新五倫」——「熱忱服務，心懷慈悲，樂於欣賞，懂得尊重，適度包容」。

## 第二名

### 題目：欣賞

每個人的一生，都會有崇拜的對象，無論是父母、師長、朋友、名人，甚至是自己，都有可能。然而，欣賞任何人，也都會有原因，大部分的人通常都是欣賞別人的長處或是才情，但我所欣賞的人相當平凡，可是她們的存在卻在平凡中展現了不凡。

從出生到現在，我最欣賞的首要人物便是我的母親，她總是無比的堅強可靠，即使我身在一個單親家庭，她也給足了我完整的愛，讓我從來沒有羨慕過其它人。每一天，她總是辛辛苦苦地上班、加班，回家後再怎麼疲累，也會在睡前和我聊一天下來所發生的趣事，就算其它事情讓她的心情像烏雲密布，也從來不會遷怒到我身上，總是在一眼瞬間就對我微笑著。或許她沒有給足我陪伴，沒有出席過我學校的重大集會，但她總是盡可能的把最好的都留給我，或許世上每位人母都是如此偉大，但我親身經歷過的她給予的每分親情，因此母親在我心中是至高無上的。而我所欣賞的第二位人物，便是我自己。原本我是一個極度自卑的人，總是胡思亂想，害怕別人不喜歡自己，也因為自己這樣古怪的個性而被排擠。而我聰慧的母親發現了我的心理問題，也知道我社交方面遇到瓶頸，她溫柔地告訴我，要我好好做自己，這樣會越來越自信開朗，我漸漸的敞開心扉的訴說自己的想法，她也沒有怪罪我為什麼跟別的孩子不一樣，反而一直鼓勵我，我也一步一步嘗試變得勇敢自信。過了許多年，我也成功了，能跟每個人正常聊天，不再敏感多疑，也不再畏懼自己的每一步選擇，甚至變成能讓人依靠的對象，能安慰開導任何人，我很感謝我的母親教會我做自己這件事，也很慶幸自己成功克服了自己心中的恐懼，成為了自己最喜歡、自在的模樣，所以我欣賞自己的進步，欣賞自己的悲觀轉為樂觀，欣賞自己能變成堅強的女孩。

時間過得很快，我已經長大成為一個成熟的人了，母親的臉上也充滿了歲月的痕跡，但無論過了多少年，我一樣會持續欣賞著不凡的母親，欣賞著不斷成熟

可靠的自己，也希望自己總有一天能教會他人欣賞自身的所有，讓欣賞成為壯大自己的心理動力。

### 第三名

#### 題目：美和新五倫

朔古至今，從上古幾千年前的道德思想與綱法紀律看起，人們的思想早早就出現五倫的概念——「君臣有義，父子有親，夫婦有別，長幼有序，朋友有信」，闡述著人與人的相處進退並以引為據，甚至從不同的人物、派系、朝代都可發現其一二，如儒家重要的經典代表《論語》、《孟子》及《中庸》，不同派系的《韓非子》，甚至後代朱熹所著的《四書章句集註》皆有紀錄描述，可見這觀念深深地影響著我們的生活甚至是思想。

隨著時代的日新月異不斷的向前邁進、生活步調的緊促繁忙，人們的生活互動改變了，模式也不再像往昔依舊純普彼此親近，更多的互動與接觸的往往是「不知名的陌生人」，過往五倫的某些網脈也不負存在，其規範已難以完全適應全新的人際關係。為了更貼近現代的生活模式，因此發展出了展新的五倫，分別是「服務」、「慈悲」、「尊重」、「包容」、「欣賞」等五項。服務，人的互動如同鏡子般，是相對且互有影響的，能主動為他人服務，相對也會回饋到自己身上；慈悲，即使非自身所發生的事件，也能站在他人的立場角度看待，或許無發做到如當事者感同身受，但能體會和關懷別人為別人設身處地；尊重，或許別人的想法、態度或文化不同，即變不認同或不喜歡，仍然可以去理解，尊重他的觀點看法；包容，除了能夠理解他人，還要做到體諒以及接納他的行為或想法；當這些特質都豎立後，便自然的擁有欣賞他人的能力，並可以如飽滿的稻穗般，越是飽滿有才華越能低頭做到謙卑的態度。歷史上多少的戰火，多少的衝突及變故，多少流離的難民，正是因為缺罰其中的一項而挑起的戰役。

新五倫的這些想法除了是一種概念外，更落實在我們的教育生活上，我們透過校內的服務學習，打清掃與我們息息相關的環境，更親近了解周遭，或到各種不同的場地、活動擔任志工，積極的參與課餘的社團和活動，除了增進自身課外興趣，更能培養及促進團隊服務的精神，學校安排的生命教育或各類多元的講座，

除了增進知識外還能體認到更多不同的想法，體會到許許多多生命的可能性並拓展自身見識，開闢完全不同的視野高度，校內外大大小小的競試，除了讚嘆佩服他人的優異，還能欣賞學習別人的優點，古有云「三人行必有我師焉」，只要有心，處處都有我們可以效仿增進的地方。

五倫從最早期界定人與人相處的進退態度，至現在新五倫的思維，除了是一種理念及生活外，他更是種人生該有的修養及態度，態度能決定自己的高度甚至成就。五倫內容就簡簡單單十個字構成，但它卻包含了人一生該有的終身學習價值及面對各項事務該有的態度和人生終極的品德修養，這極短詳的字詞，又有多少人能培養實質做到，理解與實踐各是一回事，而如何運用培養更是重要的課題，若能吸收實用，看待生活上任何一切，生活必然會體驗到截然不同的風景和收穫。

## 佳 作

### 題目：服務

人類社會之所以能順利的運作、發展和進步，都是因為「服務」，而服務是人與人之間互動的一種方式。有些人是無怨無悔地為我們服務的，例如：志工、公益人士……，有些人為我們服務雖然不是不求回報，不過若是沒有了他們，也是不行的，像是辛苦的醫護人員、到處奔波的送貨員，或是努力耕種的農夫們等，對社會來說，每個職業的工作者都是非常重要的，因為如果沒有他們，整個世界就會出現許多問題，進而導致社會的混亂。

在社會上就有很多熱心服務，甚至是不求回報的善心人士，而陳樹菊阿嬤就是其中一位，以前的她也是一個很貧窮的人，家裡的生活所需全靠她擺攤賣菜賺來的，之後他們家不再有經濟困難時， she 就把省下來的錢全部捐出來，因為陳樹菊阿嬤說：「即使是小錢，也能幫助到人」而且「錢，要給需要的人才有用」，更重要的是她認為拿這些錢去幫助別人，其實自己收穫很大，那種快樂的感覺，是從內心裡發出來的。我覺得要像陳樹菊阿嬤有這樣的想法非常困難，而她卻能做得到，並一直堅持著，真的很偉大，也很讓人敬佩，她那無私奉獻的愛，值得我們大家的學習。

而日常生活中，最貼近人民的服務，即是各行各業的基層人員，因為有他們的服務，我們的各種問題才能順利解決。例如：消防人員在有人遇到危難或是火災時，為了民眾的安全著想，他們不顧自身的安危衝入火場，甚至是進入深山救援，還有醫護人員在疫情肆虐的期間，他們冒著隨時都有可能被傳染的風險，依然忙碌的奔波在各個病房和病患中，努力的醫治好每位患者。不只是這兩種職業，各行各業的人員或是工人，在為民眾服務的時候，都有他們困難或是危險的時候，真的非常辛苦，我們也應該好好地感謝他們，也順便盡自己的一己之力來服務其他人。

其實有很多的服務都是因為職業和金錢而不得不服務，但是不管是哪一種原

因，服務最初始的理由，就是以人民的福祉去做事，並照顧到所有人，而我們在服務別人的同時，別人覺得很溫暖，自己也會感到快樂的。就像國父孫中山先生說的，「人生以服務為目的」，在生活上，我們有很多時候都在接受別人的服務，所以我們也要回饋社會，也就是用自己的方式服務他人，這樣才能達到「人人為我，我為人人」的核心價值。



## 佳 作

### 題目：人際間的適當關係——我的「新五倫」實踐札記

在這現今的世道，我們時常看到許多人對社會身分較低下之人，投以鄙視或不友善的目光，而這類不當行為，與其自小受到的教育和經歷有關。

國三畢業前夕的一次抉擇，引領我走進護理這條漫長又辛苦的路。第一次到養老院去服務老人，因為陌生環境而感到緊張、害羞，那裡的爺爺、奶奶們看到我們的到訪，彷彿看到自己的孫子、孫女，熱情地歡迎我們，這讓我的緊張稍微放鬆，老師指示我們去教爺爺、奶奶們做手部的運動，促進末梢循環，做完後，我們開始幫老人家按摩手、腳和肩膀，讓他們的循環能好一些。按摩完後，就是點心時間，老師要我們協助爺爺奶奶們吃布丁，要切成小塊小塊的，太大塊，他們會噎到，之後就推著爺爺奶奶們在院裡散步聊天。當時我和同學一起推著一位奶奶到涼亭休息，她開心地訴說自己年輕時的豐功偉業、兒女現在的工作、孫子們的年紀與個性。我附和著她的話題，知道她的親人常來看她，也會貼心帶她最喜歡吃的東西來一起享用。稍作休息後，大家一起唱了幾首閩南語歌曲，雖然我唱的的不多，但還是勇敢地唱了出來，奶奶也跟著我們一起唱，看到奶奶笑了，我們也開心的笑了出來。離別的時刻到了，爺爺、奶奶們很捨不得我們離開，揮著手跟我們說再見，我們也揮著手說：「再見，我們下次會再來的。」這美好的回憶烙印在我的腦海中，永遠都不會消失；即使後來再去見爺爺、奶奶們，他們似乎已經忘記我，但我從來都沒有忘記她們。看著在安養院的老人家，竟有些許心酸，雖然吃得飽、穿得暖，但自己的兒女不在身邊，一定覺得很孤單。養老院的服務經驗，使我心想未來的工作能著重長照專業，陪伴院內老者散步或聊天，感覺能彌補他們家人缺席的遺憾，自己也能從中獲得助人的喜樂滿足。此外，這樣的經驗讓我知道，護理專業不是起初所想的那樣制式化，雖然我們不是直接從事高難度的醫療工作，但護理師卻能撫慰患者，這跟醫師工作是同樣重要的，再好的醫療作為，失去完善的照護，就是功虧一簣。

行走在熱鬧街道，隨處可見席地而坐的遊民，每當經過他們身旁，媽媽總是不希望我駐足觀看，本以為是媽媽不喜歡他們，後來才慢慢了解，這是媽媽為了避免不必要的誤會，讓對方覺得被歧視，甚至像物品一樣被檢視，這會令人感到不悅與難過。然而，並非所有的家長都有這樣的自覺，有些父母不會注意這個細節，導致無形中流浪漢對孩童產生敵意，造成誤會或傷害；亦或家長本身就對流浪漢有著鄙視的態度，孩子們承襲家長的想法，自小即給予錯誤的觀念，使孩子們忘記遊民也有尊嚴，不應有歧視或鄙夷。深根於心的偏見，將在其日後對自己或他人帶來許多不良的影響。

人際相處總是免不了有衝突，意見不合的時候，彼此都要學習接納對方，人都有缺點，可是經常卻看不到自己的缺點，而盲目地去指責他人，不懂去包容別人的缺點，包容別人的過錯。生活中總有各種各樣的事情，揚長補短才是應有的態度，增長自己的優點，修正自己的缺點，才能越來越優秀，雖然人無法生而完美，經過後天的努力，是可以彌補先天的缺憾的！

從個人、家庭培養的尊重與包容，發展成社會的接納與欣賞，這是一種基本的公民素養與生活智慧，這種信念將帶領我們不斷的往向邁進、奔向美好的未來。

## 佳 作

### 題目：尊重

有一種東西名叫：「尊重」它是人人的必需品，是讓人能使自己及他人感到舒適的一種良藥；亦是人們於生活中所必須要遵循的一項重要指標。尊重，是眾人協同的，當對他人有所尊重，他人亦會對你表示尊重，如同《孟子》所曰：「敬人者，人恆敬之。」意思是能夠尊敬他人之人，也會受到他人永遠的尊敬，由此可見「尊重」從古至今是多麼讓人所重視的，是個亙古不變的道理，也更是現代人們更應該銘記於心中。

在社會上，人們倘若皆互相有所尊重，則社會中所生活的人們皆為感受到良好且舒適的氣氛，心情也能隨之變得更佳，且在處事上就能夠擁有更優良的態度，效率也就會有所提升且更能擁有傑出的表現，人們也就能樹立起良好的風範值得眾人學習，這些優點皆需要依靠人們對於自身有所規範，也就是所謂的「自律」倘若人人能夠達成，那麼對於這些優點就能夠實現。尊重與我們的生活息息相關，就家庭、學校及社會這三方面來說，可分為其一：「尊重家人」其二：「尊重師長及同儕」其三：「尊重社會」其四：「尊重萬物」我將此四方面命名為：「尊重四部曲」人生來就應該銘記這「尊重四部曲」。尊重亦是人生中所時常被強調之最基礎觀念，所以我們不應當不守規範，應保持自身道德倫理態度，假如自身能夠主動做到而不需他人提醒就是更良好的表現。

從古至今的社會總是不完美，倘若社會上人與人之間的互動沒有了尊重，不去配合這個社會之尊重道理的話，那麼將會帶來一連串之負面影響。首先，如果人與人之間缺少了尊重，則社會上的氣氛將會變得糟糕、不理想，人們之間將會開始相互討厭對方而有所影響，甚至有可能轉變成人們惡言相向而進一步變成了罪惡多端的犯罪城市，最後到了面臨種種禍害的嚴重地步，如同《孟子》裡所曰：「夫人必自侮，然後人侮之；家必自毀，而後人毀之；國必自伐，而後人伐之。」此段話告訴我們人必定是先不尊重自身，所以才不被他人所尊重，進而轉變影響

到了家庭、社會及整個國家之勢力而面臨到了危難出現的時刻，提醒我們對於自重的重要性。

在這個社會上，每個人都期盼著與他人保持著良好的互動關係，但有時可能因為他人做了某件事情與自己的期望、意見不符合而作罷，進而對他人產生厭惡的反應，此時則需要一個名叫「制度」的東西來協助雙方溝通，自身能夠有所規範而不需要讓自身被制度所約制是更為優秀。「尊重」是需要眾人共同來達成、守護的，使尊重能夠有所應用在任何人事物上，社會就能夠擁有更加順暢的運作，進而能夠實現一個優良社會之願景。

## 佳作

### 題目：服務

服務是什麼？服務通常是指一種無形的行為，我認為服務可以當作是為社會做事情，替他人勞動、付出、盡一份心力的意思。我喜歡參與各項社會服務或是志工類的活動，當我服務別人的時候，相對地，我同時收穫了我想像不到的事物，也在過程中，見識到更廣的世界，培養不同的心態以及對事情的看法。甘地曾說過一段話：「最高的道德就是不斷地為人服務，為人類的愛而工作。」

我認為服務的心是最美的，我自從升上高中後，陸續接觸到各種志工、社團。社團固定每個禮拜會去護理之家協助，我們為老人家們種下充滿希望的花朵，讓他們在院內散步的時候，看到花朵美麗的綻放也可以展開幸福的微笑，亦或是帶他們做手指操、做燈籠，透過每個禮拜的服務，能讓長期臥床的老人家們重新拾獲人生的樂趣。還記得某次募發票的路途上，我們被問了一個問題，是一位年邁的爺爺，他說：「小朋友，妳們為什麼要出來募發票？」當時帶領的志工姊姊很有自信的回答，可以幫助別人啊，透過在外募集大量發票，增加中獎機率，可以幫助到不同種類的弱勢族群，而且在路上有許多愛心的人，分別付出一點小心意，到最後匯流成龐大的資源，可以讓社會變得更好，隨後爺爺轉身進家門，出來時拿著好幾捆發票，笑著說妳們辛苦了，這社會有妳們真好，從那次我實質感覺到付出是有得到回饋的。

佛蘿倫絲·南丁格爾，就是為人民服務的典範，由於她無私的奉獻，為護理這門學科開創了嶄新的未來。在著名的克里米亞戰爭中，南丁格爾帶著其他護士到英軍陣地支援，在前線，她發現大多數士兵主要的死亡原因，不是戰死，而是因霍亂、斑疹、傷寒、瘧疾等等傳染病而死亡，南丁格爾在有限的資源下全力照料傷兵，建立醫院管理制度，也協助醫生做手術，減輕病人的痛苦；清洗包紮傷口，護理傷兵，在她的細心服務下，使得死亡率從 42% 大大下降到了 2%。「燃燒自己，照亮別人。」這是南丁格爾所倡導的崇高人道主義精神，她也提倡用「四

心」去對待每一位病人：愛心、耐心、細心和責任心，我想，這是每個人都該向她學習的地方。

我想，當有閒暇的時間，比起待在家裡與手機、電腦相處，不如多參與戶外活動，看看不一樣的風景，不一樣的人、事、物，不一樣的看法，透過付出、幫助他人，得到的回饋將會豐富我們的人生，改變我們的行為和觀念，當我們懂得付出，願意服務他人，就能為社會多燃起一把火炬，當火炬遍佈世界，社會就會顯得更加溫暖。

## 佳 作

### 題目：美和新五倫

美和科技大學所提倡的「美和新五倫」分別由「服務」、「欣賞」、「慈悲」、「尊重」、「包容」所組成，它時時刻刻提醒著我們，服務社會大眾、欣賞他人的特質、慈悲為懷、尊重他人以及包容這世界的不完美。

甘地曾說：「最高的道德就是不斷的為他人服務，為人類的愛而工作。」羅斯金曾云：「藝術和科學的價值在於沒有私欲的服務，在於為億萬人的利益服務。」這些名言都在訴說著同一件事——助人為快樂之本，幫助他人不只是對方感到溫暖也會使自己感到快樂。發現他人的優點，然後學習，而同時也會發現他人的缺點，但不是去批評而是包容他並且幫助他去改變，世界上沒有什麼是完美的，就算是模範生，功課好又是師長們眼中的好學生也總有一兩項缺點，一個在學校出了名調皮的學生有時這並不是他的本質，也許是因為平時家中繁忙，缺少了家人的關心，為了引起注意而製造麻煩，就如路邊的野草，也許我們認為它們不重要，認為就算不存在似乎也沒有任何的影響，甚至還有些人認為有些麻煩，但是上天所創造的所有動物和植物都有它們存在的意義和用途，這界上的所有事物就好像一個時鐘裡的所有的零件一般，每一個齒輪、零件都是環環相扣的，缺一不可，即使只是一個不起眼的小零件，少了這一個小零件都將會無法運作，假如沒了這野草，那地球就會變得光禿禿的一片，少了野草來抓住這些土將會像沙漠地區的沙塵暴一般的塵土飛揚，大地也會少了許多的綠色，許多以草食維生的生物因為缺少了食物來源而無法生存，而以這些生物為生的獵食者也因為沒了能量來源而亡，整個生態系和食物鏈將會因為失去平衡而毀滅。羅丹曾經說過：「對於我們的，眼睛不是缺少美，而是缺少發現。」，我們應該欣賞他人的優點，包容他的不完美。

湯顯祖的《牡丹亭》中提到：「請去將爐煙上過，頭納地，添燈火，照得他慈悲我。」，「慈悲」這個詞是來自佛語，由慈和悲兩個字所組成，「慈」是給予快樂，「悲」是拔除痛苦。笛卡爾曾云：「尊重別人，才能讓人尊敬。」人生的道路

上充滿了許多的選擇，每項選擇後面都有不一樣的答案，這些都將成為成長的經驗，選擇的答案如果不理想，將會成為未來的借鏡，假如結果是好的也可以成為以後的選擇之一，每個人的人生經歷都不同而選擇的答案也就不同，也須我們有自己堅持的事，但同時也要尊重他人的選擇，不一定要完全迎合他人，也許對方的人生經驗比自己豐富，經歷的風雨比自己更多，他的決定也能成為參考答案。

服務、欣賞、慈悲、尊重、包容不僅僅只是美和科技大學的新五倫，它是一個人的品德，更是一個人的五大核心素養。



## 佳作

### 題目：尊重和包容--關於霸凌的反思

霸凌，不論是在校園還是職場，都必須預防與杜絕。困難之處在於，肢體霸凌、言語霸凌、同儕排擠等惡意的情緒宣洩，並不總是明顯地呈現，而是經常發生在陰暗的角落，而且往往突然逼臨。

發生霸凌的環境裡，有三種不同角色：霸凌者、漠視者以及被霸凌者。為什麼會產生霸凌呢？就是有些人自以為擁有權力，覺得自己的想法百分之百是對的，不允許有自己以外的答案；凡事只想到自己，視那些內向的無聲者為弱者，可以任意辱罵，完全忽視他人的平等權利。「尊重他人的想法，包容他人的缺點」，如果人人都能做到，那麼，霸凌將不復存在。

剛從國小畢業的我，天真的以為，之後也會跟小說中的夢幻世界一樣美好，可能是從未經歷過現實的黑暗面，才会有如此天真的想法吧。直到我國二轉學，才從美夢中甦醒。人生地不熟的我，剛到新班級，就被班上的惡霸欺負。那些惡霸時常欺負內向、邊緣或很安靜的同學，面對新環境，我根本不知道該怎麼解決這種問題，不敢讓父母師長操心，也沒有朋友可以訴苦，直到我真的受不了他們的言語羞辱，才大聲反抗；當下，我明白了，一直任由他人欺負自己，沉默忍受只會越來越糟糕，對於現狀並不會有任何的改變。

我學會反抗，並且結交許多朋友後，惡霸們才慢慢的收斂他們的行為。但是，他們並不是自責自己的行為，而是覺得欺負我太麻煩了，才會放棄他們的「遊戲」；惡霸們還是會繼續他們認為「很有趣」的行為，對他們來說，少了我，只不過是少了一個「生活樂趣」，畢竟，校園有很多弱勢學生，捉弄的是誰，根本沒差別。「把快樂建築在別人的痛苦之上」，說的就是這種不懂得尊重、沒同理心的人吧！

霸凌者應該檢討自己，被霸凌者也需要檢視自己，為什麼會被欺負呢？為什麼在你被欺負的時候，沒有人願意站出來幫助你呢？暫且擱置惡意欺負的部分，沒有人願意挺身而出幫助你，就是一件值得留心的現象。一般來說，絕大部分的

人，看到有人被欺負，都會站出來幫忙，可是，輪到你被欺負的時候，怎會連一位正義之士都沒有呢？或許眾人怕惹事而冷漠，但有沒有可能是自己平時也不在乎他人的處境？忽視結交好友，互相協助的重要性呢？

尊重與自己不同的想法，並能包容其他人的缺點，是擁有知心好友的重要的條件。我從剛轉學被欺負，到後來擁有平靜和諧的校園生活，結交知心朋友是重要因素，所以在生活中，要謹記：尊重、包容他人，才能交到好朋友，畢竟，沒有人會想跟與自己會一直吵架的人做朋友。首要步驟，是反省自己是否有眾人無法接受的壞習慣，例如：衛人際關係也會蒸蒸日上，霸凌就難以找上門了！

## 佳 作

### 題目：服務

每一個人的一生都將會去服務到他人，如何去服務他人然後對別人友善將會是我們一個全新的挑戰。比如像是在餐廳工作的服務員、在醫院工作的護理師和醫生或是在大太陽底下、在公司裡工作的任何一位工作者都將會是服務他人的對象之一，但他們也會是那個被他人服務中的一位對象。

服務的態度是極其重要的，如果服務的態度不良好都會影響其他消費者對這家餐廳或是公司的滿意程度以及消費意願，有時常常在新聞上看到服務人員對待消費者不友善或是消費者不滿意服務人員的態度而毆打服務人員其實這些都是不好的行為，我們每一個人都應該要會去學習怎麼對待他人以及尊重他人，換句話說如果當你在消費時服務人員服務的態度對待你不友善你還會想再次來到這家餐廳消費嗎？或是當你在服務他人時顧客態度對待你不友善剩至出手打你、罵你，你的心情又將會是如何的呢？人與人之間是相互幫忙扶持的，如果服務人員態度友善良好、消費者能夠包容服務人員的一些過失不去計較的話，那麼這樣在新聞上的那些事情其實就不會發生。

像是之後會成為護理師的我和其他人在飲料店、餐廳、公司工作的人員不一樣的地方是我服務的對象是一位病人，而我要面對的是一個生命、是一個我必須用盡我所學會的知識和經驗去保護他照顧他的一位活生生的人，照顧病人是我們的職責所以要有服務他人的心必然重要。其實在醫院是發生最多衝突的一個場所，為什麼呢？因為當個案離開人世時家屬通常會因無法接受而責怪護理師和醫生或是當家屬帶了一位病患來醫院的急診室時如果遲遲看不到護理師或是醫生來問診時通常家屬會大罵護理師及醫生，這種情況發生時通常衝突就會出現，同時也會發生很多法律糾紛一天不知道會出現幾次。其實我也不知道將來換做我是那位被罵護理師或是那個等待醫生的家屬或病患我會是怎樣的心情，我又會如何去解決它、看待它呢？

服務他人是個可以訓練的，它可以訓練自己的耐心及包容他人的心還有就是以面帶笑容的臉去服務他人，我相信慢慢的自己也會變得很熱情地去服務他人學會包容他人及對他人有耐心，將來在職場上處理各種的事情會很輕而易舉因為你有耐心凡事以笑去面對，事情自然就會比較以好的方向去解決，每一位服務他人的人都值得被尊敬的對待，像是打掃馬路得清潔工或是學校指揮交通的阿姨們她們都是值得被我們尊敬的。服務在我認為是一種挑戰，因為服務是要去學習的，而且這也是在考驗我們從小到大的一種方式，如何甩開自己的公主少爺壞脾氣，服務學習其實是一個滿好的選擇，因為你會學習到很多幫助別人的事件以及會學習去付出，所以我覺得服務是一種對自己的考驗，每一個服務都將會是一種經驗，慢慢地去累積就將會是與別人不同，因為你會有一顆幫助別人熱忱的心。

## 佳作

### 題目：霸凌

霸凌是帶有惡意的言語或行為，讓受害者感受到身心上的壓迫，造成他們感到羞恥、痛苦、恐懼甚至憂鬱。其實霸凌本質上來說就是欺負他人，加害者也可能是個人，也可能是群體。而霸凌一直以來都出現在我們身邊，不管是從學校裡的校園霸凌、出社會後的職場霸凌、社交媒體上的網路霸凌等等，霸凌似乎充斥在我們生活當中，尤其近年來網路霸凌的現象更是越來越頻繁。

網路時代盛起，資訊更能傳遞的迅速，也會帶來些負面的影響。網路霸凌是很可怕的事，拿起手機敲敲打打幾個字，都有可能傷害到他人，尤其是公眾人物，活躍在網路上且有知名度的人常常都會被放大檢視，知名網路紅人鍾明軒就是個例子。從小就有明星夢的他，在網路上唱煎熬爆紅引起熱議，更引起討論的原因是他的性向。「我可以是男生，也可以是女生。」是他曾經說過的話，一個大男孩身穿著裙子、高跟鞋，臉上畫著妝，實在很難讓人不去注意到，加上鍾明軒一心只想做自己，不在乎別人對他的想法，更受到酸民的攻擊。許多網友笑鍾明軒是娘娘腔、不男不女，再更過分的還有要他消失等。然而，面對這些酸言酸語，鍾明軒選擇正向面對，不向酸民低頭，他選擇活出精彩的人生，並持續為同性戀發聲，最後也成為一個非常知名且少數能與總統一起合作的網紅之一。然而，並不是每個人都像鍾明軒一樣能夠走出被霸凌的陰影，許多受害者遭受霸凌後身心受到極大的創傷，遭受霸凌後自殘或自殺的案件在社會新聞版面層出不窮，也讓人越來越重視霸凌議題。到底是什麼原因造成霸凌現象？我們又該如何解決呢？從鍾明軒的例子我們可以發現，他被霸凌不是因為他個性不好，也不是因為他行為不當，而是因為他與別人不一樣。其實，在現代社會中只要個人特色跟大眾品味或是社會期待不符，就很容易遭受到霸凌。然而，因為別人有異於他人之處而嘲笑他們是非常卑劣且缺乏同理心的行為。面對與我們不同的人我們應該要用尊重的心態去看，大眾文化並不適合每一個人，我們必須要學習換位思考，與眾

不同不一定是負面的，如果人生下來長相個性都一樣，豈不是很無趣嗎？我們之所以特別，是因為我們來自不同的地方、擁有不同的想法、個性，也有著不同的外貌，我們生來都是獨特且特別的存在，不應該靠著霸凌他人獲得優越感，應該更有同理心。欣賞他們的特點，尊重他們與眾不同之處，並包容與我們不一樣的人。

霸凌很常見，卻也很常被忽視，所以我們必須找到問題並且解決問題，而品德宣導是非常重要的一環。我們應該要有正確的觀念，明白霸凌是不能被容許的行為，霸凌者也應該為自己的所作所為感到羞恥。欣賞、尊重、包容才是正確的人道，才能讓社會變得更友善。