

第一名

題目：美和新五倫

人的一生，總會接觸到不同的群體、各自擁有獨特的回憶，人與人之間，更有著千絲萬縷的聯繫。學校，便是一個小型社會。甚至可以說，學校是出社會前的歷練。除了要求學生在專業領域的精進與成長，美和更積極推廣「新五倫」——「服務、慈悲、欣賞、尊重、包容」，在品德訓練上替代嚴謹繁瑣的校規，轉換為淺顯易懂的倫理概念，進而使學生們從「心」領悟，自「本」改變。

有別於以往課本上所見過的五倫，美和新五倫——「服務、慈悲、欣賞、尊重、包容」獨樹一格，子曰：「道之以政，齊之以德，民免而無恥。道之以德，齊之以禮，有恥且格。」——本為呼籲君王比起嚴苛的責罰，應試著使用禮制去統一百姓言行，若心中懷有羞恥心，則固然不會做出有損人品之事。同理可證，美和選擇讓學生們耳濡目染「新五倫」，淺移默化中使品德從優而行，而非一味將校規強加於學生身上。為何要宣揚「新五倫」呢？因為學生處於正在增進自身能力的階段，心理層面也較年輕氣盛，倘若空有就業的本領卻毫無道德良知，也是枉然無用。為了得到上司賞識而陷害同事、區別對待需要幫助的人們、對分內的職責怠惰不負責任等等……職場上的醜惡並非戲劇中才會出現，當學生身處其中時，如何端正身心、堅守原則，更是該重要培養的品性。「誠心服務、永存慈悲、不吝欣賞、尊重差異、包容過錯」五項，不只是在校園隨處可見的標語而已，身為學生的我們，理應將其融入自生活中，銘記於心，力正身性。

「誠心服務」——美和各項專業科別幾乎都有與人群密切互動的工作內容，護理師照護病患、營養師調理膳食、美容師將顧客打理的容光煥發等……，雖說工作是為了賺取薪資，但「職業道德」仍最為重要，學生考取無數證照，將盡心所學的專業貢獻於社會，職業不分貴賤，謹守本分、真誠付出，比起追名逐利，試著要求自己用真摯的情誼服務大眾吧！「永存慈悲」——現今社會內心依舊保持著悲憫與同理之心的人日益減少，社會風氣若逐漸被自私冷漠取代，將會十分可怕，因此，在日

常中我們理應隨時關懷弱勢群體,付出力所能及的一切來幫助他人,「心中有善,則觀萬物皆美」。「不吝欣賞」——人之所長,各有千秋,當周遭的同儕、同事表現優異時,大方給予讚賞與認同。並不是酸言酸語:「小心點呀!爬的越高,摔得越重!」「囂張沒有落魄的久!」,試著換位思考,對方能夠取得傑出的成果,背後多半付出了無數努力,比起忌妒嘲諷,不如學習對方的長處、增進自身的實力,在表達讚揚與欣賞的同時,也砥礪自己繼續進步吧! 「尊重差異」——當今,隨著性別多元化、認知國際化等觀念趨向普遍,各式刻板印象早已逐漸淡化,除了抱持客觀態度對待差異之處外,「尊重」更尤為重要,比起排斥異己,不如學會拓寬視野,平等和樂與之相處。「包容過錯」——人非聖賢,孰能無過?犯錯,對於仍在學習的我們來說是不可避免的,當同伴不慎污染了無菌區、調錯染劑、打翻碗碟……,內心的自責與歉疚已經夠多了,我們應當先幫助他們一起解決難題,而不是一味怪罪或責罵,畢竟,與其因衝突而互生芥蒂,不如互相包容、一同前行!

「美和新五倫」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?將這五倫確實理解並應用到生活中是何等重要,落實「新五倫」並非讓我們有種高人一等的優越感,而是端正品行、謹記在心,以此來讓學生們走在職場、成年等等未來道路上,還能維持著這最樸實卻寶貴的原則——「誠心服務、永存慈悲、不吝欣賞、尊重差異、包容過錯」,付諸畢生所學的本領,永保內心誠摯的情感,送出肺腑真誠的讚美,保持認知廣闊的視野,包容所有意外的插曲,不僅僅是技能的出類拔萃,更有人品的良善高潔。

第二名

題目：靜默裡學會尊重包容

「人總是要痛過，才能學會什麼。」

一切都在「靜默」中行進。很多人走了……在靜默裡，寂靜且無聲的走了。隨著年齡增長，最近反倒變得有些「念舊」起來。對於這樣的變化，起初有些覺得不可思議！彷彿自己潛意識讓自己得這麼做。好似想攥緊些什麼；又或者試圖從中留著些什麼……

空盪的木色藤椅、覆上一層灰的舊式收音機、角落折疊整齊的輪椅……空氣靜默的可怕，沒有了熟悉的沙啞咳嗽聲與跳針式的無限循環提問：

「妳呷飽沒？」

「阿嬤，我呷飽啊。」

過不了多久……

「妳呷飽沒？」

「阿嬤，妳剛才已經問過了，不要再問了。」正玩著手機的我，用著不耐煩的口氣回應那溫暖的問候。

「媽，不是讓妳不要去廚房嗎？妳又沒關火很危險的欸！」

「媽，毋湯阿餒啦，記憶越來越差，要好好訓練不要總待在房裡！不然老人癡呆。」

「阿嬤，妳吃飯了嗎？」

「沒有，阿嬤還沒吃」

「哪有，妳別聽妳阿嬤講，下午我就用給阿嬤吃了！」

隨著時間的推移，這些狀況頻率越來越高！這是我現在記憶最深刻的一句話：

「阿嬤老了啦，沒有用了，什麼都記不住。」妳在床上這樣告訴我，用著蒼老的嗓音卑怯的口吻，神態哀傷落寞，眼裡有不易察覺的濕潤液體！那時的我們

總是沒辦法真正體會到妳的感受，總覺得妳身子骨硬朗，不可能有老人癡呆；甚至可惡的以為妳是故意和我們鬧著玩，而讓妳在夜裏偷偷掉淚……

直到我隔了好久再次去找妳時：妳認真注視著我道：「妳是誰？」

我愣了。內心百感交集，明明妳近在咫尺，我卻無法觸及妳！

妳興致勃勃的訴說，我未曾參與的「過往」，沈浸在回憶裡，誰也無法走入。我們才真正意識到事情的嚴重性，但為時已晚……

那日的天氣也是那樣特別，難得的無風無雨，就連午後的天空也是紅艷艷的一片！彷彿在預示著些什麼，現在細細想來，其實一切都有跡可循……好些東西消失了，彷彿未曾存在；屋子空蕩了起來，顯得有些清冷。我看著白色的牆面出神，憶起了那日的火紅。屬於妳的一切東西都被那無情的火紅吞噬殆盡，一點兒不剩；伴隨著棺木闔上的沈重與哽咽吶喊……

愛總在「靜默」裡流傳。聽不見、沒有擁抱與親吻；熱騰的飯、馨香的衣成了理所當然的平常，卻未曾想，一句平時不耐的嘮叨有天竟成了「奢望」。每當腦海再次浮現妳慈藹面孔——鬆垮的臉皮、被褶皺覆蓋成細線的溫柔眼眸、白花花的一頭鬢髮；快和地上黑壓壓影子碰上了的背影……

心裡很想問：「阿嬤，妳過得好嗎？」但，再也沒有人會回答我了……

這已經不是第一次痛徹心扉的「分別」；但卻是讓我開始學會「愛與尊重」的珍貴課程。雖然生死各有命，抓不住也留不住，但是也因為這次痛別，讓我意識到生命的「脆弱」與無常，漸漸讓自己學習去正視生命的每個當下與學會體諒、尊重每個人的不容易。生命裏遇見的每個人，發生的每件事都有其「必然性」與意義！無論悲傷痛苦也好，歡喜也罷。一切都是早已安排好的淬煉歷程，讓人的靈魂變得更好！亦更加珍惜每段相遇相知與相愛；重逢、分別。也許很多人走了，但「愛會在人間永遠流傳」就像妳走了，還給我上了這珍貴的一課。讓我學會「包容與尊重」！因為我們有天也會老去，也會和妳一樣開

始「遺忘」。

妳走了；但我們仍在，學會了珍惜，也依舊前進。相信明天依然陽光普照，心中仍有愛與光明！我想，這就是生命的意義。

第三名

題目：那些所被我們遺忘的

當我們行走在人生這漫漫長途中，無論是在孩提時、求學時、工作時甚至年邁時，總會遇見形形色色的人，可能與自己志同道合；似乎是自己缺損的拼圖般契合，也可能遇見和自己水火不容；如隔世仇人般一副劍拔弩張之勢。無論是哪種情形，我們是否去打量過、去思考過，看見他人的不同，尋找他人值得學習的優點，拋開喜愛與偏見，真的仔細去審視過你我周圍的人呢？

有言道：欣賞別人是一種友善，被欣賞是一種福份，不會欣賞是一種殘缺，你是我的風景，我是你的風景。它是朝陽、是雨露、是氧氣，是夏日中的一片陰涼；是冬日中的一簇篝火，欣賞是紛爭的潤滑劑，是情感的黏著劑。能真心地去欣賞別人，是種友誼間最美的甘霖、是種提升自己的開始、是種尊重肯定他人的馨香。唯有當彼此在生活中漸漸地去瞭解對方，才足以發自內心，由衷地去說出他的好，尋找出他的長處，試問有誰不想被讚美、被肯定，一句簡單的讚美，一句真心的肯定，是需多人的需要，也是現在這步調迅速；缺少欣賞別人能力的世界所需要，在端看他人的優點的過程中，也在無形中昇華自己，先學習發他人的好，方能提高自我的內涵，並去察覺、去正視、去修正自己的不足，同時欣賞更是種認可，唯有認可時才會出現欣賞的心，也是尊重的起點和成長的契機。

回憶起兩三年前國中畢業後，帶著一絲對環境的陌生與對未來憧憬的期待，踏入了美和這嶄新的環境，在確認分班後，看著彼此都不認識；彼此也不熟悉的同學們，我獨自一人坐在教室的角落，默默的觀察周遭的同學，最後將目光落在坐我旁邊，正低頭提筆繪畫的女孩，都不熟悉的人，卻因為簡單的一句：你畫的圖很好看，我對繪畫也有興趣，可以看看你的成品嗎？我們漸漸有了共同的話題，漸漸的熟絡相識，更因此結識了現在幾位的好同學、好朋友，讓我確切地感受到，專科的生活不只有我，更有很多同儕的陪伴與歡笑，在她們

的身上，我看見了需多我沒有的特質，也了解需多我缺少的短處。生活中的我們，往往僅會記住他人的缺失，而所有過往的好皆以汙點覆蓋，學會適時地停留，看看周圍的美景，看看周圍的人們，不懂欣賞駐足的人；只會錯失很多的驚喜與美景；只能看見自己愁雲慘霧的現況；只能獨自孤獨的前行，無法收穫他人的回饋；也無法拉近他人的友情。

一花一天堂；一草一世界，我們與美的距離，就差個蹲下的高度與欣賞的心，往往最親密與接近的周遭，也是我們最輕易忽略，最不會去審視的，現代人的步伐只忙於眼前的瑣碎，只想追求於明日的好，只專注於遙遠的夢境，而忘卻周圍每份驚喜與確性，多去欣賞、多去讚美，感受他人的特長；也感受自己的缺失，願每一份美好能被銘記；願每一份美好能盪起漣漪；願每一份美好可得到回應，也乞求每一次的祝福與讚美，能傳遞給更多的人，讓這日新月異、光彩琉璃的世界，散波多一份美好，迴盪多一輪漣漪。

佳作

題目：美和新五倫之尊重生命

看到長輩要問好、坐公車遇到老人要讓座、多欣賞別人的優點、尊重一切的生命……等等，是從小爸媽對我的諄諄教誨，在我心裡深根蒂固的事。許是爸爸媽媽的教導好，對於小時候的我而言，這些品德教育就像是理所當然且應該要做到，卻微不足道的小事，我甚至從沒有真正把這些放在心上，因為這些品德教育已融入我的生命，它就像每天該做的事那樣簡單。而我原本認為，即使少了父母師長一再的教導叮嚀，所有人也應該都能做到這般正常的水準與素質，然而，事實卻並不全像我以為的那樣。

隨著慢慢的長大，我開始會在網上看到許多虐狗、虐貓的人士，只因看牠們不順眼，就隨意的傷害他們；或是覺得小時候可愛就領養了的飼主，隨著貓狗老了、變醜了、生病了，就隨意弄了個紙箱，放生、拋棄牠們於馬路旁，任牠們在外面受著風雨；更過分的是，利用傷害貓狗來賺取所謂的網路流量，像是把牠們的前腳凹向後方，讓骨頭完全都錯位了，再拍攝影片放置於網路來吸引觀看次數。每當看到類似的新聞或影片，我內心都感到了無比的氣憤與無助，氣憤那些人究竟心裡是住著多麼噁心的變態人格，才可以冷血的把活生生的動物虐待成這樣，亦或是隨意的丟棄牠們，我不明白他們怎麼會有如此扭曲的心理，這與我小時候所相信的「人性本善」有著非常大的落差。面對這些殘酷的事件，無能為力的我，既改變不了，也無法有效的阻止這種現象持續的發生，每每想到這，我心中總是充斥滿滿的無助感，只能在心裡為那些受欺負、虐待的貓狗祈福，希望這種現象可以少一點發生。

直到一次偶然間，在社群網站上看到一則關於一個組織去荒郊野外、偏遠的地區救援流浪狗的影片，才知道，原來這個組織叫「徐園長護生園」。它無時無刻都在救援來自四面八方的狗與貓，例如：搶救在收容所必須被執行安樂死的、被無良飼主拋棄在野外的、遭受虐待抑或是受到各種傷害的，凡是有機會

被救下存活的貓與狗，他們都會盡全力去救援與保護牠們。隨著更進一步的瞭解護生園的各種救援行動後，才發現自己在不知不覺中紅了眼眶，我不知道能用什麼樣的詞彙去形容我彼時內心的澎湃，只知道自己起了雞皮疙瘩，許是因為之前看過了太多太多關於人心的黑暗面，也或許是我那麼久以來，內心的無助感在此刻得到了慰藉，亦或是，我從來沒想過，會有人為了貓和狗做到這種地步，把一輩子的精力都投入到救援這個事情上，這真的是非常難做到的。不僅如此，光救援這些動物、醫療的手術費還有以後的長期照護所耗費的精力和金錢，也絕對是一個很龐大的支出，但徐園長他們卻還是願意去盡力救援所有受傷害的動物，這點，真的非常非常值得我好好的去學習，在看到幾乎在死亡邊緣掙扎的狗與貓，經過園長的救援，又重新有了生命與活力，我的內心也有著許許多多的感觸與感動。

身為人，我並不覺得人類與貓狗間存在高人一等的區別，同是擁有生命的動物，本就該互相尊重。現在才知道，爸媽與老師一再教導的品德教育有多重要，或許那些虐待動物的人就是因為缺乏了家庭與校園的品德教育薰陶，才會間接導致那些人格變態的人做出更失格的事。因此，我認為美和新五倫真正的「SMART」不只是用來對人處事，對待任何生命也該如此，也希望在不久的將來，我能透過自己的力量，勇敢站出來，阻止更多虐待動物的憾事發生。

佳 作

題目：美和新五倫

校園是學生們的第二個家，也是社會的縮影。「國有國法，校有校規」，那麼跳脫法律的既定後，該以什麼約束人性呢？那便是倫理道德了，因此美和科技大學制定了新五倫——包容、服務、尊重、慈悲及欣賞，期許校園能夠充滿善良的風氣。

「看人長處，容人短處」還記得在我國中時期，遇到一位很樂觀的女孩，她生性單純並且對人總笑臉相迎，但是到了國二她因為學業壓力，導致產生心理上的疾病，也出現了一些常人無法理解的行為，甚至有同學因此開始排擠她，後來因為老師的疏導，同學們漸漸的能夠理解，也漸漸的包容、幫助她，此後我們班變得更加友善、團結。這個人生的小篇章使我讀懂了「海納百川，有容乃大」的道理。

「服務是一件樂事，也是人生最高的品德」有些人儘管沒沒無聞，也依然默默的付出——清道夫，他們在晨光熹微時就上街打掃，努力讓街道一塵不染，清道夫們的用心讓大樹都挺立了起來，使路邊的垃圾感到毛骨悚然，清道夫猶如點燃的蠟燭，默默的燃燒著，再悄無聲息的熄滅，不聲不響的為我們服務，不求回報。

「尊重別人是一種美德，受人尊重是一種幸福」尊重身旁的人並不難，可是人們卻會對他們所認為的「低下」職業指指點點，我曾在路上看到過，有路人嫌棄正在收拾垃圾的阿姨。這世界的所有都是環環相扣的，沒有那些為我們打理一切的人，我們又怎能無後顧之憂的勇往直前。所以，不論面對的是董事長又或者是清潔工；不論臺上發言的是老師或是學生，都應該予以尊重，要有足夠的寬容去審視他人。先尊重他人才能受人尊重。我認為人人都應將「尊重」這種美好的品德刻在骨子裡。

「因為懂得，所以慈悲」當別人遇難時，我們並不能感同身受，所以要學會將心比心，設身處地的為別人著想，以慈悲的心來看待他人的遭遇；用溫暖的手來幫助別人的難處。我深刻的記得，有一次和父親去逛超市，超市門口站著一位比丘尼托鉢化緣，當時的我年紀尚小，並不懂何為比丘尼，所以害怕的跑了，可是爸爸卻徑直的走了過去，往鉢裡布施了一些零錢，我不解的問了父親：「為什麼要給她錢？」，爸爸說：「她們會這麼做，那便是有需要」。所以說，慈悲是偌大黑暗中的一盞明燈；是乾燥沙漠中的一攤淨水。

「生活中不缺少美，缺少的是發現美的眼睛」這世界無處不能讓我們欣賞，大到一整個宇宙、一整片天空；小至一顆石子、一株小草，只是人們總缺乏欣賞的眼和心。身邊有很多值得我們欣賞的人，儘管是競爭對手，也能從他身上學到很多自身沒有的優點。要是學會欣賞周圍的人、事、物，你的世界將會變得無比多彩。

我認為，不管是否在校園內都要盡力做到包容、服務、尊重、慈悲及欣賞，這些行為不該只是在校內做做樣子，而是要將美和新五倫散播出去，將美好的品德隨時攜帶在身上。願校園能夠越來越良善，世界越來越和平。

佳作

題目：美和新五倫中的服務、欣賞與尊重包容

在這五倫之中，如字義上所看來好像會覺得彼此差不多、大同小異，但實際上每一個確是不一樣的個體。

服務在生活周遭中顯而易見，但「為人服務」和「被人服務」卻是兩回事，以前小時候不懂的什麼叫做服務，只知道「手心向上」，但隨著年齡增長遇到的事情越來越不同慢慢的學著「手心向下」，如何服務如何回饋，從小父母離異，我就成了單親家庭，在單親家庭裡生長的孩子很不容易，畢竟有很多的生活的層面必須變得你得自己來，任何在你年齡不適用的事情，通通變成你自己來打理，有些吃力但也在這個時候我懂事了，因為是單親家庭會有家庭福利機構的幫忙，我們的生活可以趨緩些不必這麼艱辛，社會上的幫助，縱使我產生一個念頭，我也想成為幫助、服務的人，在我國小時，常跟著母親到處去探訪探視老人、去關懷，因母親工作的緣故我才有這個機會，偶爾也會到育幼院陪伴小朋友們唱歌跳舞，漸漸的我越來越喜歡這種幫助與服務的感覺，大家常常說「助人為快樂之本」也許不是人人都感受的到，但我想我非常喜樂，因為快樂就是從生活周遭的每個人來的，小事情上的服務也能使得彼此都開心，像是舉手之勞也是種服務態度，每個服務小細節不管是大事小事它都能化為彼此快樂的力量，服務不只我們付出，而在服務的同時對方也給了我們快樂的這份回饋之禮、一舉兩得。

在欣賞這份功課裡，我得說每個人都有好強之面，覺得我在這份領域上非常強悍也許我就是最好的，但是當有人在這領域也與我們同等強悍時，我們會覺得自己受到了威脅，而產生了妒忌，卻忘了每個人都有自己獨特的做事方法與邏輯，往往在妒忌之中忘了也去學習欣賞其他人的做事方法或是參考彼此的作品、彼此欣賞與探討、分享論點，欣賞這個名詞，在中文翻譯來講也許有泛指非常多的層面，對情人的欣賞呀～或是對同儕的欣賞等等等…但我想最難學習的欣賞就是，放下彼此的己見彼此看見優點，而非比較，也許這個人在這個領域真的做的比我

好，那是否我也可以採欣賞的角度去看看我是不是可以學他的哪些部分，也成為我更改的地方，使的我變得更好，欣賞也是在創造彼此雙贏的機會。

在來就是我們的尊重與包容這兩份說簡單也不簡單的人生功課了，尊重往往在與我們最親密的人上面很難做到，越是與我們親密親近的人，尊重我們就會有所選擇了，在家人之間也許會認為，因為你我是家人所以我可以為所欲為，就因為你是我所謂的「家人」，但因為是家人就可以不用備受尊重嗎？我想不是的，越是在親近的人之中更要顯得尊重的重要性，彼此尊重和包容是增進家人和朋友、同事、同儕間感情的好工具，它們不僅能讓我們學習處是如何圓滑，也能訓練我們的耐力，學習包容也就代表你能同理的更多，學習尊重代表你的等級又更上一層樓了，不要覺得這是個乖寶寶才會做的事，好像這樣做就成了傻瓜、書呆子，不是的！你反而成為了讓別人向你學習的典範，你是最好的模範和模板，好的事情、好的品格，人們看見是會想模仿想學習的，好的品格養成不止在家人之間的相處才學習的到，與社會與人類甚至是小動物們相處之時你都在學習如何當一個好的品格養成者，造就自己、成就別人，在這裡又是個雙贏，你說這不棒嗎！

所有事物的養成，都能為彼此創造一個雙贏，不要覺得不可能，不做沒有感覺，但做了卻很不一樣，期待你和我能夠一起成長一起改變。

佳作

題目：用欣賞的心賞美好

許多學校推廣服務學習，除了學校推廣其實政府近年來也不斷推廣志願服務，為志願服務開啟祥和計畫及志願平台，我從小就熱心助人，常常有人問我為甚麼要做這種沒薪水花時間體力沒意義的事呢？但我並不這麼認為，我認為我從中有得到無形的收穫及代價，從中獲得經驗及啟發，這些並不是教科書可以學到的也不是金錢買得到的。

高二那年曾到中國醫做教育學生，我看到好多生病的孩子，年紀比我小卻要承受著病魔的摧殘，我感到我跟他們相比其實很健康，雖然我常常需要看很多醫師趕行程，但這些孩子連趕時間看診都是奢望，癌症的孩子沒頭髮不敢出遊，定期住院，生命的時間是用倒數的。從小剪髮都會跟姑姑吵架，從那時候我學會捨得，捐頭髮，且都捐超過 30 公分，因我知道 30 公分的假髮其實做出來很短，那些人其實也想要有一頭長髮。

後來我也曾到偏鄉小學帶活動，全校學生不到 20 位，山上物資缺乏，還記得有天我問他們甚麼是快樂，有位學生舉手回答：「聖誕節的時候用學校的點數換了三色筆。」我嚇一跳，在都市尋常可見，競選時會發的那種三色筆可以讓她高興成這樣，我感受到他們的知足，後來帶糖果去，每當他們得到時那知足快樂的神情，讓我難以忘懷。我記得當時我帶給他們一首歌叫「幸福的臉」曲中歌詞這麼寫「老師說慾望如果能夠少一點，快樂就會多一些」很幸運帶到的學生都是身心障礙生，那時其他夥伴因前一年帶過，所以不願照顧他們，在不知情的情況下我選擇照顧他們，後來校長跟我說，我才知道他們三個學生如此不簡單，其中一位上課總是很不配合，但我溝通後，變成勇於發言上課專心的孩子，真讓所有人跌破眼鏡，並發現他發言得到的禮物會分享給還沒拿到禮物的孩子。最後活動結束，我們開放合照，那位弟弟選擇只跟我拍，我偶爾還會看照片回想。見證不要輕易判定一個人成敗，只要方式對就有可能有好結果。

大學時因住院太久請太多病假休學，這近兩年的時間裡，我在五股衛生所做早療協辦，疫情爆發之前我會幫忙帶護生，PGY，R，他們結束實習前我都會寫信給每位同學，鼓勵他們，且給巧克力，告訴他們巧克力是因為我當初在中國醫，阿長學姊都給我巧克力，我想讓他們了解醫療環境並不是傳說中的都那麼可怕，也有好的學長姐，希望他們把這理念傳承下去。而他們感情也跟我很好，雖然他們被規定必須叫我學姊，可是私下我都叫他們直接叫我名字即可，有時衛生所學姊還忌妒我跟他們感情好。疫情爆發後我在第一線協助疫調，疫苗名冊，疫苗分配及分流，體會了第一線的辛苦，在外面熱得要命，卻還是必須對民眾衛教，衛生棉都沒時間換，忙完施打，就要管理接下來幾天的事物，有時還要幫忙接總機，總是有各種詢問，都必須耐心講解，有時也必須接受莫名的怒火，因為我們知道任何人都不想跟疫情沾上邊，難免脾氣不好。假日放假也會接到加班的學姊電話詢問我前一天事情處理的狀況，去第一線讓我學會了生活處事的技巧。

服務的過程，加上用欣賞的心賞美好，總能讓我帶著慈悲且尊重對每位服務對象，並且包容別人眼中的缺點，達到最好的結果。也領悟到知足常樂，不要放棄的美好，並且從中得到自信，所以我愛服務，也是我選擇護理系的動力，而我也會不斷加油，因為德雷莎修女曾說：「要讓油燈不滅就要不斷加油。」為這個社會奉獻一份微薄的力量。

佳作

題目：尊重

人的一定要學習很多事情，尊重就是其中一項。我們的生活中有很多不同的人事物，在每方面我們都要試著去接納，這是人與人相處的過程，也是人生中一個重要的課題。有一句話我很欣賞：「雖然我不認同你的觀點，但我誓死捍衛你表達的權利。」，這句話讓人放在心裡反覆反省，我們有時不認同別人的想法時就會去反駁去批評，但同時也忘了尊重對方的感受及想法。

在這個地球上許多不同人種、族群和文化，儘管我們抱持不同的想法我們都要尊重。在每個國家不可忽略的事很多，種族歧視就是其中的一件事。前面也說到就算再怎麼不喜歡我們還是要去尊重和包容，無論族群是強大還是弱小，要公平公正去看待事情是我們該學習的一個課題。就拿在美國發生喬治·佛洛伊德的事件來說，這件事情引起了美國人民公憤，使他們發起了大型的示威運動只為了避免有再次的事情發生。也讓我們更明白我們不該斷章取義的針對在這個世上生存的任何人事物。

然而在台灣這個小國家族群認同的比例很高，無論是原住民、新住民還是移工。我們的尊重和包容度也很高，這是我們值得驕傲和繼續維持下去的事，雖然還是有不同看法的人，但這些都很正常，因為每件事都有兩派的想法，我們也不會強迫每個人都要一致，這其實也算尊重的一種方式。

現在的時代已經慢慢的在改變，不知不覺中我們學到很多事情，不管是尊重、包容、還是體諒.....等都是生活中會接觸到的。身邊的家人朋友也有好幾對的同性戀情侶，他們讓我瞭解到其他感情面前每個人都有資格去選擇要去愛什麼樣子的人，我在這之中也學到了怎麼去尊重他們自己所選的一切，他們不是別人口中說的奇怪的人，他們都是我很尊重很喜歡的人。

每個人都會遇見形形色色的人，不論是好是壞我們都該去尊重，可能會碰上不喜歡的人，但想想遇見可能是緣分，或許我們的想法就不會那麼糟了，互相交

流和學習，從對方身上發現優點也是能成為一個很好的開始，我們不去深入了解怎麼可能會清楚知道對方的為人。從小培養尊重的心是一生中數一數二重要的事，在培養的同時搞不好也領悟到了什麼事情，不管是小孩子或是老年人，我們都不該狂妄自大，雖然成為贏家是一件很光榮的事，但在輸家和眾人面前我們該變成一個懂得謙虛的人，這樣也是大家的好榜樣及學習的對象。

我覺得尊重、包容或是謙讓等態度都是我們用一生在學習的東西，隨著年齡的增長，我們能體悟和理解到的事情就會越多，從中得到更多的機會去教導和交流如何能變得更好甚至更棒。沒有一個人會想要被別人以一種輕視和看笑話的態度去對待，所謂「己所不欲，勿施於人」就是一句非常貼切的說法，我們自己不喜歡的東西、事情和態度不要去加壓在他人身上，懂的感同身受和尊重是我們該做的事情，所以希望你希望別人能好好待你的同時你也要好好的待人。

佳作

題目：美和新五倫 一顆服務的心

在我小的時候爸媽就經常帶我到處去做慈善義工造福人群，服務這個詞彙早日深深格印在我的腦海中，之後我自己也很常主動報名參加類似這類活動，其實我主要目的不只是多累積些善德，還包括訓練，提升自己的服務能力等等，唯有抱持服務的一顆心才可以拉近你我之間的距離，更創造良好溝通及完善的人際關係互動。

高中時我有連續四個學期擔任地理小老師這個職位，不管是我自己志願或是別人選我，甚至是老師直接指派，我只知道既然我接下了這份職務我就必須把它做到自己覺得最完美。令我印象最深刻的一部份是有一次老師請我收齊全班分組的地理報告，結果還是都會有一些同學沒有按時繳交，導致我需要一一去督促，還有平時考卷子也是蠻多同學都沒有交回小老師手上登記成績，這些遲交的所有動作都讓地理老師感到極度憤怒，當然也多少造成我的麻煩及不便，但我認為我已經把我自己應該做的本分完成，也犧牲了自己很多下課休息和讀書時間，但偶爾我還是會聽到某些同學對於我的作法，服務態度不滿意，所以我日後也常常在想是否還有改進的空間，我也承認我是一位對自己要求很高的人，但絕對不可能是為了要求老師給分時出現對班上同學不公平的特別待遇，也不是故意讓老師對自己印象深刻，不管做任何事情都會希望可以把它做到最好，盡可能不受到別人的指指點點。

一個人若能時時刻刻懷抱一顆服務的心，就更能體會到生活的美好，從服務的每件事中感受到那是生命中踏實的喜悅，這種喜悅是來自一顆服務的心所散發出來的自然光彩，不是彩妝脂粉可以媲美的。世界上什麼東西最美？我認為不是光靠外在去用心打扮，也不是什麼珠寶，鑽石，黃金，最重要且實在的還是擁有一顆服務的心，助人為快樂之本，這句話從小聽到大，早已耳熟能詳，但是還是很多人都做不到這一點，比如參與個服務性活動，到了一半就堅持不了最後輕

易放棄，有些人更是用投機取巧的方式拿到服務分數等等，這些行為其實都令人感到不齒，如果是這樣的態度又怎麼從中獲得快樂呢？

服務是什麼？不全然都只是服務社會大眾，當然也包括了自己生活周遭的家人，朋友，同情，人飢己憐，人滿己溺地視別人需要如自己需要，設身處地適時給予關愛及援助並不要求回報，默默地付出，把服務宗旨發揮得淋漓盡致，這才是真正存在的一顆心，也是美的代表。

佳作

題目：尊重他人

近年來，網路世界的發展日新月異，無時無刻的都在改變、進步，每個人都可以在各種平台上分享自己的日常生活，無論是誰都可以在上面告訴所有人自己的專長、興趣，同時也阻擋不了各種酸言酸語的人，在科技越來越發達的時代裡，網路帶來了生活的樂趣，但我們在享受這一切的同時，卻忘了最基本「尊重」。

自從影音平台開始盛行時，就陸陸續續地出現各式各樣風格的影片，像是如同黃鶯出谷般悅耳動聽的歌聲，配上有如春風撫過樹葉般輕柔的配樂，能夠陪伴人們度過無數寧靜的夜晚，有好似羽毛一樣舒適的布料，宛如仙女般優雅的設計，看著別人穿上這種服裝，也總會想向自己穿上時受人矚目的場景，這些內容的起源可能只是想分享自己的興趣，或者是想要讓辛苦地上了一天班的上班族放鬆身心，也許是希望努力唸書的學生能多一種娛樂的方式。出現過外型可愛誘人，連隔著螢幕都好像可以感受到香氣四溢，讓人忍不住也想要親自嘗試的甜點，像是想和更多的人分享這道料理的美味，也瀏覽過影片中沒有任何過多的講解，只是放著使人感到心平氣和背景音樂，手中做著美輪美奐的物品，像是刺繡、纏花，甚至是雕刻，每項作品都做的栩栩如生，總會讓人也想要擁有一個，似乎是想利用這種感覺將這門技術傳給更多的人，不讓它失傳，見過不管是動畫或是演戲，會將現實加以改變後融入劇情，或許是想以另一種形式來告訴大眾多多樂於助人，希望能讓世界的每一個角落都散播到愛。有的將自己的毛孩子活潑可愛、聽話、愛撒嬌的模樣拍攝下來，也有好動、調皮搗蛋、喜歡製造出「驚喜」給主人的樣子，甚至還有的毛孩子會有一些特殊才藝，像唱歌、配合演戲的一幕，這種不做的內容總會使人會心一笑，甚至有將自己平常工作時大約在做什麼，在公司是什麼樣子的，以及把日常生活的模樣給記錄下來，希望讓別人感受看看他人的生活。

即使影片的內容並毫無惡意，也只是想藉由比較浮誇的感覺娛樂大眾、甚至

有些影片的情節都純屬虛構，明明都知道只是刻意做出來的效果而已，卻總是會有人惡意批評他們花費大量的時間、金錢以及努力所呈現出來的成品，笛卡爾曾經說過：「尊重別人，才能讓人尊敬」，人並不是十全十美，沒有人能完完全全滿足每個人的要求，沒有誰能成為它人所期望的樣子，假如說對於這個內容不滿意的話，大可直接略過，沒有必要在下方留言、謾罵，尊重作者，少打一些批評的留言，能為他的生活增添更多的色彩，也能使你的心胸更加的寬闊，少罵一點負面的評價，讓他的未來能有更多的光芒，你眼裡的世界也會更為美好。近幾年也越來越常出現抄襲他人內容的現象，每隻影片都是他們經過日復一日思考，日以繼夜地討論，有的還要承受來自公司方面的壓力，辛辛苦苦所得到的結果，尊重他們的著作權，不要隨意拿走他們的創意，況且其實要成為他人真的非常的難，好好的做自己其實就很好了，自己想到的內容才真正屬於自己。

雖然說要時時刻刻讚美別人，可能會有一點的困難，但給予最基本的尊重並不難，可以不用接受他人的喜好，但不須批評，尊重他的選擇，對於任何的一方都好，退一步海闊天空。

佳 作

題目：美和新五倫

在現今社會中我們生存的道理包含「服務」、「包容」、「尊重」、「欣賞」、「慈悲」，在這五倫中我們最易做到的是「服務」及「包容」，而最不易做到的是「尊重」及「慈悲」，然而「欣賞」對每個人來說可能是困難的也可能是簡單的因每個人的欣賞角度以及目的有所不同，在這講求民主的國家中，我們要將這五個倫理全部做到根本就是不可能的事，故美和科大以新五倫運動的方式，讓每個學生都能重新找回那顆善良且純淨的心靈。

「服務」，有困難，找志願者；有時間，做志願者。小時候長輩常告訴我在世界各個角落都有需要被服務以及服務別人的人，當我們需要被服務時我們就要心存感恩，別人才會願意繼續幫助你，反觀若是我們變成服務別人的人時，我們也要用盡全力去服務別人，因為別人可能會因為你的服務而感到暖心以及人們的熱情。

「慈悲」，生活中我們常看到關懷團體發起關懷活動以及幫助弱勢家庭或獨居老人捐款的活動，我的姑姑是個長照看護，他曾經與我提起過她照顧的一位老伯伯他是無法自理的病人，所以會有照服人員去幫他洗澡或煮飯，而在我姑姑照顧他的這段時間裡我的姑姑問他說你的家人怎麼都沒有來看你，而這位老伯跟我姑姑說他的兒女及愛妻都因罹癌很早就去世了，所以他的身旁沒人可照顧他，然在這聊天的最終老伯突然向我的姑姑說真的很謝謝你，你好像我的女兒一樣，這句讓我的姑姑馬上對這位老伯感到非常的憐憫，然而我的姑姑在回去之前對這位老伯說他有空一定會來看他叫他不用感到難過。這段故事讓我感受到原來慈悲的愛可以在這世間不分近遠而飛揚在這世界各地，只要我們願意。

「包容」，我認為所謂的包容就是寬容大度，我認為在這世上給予我們最大的包容是父母對我們無限的寬容及原諒，我們能在這塊土地上生長受教育都是父母給予我們的一切，所以我們也要包容對父母對我們所做的一切，當然包容並不

是包庇，所以包容也是有底線的只要在適當的範圍我們都可用最大的心去容忍找到與每個人最好最沒有傷害的相處方式。

「尊重」，曾子曾說：「孝有三點，大孝是尊重父母，其次是不使自己的言行給父母帶來恥辱，再次是能養活父母。」，父母將我們養育長大教會我們人生道理，我們就應該對他們尊敬有禮貌，不要總是對父母理直氣壯，因為這樣會造成家庭感情的破裂，我的父母告訴我不管到哪裡都要對人尊重有禮貌品德一定要好，給人的感官才會好，所以我一直銘記在心到哪裡都會記得第一重要的事就是品德及尊重。

「欣賞」，三毛曾說：「一個不欣賞自己的人，是難以快樂的。」，我個人非常認同上面這段話，因為要先懂得欣賞自己才容易找到自己喜歡的事物，找到自己喜歡的事物才能找到快樂，當然學會欣賞自己同時我們就學會欣賞別人，人都有自己的擅長，我們並不用羨慕別人，因為人本來就是獨一無二的會的東西當然也有所不同，先學會欣賞自己才會有所快樂。

希望美和新五倫能讓校園有了更多的良善，讓師長及學生能夠相互尊重包容，發揮慈悲的心來為學校服務及創造讓每個人都欣賞的校園環境。