

第一名

題目：服務與包容

對大家來說，可能是一項吃力不討好的工作，但對我來說，我認為是人與人之間互動的最佳途徑，「助人為快樂之本」，幫助別人，也能使我愉悅。

第一次接觸到有關於服務是因為爸爸，幾年前，爸爸是愛心協會的理事長，每到逢年過節都要拜訪獨居老人、中低收入戶的家庭，為他們送上一些補給品，有次因為好奇，便跟著一起去了，那時我才深深體會到，原來幫助別人是多麼快樂的一件事，施比受更有福，當我把補給品給爺爺奶奶時，看到他們臉上的笑容，那種感動是無法用言語形容的，看著志工媽媽們熱情的問候長輩、和他們聊天，那個畫面真的很溫暖。

近幾年，爸爸也擔任了社區理事長，熱於助人的爸爸，為我們社區創建了社區關懷據點，透過據點，讓社區的長輩們可以互相交流，也能帶給他們許多歡樂，只要我有空就會過去和他們一起互動，跟著長輩們做DIY、帶動唱...

等，還沒接觸過長輩們之前，我以為他們都喜歡獨來獨往，什麼事都喜歡自己來，不喜歡年輕人的做事方法，但實際接觸了以後，我發現其實他們和小朋友一樣，都需要我們去關懷、去幫助，漸漸地我發現，其實不是他們喜歡一個人，而是他們只有一個人，子女們都跑到大城市去奮鬥，留下長輩們自立更生，從他們眼中，我看到了寂寞與孤獨，不禁想到了我的將來，如果有一天我也老了，我會希望別人怎麼做？除了提供一些物質上的需求，我想，我更需要的是心靈上的吧！活到一大把年紀，需要的應該是擁有一群能和我聊天說話的夥伴吧，年紀輕輕的我，或許力量還不夠，但我會盡我所能，多和長輩們互動、給予陪伴，讓他們感覺到雖然孤單卻不孤獨。

和長輩們相處也讓我更加了解到「包容」是多麼重要的一個課題，對於某些地方，長輩們都會特別固執，看著志工們我也學習到了很多，「退一步，海闊天空」試著去理解他們的想法，有位志工曾告訴我：「學會包容別人，也會間接的

學會如何包容自己。」這句話真是讓我受益良多，除了對待長輩，對於朋友，不也是這樣嗎？包容別人，多了一個機會讓自己從不同角度去學習、成長，有何不好呢？

服務，對我來說是一項非常偉大的工作，除了沒有薪水外，還要付出自己空閒的時間，想辦法去幫助別人，很累很辛苦，但不得不相信，社會上就是有這麼一群默默付出的善心人士阿，透過服務，也讓我成長了許多，和長輩們相處需要有很大的耐心，以及時時刻刻保有同理心，經過好幾次的服務，慢慢地認識這個從未接觸過的領域，也讓我 know，原來社會上還有這麼多人等著我們去幫助、關懷，藉由幫助別人提升自己，從工作中學習，是我一直秉持的信念。

第二名

題目：服務的心是無價的

「美和新五倫」為服務、慈悲、欣賞、尊重、包容，這五倫可陶冶我們的性情，提升人際關係，是相當重要的待人處事之道，同時也能使我們成為更為完美的人。服務是「美和新五倫」之中的一環，懷有一顆服務的心可自利利他，服務的心是無價的。

當我們被他人的生命之光照亮時，也會以自身生命之光去照亮這世界；當我們接受他人的幫助時，我們也應當去幫助需要幫助的人，我想這就是懷有一顆熱忱服務的心，而這熱忱服務的心是無價的。

從小開始我是一位以自我為中心的人，對於主動幫別人這件事，覺得是傻瓜在做的事。自有記憶以來，時常在電視新聞跟網路新聞看到形形色色發自內心主動幫助、服務別人的志工，或者是一些熱衷服務的人士，他們默默付出得到的結果卻是令人遺憾，例如：好心扶自摔騎士的民眾，却被對方指控追撞他。甚至有些長輩可能會硬塞自己要賣的產品並強制收錢之類的，致使我對於可能在路上看到有人摔車，或是一些身障人士在販賣糖果之類物品，都會不自覺地遠離，以免自己的愛心、善心，卻被他人利用。

直到有一天，看到了一位志工姐姐在社區裡服務弱勢人士與老人，看到她臉上總是充滿熱情與洋溢的笑容服務著人群，有次剛好趁她閒暇之餘，我便上前詢問了她：「為什麼每次看到你，都能感受到你那顆單純無私發自於內心服務著人群？你不怕他們把這些當成理所當然甚至不領情嗎？」她便笑著回答：「也許做這些事情對我們來說不會得到什麼回報，但是能夠盡自己的力量去幫助他人，可能使他人變得更美好，不僅是物質改變，也許他們心中的黑暗面也會隨著我們的生命之光而被照亮，還有也不是每個人都是心地險惡的。」當姐姐說完這些話，我反思著，也許是自己負面新聞看太多了；也許是因為只想著自己所以根本沒去想到這些，正是那位志工姐姐的機會教育，我想那是我凡事只想著自己充滿自私的

最後一個夜晚。

有一天，當我在排隊購買午餐時，看到了一位坐著輪椅的身障人士，想要從人行道通過，但是被一台違停的機車擋著，當那位身障人士正在煩惱該如何通過時，於是我向前移動了那台機車，那位身障人士看到這一幕時發自內心地向我道謝，我的心中也有一種說不出的激動，也許這件事自覺真的不是什麼大事，但是至少幫助他減少了不必要的麻煩。在這個世界上，我們常常活在自己舒適的生活圈，以自我為中心，什麼事情都是想著自己的利益，但是其實還有其他需要幫助的人們或是團體，在我們不曾去注視的角落裡，可能是當走過道路旁一位賣玉蘭花的婆婆或流浪狗；可能是在孤兒院裡的孩子們，甚至是被我們糟蹋的海灘，許許多多的人、事、物都需要我們的幫助，所以我們何不去試著多關心跟了解呢？或許會覺得當我們去服務他人時，對自己有什麼益處嗎？還是單純想要讓別人知道自己多麼的善良無私、譽於鄉里，或得到這些名譽呢？但是現在讓我放下這理由，不讓所有事都覺得好像是為了自己而做，而是為了服務他人無私的奉獻，因為我相信當我們相對付出越多，他人也能因我們生命之光而再次被照亮，如此將可拋磚引玉以自身生命之光再照亮其他人。

我時常思考著自己過自己就好，幾乎從事任何事物都是為了自己，但當我們全力地投入服務他人的心並不求回報時，甚至覺得非常值得與快樂，這就是服務的心，服務的心是無價的。未來期許自己也能成為一位具有慈悲、欣賞、尊重、包容德行的人。

第三名

題目：從長照看「美和新五倫」的實踐

傳統的「五倫」是指：夫婦、父子、兄弟、君臣、朋友，但今日我們所要談的卻是美和新五倫—「服務」、「欣賞」、「慈悲」、「尊重」、「包容」這五種品德。對於這五個詞彙，相信你我都是耳熟能詳並不陌生，但若說真正要運用在生活上時，是否又常常不知道該如何實行呢？現在就讓我透過家人的工作來帶入對「美和新五倫」的理解吧！

我的家中恰好有人投入長期照顧的領域，想必就算對於長照並不了解，也多少聽過目前台灣人口高齡化愈趨嚴重的事實。而在長期照顧的工作中，我們是能將美和新五倫完整融入且活用的。首先，長照工作就是在「服務」高齡者，特別是第一線的照顧服務員，總是要面對有著各式各樣需求的長輩，提供的服務從基本的生活照顧到相對進階一些的功能訓練，都是服務的一環。在服務的過程，我們並不將長輩視為有問題的個體，而是從「欣賞」的角度，認識他們過去豐富的人生和千錘百鍊的智慧，這當中有許許多多值得學習或提醒自我的寶貴經驗，全都是千金難買的財富。

當然不論一個人有多麼精彩的過往，隨著年紀漸漸增長，身體難免累積不少病痛，到最後總有一天會需要他人照顧才能維持基本的生活。那麼照顧服務員的工作雖不能完全說是做功德，卻也的確需要帶著一顆「慈悲」的心，來提供服務。唯有如此，並以同理的角度看待接受服務者，才能保持一個正確且良好的工作心態。上述提到的同理心，其實便是對受照顧的長輩以示「尊重」的方式之一，他們現在雖需要由他人來照顧生活起居，但不代表長輩們沒有自主的意識及意願。我們應給予足夠的重視，並鼓勵其勇於表達自我。因為透過這樣的過程，被照顧者可以更好的表達自身需求，同時對於照顧服務員來說，他們才能獲得更多訊息，藉此調整服務方式，對症下藥。相信這也是未來你我到這個年紀時所希望得到的服務模式。

最後，照顧服務員與被照顧的長輩，彼此都應該相互「包容」。當照顧者能夠真正理解長輩的需求、不便和對人生改變而產生的無助；長輩可以體諒照服員提供服務時的辛勞、疲憊與受限於制度下之難處。就因為雙方都能夠互相包容，才能擁有良好的服務過程。

綜上所述，雖然我是透過家人在長期照顧領域中的工作來引述美和新五倫，但其實在我們的日常生活中處處皆能運用這些美德。只要我們將其融入人生，成為習慣，如此一來不但可以改變自我，也能影響周遭的人們。以校園生活為例，當這樣的風氣在學校盛行，所有同學們皆能自然且活用美和新五倫——「服務」、「欣賞」、「慈悲」、「尊重」、「包容」，我深信總有一天，我們能使美和榮耀，美和也會因為我們學生的優良品德，不只得到更多學界和業界的認同，社會大眾也因我們學生的品行，一提起美和便讚譽有加！

佳 作

題目：付出的本身就是一種收穫

當一群人聚在一起，多數不是有目的就是逼不得已。但是這天我看見了團結、和諧以及幸福的笑顏。這一群人放下了最現實的層面，拉近了心與心的距離，坦然相待著。載歌載舞的歡愉；客家文化的詮釋；活到老學到老的模範，以及服務的熱忱。整體來說，非常值得我們學習，也不禁勾起了我的回憶。

即使我是大一新生，尚未以社工系的身分參與服務，但他們服務的喜悅是可以體會的，因為我曾參與路跑志工，發放物資為跑者加油，為他們的持之以恆鼓掌，即使身體疲憊，但心仍然為他們活躍著，過程中我知道我是快樂的！我也曾到瑞復中心幫忙整理環境帶活動，看到他們不向命運低頭，與世界抗爭的精神，我很佩服也很心疼，心疼老天對他們的不公。因此，我下定決心不放棄自己，努力走出過去的陰影，我告訴自己我是幸運的，憑什麼放棄。在此刻的我領悟了服務是一種付出，且付出的本身就是一種收穫！

過去的我，是個連命都可以不要的孩子，也曾是社工員輔導的對象。因為家庭，我每分每秒都害怕著失去母親，我努力守著她，但最終悲劇還是發生了。在手術房熄燈時，醫生殘忍無情的宣告癱瘓。頓時之間，淚水決堤的我，沒了支柱...沒了全世界...沒了幸福時光...更沒了母親的懷抱。在我的心徹底碎裂的同時，我的眼裡也只剩黑暗了...。

最後一次的手術，手術房外的我，早已哭腫了雙眼，用力祈禱著，祈求奇蹟發生，祈求她好好的，好好的陪我長大就好了...。或許老天爺聽見了我的祈求，天降奇蹟，手術大成功，除了抱著恢復病房的她大哭外，我沒有別的想法。

後來的我沒有了笑容，我走不出那段陰影，別人一提起，我的眼淚就會不爭氣的落下，病床上的她，也因為我的鬱鬱寡歡沒有再笑過。經過社工的輔導，仍打不開心結的我，為了讓母親不再悶悶不樂，選擇分散注意力唱歌抒壓，我知道快樂是會傳染的，那我何必吝嗇分享於母親呢？後來我踏上了志工之旅，在服務

的收穫裡，我走出了陰影，我的母親也樂觀了。施比受更有福這個道理，我確確實實的體悟了。

我想當社工，是因為我想成為他人憂傷的解藥，我不希望有人跟曾經的一樣，活在陰影裡，我想盡我的微薄之力，在他們需要時拉一把，在他們成長的過程裡當個引路使者！

佳作

題目：新五倫-包容

這要在我上國中二年級的時候說起

那時候學校每次下午都會讓全校師生在操場集合跑步運動，每當我跑完回去教室拿錢去買飲料的期間發現大部分的人錢好像有被偷了一些，我那時懷疑絕對不是我們班偷的我就默默觀察了幾天....甚麼也查不出來，後來只能找來老師幫忙調查這件事情調查段時間就發現是自己的班級裡的人偷得而且還是很要好好的朋友偷的當下雖然很生氣也很訝異朋友居然會偷自己的東西?!然後私下去問問我那個朋友為何要做這種事情!是不是遇到甚麼事情或者有什麼困難可以儘管跟我說或者可以去找老師溝通不必埋在心裡就算做錯事母親和父親都是包容我們的，母親包容我們的無理取鬧，父親包容了我們的調皮搗蛋！每次和父母吵架，事後都會覺得很後悔，心裡總會使小性子，這種小性子弄的我遍體鱗傷，不僅父母包容我們，老師也包容我們，當我跟他說的時候她一直瘋狂的自責一直向我和其他同學道歉我跟他說不必自責我小時候也是常常仗着媽媽最疼我，在家裡橫行霸道，專門挑起一些小話題來和媽媽吵架，媽媽從未和我生過氣，她默默承受，事實上她用不着這樣，她可以任意的打我罵我。有時候，我和她吵得激烈，姊姊和爸爸都看不下去，紛紛斥責我。我卻不管不顧，照樣吵，而且聲音越來越大。我哪裡來的這樣的自信？憑什麼我就認定和媽媽吵她不會和我生氣？憑什麼媽媽就得這樣遷就我？當我說完就換他嘲笑我也跟我說了一些道理後來都互相校對方太笨。

這件事過後老師問我要不要讓他偷來錢的還給我我說：「不用了他可能是生活困苦逼不得已才這樣的不必再為難他了生活中需要包容。我們不能一味地展現自己，甚至排除其他人。強中更有強中手。想要不斷提升自己，就要虛心接受別人的意見，大度地容忍他人是有必要的」我說完話的時候老師在某節課教育我們許多人都了解包容。有人認為，包容是懦弱，膽怯。有人認為，包容是一種

素質，一種情操，是一種美德。對包容者來說，包容是一種美德；對被包容者來說，包容是一種無形的懲戒。當你把包容你的人當作是懦弱時，那你這時，將是世界上頂級可惡的罪人。因為，你沒有感謝包容你的人，反而還誤會他。父母、老師是世界上最愛你的人，那包容者就是世界上最偉大的人。包容不等於忍耐。“忍”是勉強承受，抑制心情，它總有爆發的一天。而包容是紳士般地讓步，是大度地不計較。

佳 作

題目：包容

人們一輩子都在學習，學習各種道理，從小到大師長都教導我們要包容他人，那「包容」究竟是什麼呢？接受親友、同學，甚至是陌生人的缺點，包容他人難以改變的習慣，與他人和平共處，就有如地球般寬闊廣大，有著接受包容人類與動植物的心，接受人類各式各樣的汙染與各種自私的行為，卻不與我們計較任何事，並和我們和平相處，而有個寬廣包容的胸襟就像生命一樣可貴，是人們生生世世都無法完整學習的課題。

人生的地圖中會遇到來自世界各地的人，其中一定會出現與自己相處不和的人，可能是個性與習慣相差南轅北轍或是自己聽信流言蜚語而產生不好的印象，讓相處過程因一些螞蟻般的小事而起爭執、摩擦，而在這其中找出解決之道—包容，使自己與他人能像小丑魚與海葵一樣和平生活。如古人中的管仲與鮑叔牙，當管仲貪財時、讓鮑叔牙限於窘境時、被國君驅逐時、打仗逃跑時，鮑叔牙並不覺得管仲自私、膽小、愚蠢、沒有廉恥，還能夠理解信任管仲，包容管仲的所有，如此大度寬闊的心胸令後人佩服、讚揚鮑叔牙的行為。

這事發生在我讀高中時，由於家裡離學校較遠，所以高中選擇住宿，而高中的室友和我的生活習慣相差甚大，像是衛生習慣這方面，他的桌面、地板時常會有些頭髮跟沙子，但他並不會定期清掃，而是當我和室友打掃房間時，他才會動手清掃他的位置，另外在開關門與音量控制這方面，我們會因為室友正在熟睡而將動作放輕，把聲音降到最低，但他總是以自我為中心，不會配合室友的狀況來做調整，我剛開始會因為這些事而對他產生偏見，甚至討厭和他在同個空間，覺得他為什麼都不能尊重室友，調整自己的習慣，後來意識到雙方沒有溝通就無法解決問題，所以我主動跟室友溝通，希望我們能互相配合，也得知他是家中獨生女，父母並不會提醒他有哪些習慣需要注意或改進，之後我和室友就會盡量包容他、提醒他，他也一點一滴在改變，直到畢業，我們都很和平相處，互相包容。

包容，是人生站牌必經的課題，它就像書一樣賦予我們許多與人相處的知識，像大海一樣浩瀚無際，永遠觸不到它的終點站，當我們「在心裡放一面鏡子，讓自己隨時可以變得透明，包容你所看到的世界」，世界將會換上充滿溫暖繽紛的新衣，綻放只屬於包容的光彩。

佳 作

題目：美和新五倫-服務

我為人人，人人為我，但是服務不只是侷限於人而已，也可以用在流浪動物和社會上大大小小的事情上，服務不單單只是說而不做，而是需要心甘情願、甘之若飴的。

我國小的時候，學校有帶我們去附近的老人院去表演吹直笛給老人家們看，還有星期三有個童軍活動，我們練習了一個舞蹈及唱歌去另一個老人之家表演，再加上有陪他們玩遊戲，陪伴他們一天，後來就比較沒有這類型的活動可以參加了，到國中三年級的時候我接受了家扶中心的補助，因為有寒、暑假的獎學金可以申請，除了成績要到達標準外就是還要做一次的社會回饋服務，第一次申請的時候我參加的是當家扶園遊會的志工，主要是幫忙攤販販賣物品，一整天在大太陽底下，結束後還要幫忙把東西搬到車上才能離開，當時的想法單純就只是因為要拿獎學金所以服務做完等拿錢就好了，然後升上五專一年級的寒假又到了一家老人院服務，我們幫他們設計活動、遊戲以及跟他們一起做他們平常會做的事情，當然服務前我只是為了獎學金做了這件事而已，但是服務老人家們的過程中感覺我是在陪伴家裡的爺爺、奶奶的樣子，完全忘了是為了什麼而來，這種感覺我是第一次感受到，後來又參加了義賣活動，幫我們自己賺獎學金，這種感覺也是很不一樣的。

另外就是我剛升上專一的時候，我們的專業老師帶著我們去到搜救犬訓練中心去幫裡面的狗狗洗澡，裡面的狗狗有很多品種，例如：拉不拉多、德國狼犬、柴犬或著是米克斯都能訓練，他們都很辛苦的幫助了我們，讓我們能夠在地震過後倒榻的房子等待救援的時候加速獲救的時間，能為牠們洗澡是我的榮幸，專一下學期因為老師沒有向學校申請校外服務的次數了，所以我們就和老師私下去收容所幫狗狗們洗澡，因為學了寵物美容所以我知道不只是人需要幫助，流浪動物也需要幫助，有的流浪動物很可憐，他不只要流浪還要忍受不喜歡動物的人的欺

負，甚至還會被毒殺被打死、用捕獸夾夾斷牠的四肢或尾巴、用黏鼠板黏住牠掙扎不了而死掉，所以能幫流浪動物洗澡是一件很開心的事情，過一陣子我們還要去燕巢收容所幫狗狗、貓咪們洗澡，希望能幫他們用得漂亮一點，讓人家去領養他們。

服務一開始對我來說只是好玩，我並沒有想過其中的意義在哪，中間時期是為了獎學金而參加，我認為對我沒有什麼意義，後來才發現原來服務可以是這麼的有幫助，老人院裡的孤單爺爺、奶奶得到了陪伴，收容所的毛小孩因為有人幫牠洗澡而不會髒髒的也比較不會有疾病，還能讓到收容所的人可以把可愛的牠們帶回家，給了他們幸福快樂的生活，服務的意義如此之大我卻很晚才發現，幸好還有很多的機會等著我，沒讓我錯過。

佳作

題目：懷有包容的心

包容是什麼？在世俗的定義中，它是接納不同的意見與事物、尊重他人和自己不一樣的想法或作法，但在很多人眼裡卻沒有多去重視，我們都知道，每個人生活在世界上都有自己的想法和喜好，但不是所有人都能夠接受自己不認同的事物，反而在接觸之後產生排斥，亦或者是發現到別人的缺點後，開始指責、嫌棄對方，甚至用自己的標準排斥別人，卻忘記自己其實也有喜歡的東西，忘記自己也有缺點，忘記自己也不喜歡被人批評，導致各種問題接踵而至。

包容是什麼？我認為是接納、是寬容、是欣賞與求同存異，沒有包容心的人沒辦法和自己不喜歡的東西共存，包括在團體活動中遇到他不認同的人時也是一樣，因此很難去理解，我們一貫的執著自己認識的世界，執著地認為自己的觀點是對的，無法包容、無法解開束縛我們的那缺乏寬容的繩線，依然認為自己是對的，然後在無止盡的執著、刻薄後，有得到什麼嗎？有人說過：『寬容者讓別人於愉悅，自己也快樂；刻薄者讓別人痛苦，自己也難受。』，難道在批評人的時候會快樂嗎？那為什麼要如此折磨自己呢？；曾經有位老師在上課前，在白板上點了一個黑點，並問同學們這是什麼，而同學們一致回答說一個黑點，老師就很裝作驚訝的問：只有一個黑點嗎？這麼大的白板大家為什麼都沒有看見——每個人身上都有缺點，但何嘗沒有優點？是不是只有看到別人的黑點，而忽略了他擁有一大片的白板，為何不換個角度去看？為何不改變自己的心態？或許會有更多不同的發現呀！

馬克吐溫說：『紫羅蘭把它的香氣留在那踩扁它的腳踝上。這就是寬恕。』，包容不正是如此嗎？花被踩扁是無法再站起來的，但它依然選擇將芳香留在踩扁它的腳踝上，那為何我們不用我們那應當帶有包容的心去對待別人呢？假如我們都學會包容，是否這世界會變得更美好？是否會減少不必要的爭吵？包容是一種美德，也是一種修養，所以我們要在任何時候學習包容，用寬廣的胸懷和寬容的

心，進而贏得別人的尊重與賞識。倘若我們連包容這個最基本的心態都失去了，那我們還擁有什麼呢？

在人生中一定會遇到許多不順的事情，所以我們更應該去包容，保持好的心態去看待每一件事情，相信會有所不同的。要擁有包容的心就得先了解自我、了解他人、了解世界，當自己的心能更加寬闊時，就代表越來越清楚包容的定義了。這是漫長人生中必修的課程之一，讓我們互相共勉與學習吧！

佳作

題目：欣賞

在這個世界上有許多美好的事物等著人們去發現，或許在我們眼裡覺得不起眼的東西，在別人看來他是特別的。對於每件事物都有它美好和不同凡響的一面，但我們可能都忽略了它，凡事都有兩面性，在於你是否能去發現和欣賞它的價值。

在現代這個資訊發達的時代中，我們的步伐變快了，生活節奏也變快了。而我們也無法放慢腳步去欣賞身邊周遭的一切事物，或許在我們的身邊中有許多美好的事物等著我們去發現，可是我們卻未曾注意。放慢腳步去欣賞，或許你覺得不起眼的事物，當你仔細的去觀察，或許你會看到屬於他另一種不平凡的美。

而人們也常常忽略了一件事，那就是學會欣賞自身，當我還小的時候，我常常覺得自己一無是處，什麼東西都做不好，因此我感到很自卑。可是當我努力考到好成績時，而我的父母對我稱讚時，我就覺得我好開心，原來我並不是一個一無是處的人，從那之後，我學會了如何欣賞自己。而我也變得開朗了起來。

當你學會欣賞時，你會發現世間有許許多多美好的事物在等著你，而黃美廉女士正是一個很好的例子，在她出生的時候因為醫療的問題導致她罹患了腦性麻痺，六歲以前無法行走，甚至還無法自己吃飯，需要別人的幫助。在她國小二年級時因其繪畫受到老師的鼓勵，鼓勵她未來能成為一名畫家。在她成年後，靠著無比的毅力和堅持在美國拿到了藝術博士，並且到處現身說法，幫助他人。

有一天在一場演寫結束後，因為腦性麻痺導致她無法說話，所以她只能以筆代口的方式來演寫，會後發言有一位學生當眾問了黃美蓮一個問題：「你從小長成這樣，請問你怎麼看你自己？難道你都不會怨恨嗎？」而黃美廉吃力地在黑板寫下：「我怎麼看我自己？」這幾個大字。她回頭看了看大家，又在黑板寫上：「我好可愛、我的腿很長很美、爸媽都很愛我……」，而後她寫下了她的結論：「我只看我所有的，不看我所沒有的。」

對於她來說，這樣的缺陷並不能代表什麼，她以樂觀的態度去看待，不去覺

得這樣的缺陷對她有什麼不好，欣賞自身的缺點，而這樣的態度也是我們應當去學習的一門課程！

佳 作

題目：人生以服務為目的

從小到大媽媽常會告訴我，在我們有困難的時候；別人都有來幫助過我們，等我們以後有能力的時候；也要常幫助那些需要幫助的人，或許人生就是這樣吧！受恩於人；也知回報，傳承著這個社會的一絲溫暖；不斷的延續下去。

在我小六畢業即將升國一的階段；爸爸因突然罹患重病而倒下，當時的我簡直是無法相信與承受；因為那時的我還傻傻的認為，父母會活的很老一直會陪伴著我們，當爸爸倒下的瞬間；家裡的所有重擔，頓時全揹負在媽媽的身上；全家深受打擊不知所措，在爸爸生病的那段日子裡；很多的善心人士與慈善團體，都有出手相助，有的支助了爸爸的部分醫療費；有的給予我們心靈上的安慰，那時候的我真的很感動，雖然不是一家人；卻願意出手相扶助，現在的我雖不太記得他們的面孔，但我永遠記得他們當時對我們一家的金錢支助與心靈安慰。

爸爸在我還沒升上國一就去世了；雖然他離開了我們，但他離開時安祥的臉龐；我永遠無法忘記，我們一家人真的很感謝所有曾經幫助過我們的人，這就是媽媽希望我們以後有能力時；也能服務眾人的原因之一。

服務不分大小，有時用言語幫助他人解答困惑、也時用行動協助他人完成任務、有時用金錢幫人解決困難……等。只要他人有接受到幫助時；就有一種「助人為快樂之本」的喜悅。

在我就讀高職的時候，常常會教同學們，有關繪畫的技法與協助他們；學會如何打稿、上色……等。當他們有所進步時，我就會很開心；因為知道自己也有能力，幫助他人解決學習上的困惑、我也很喜歡救助一些受傷的小動物們，看見牠們受傷，我的心裡會很難過；所以我大都會把牠們撿回家；幫牠們把傷照顧好，身體調養健康；再放牠們回歸大自然遨遊，當我看著牠們健康飛離的模樣，心中總有無數個說不出的感動呢！

偶爾在路上看到一些需要幫助的人們，適時的給予小小的幫助；也是種助人

的服務，我們在這個社會上存在著很多能服務他人的「舉手之勞」，種種累積起來或許我們都忘了，但被服務過的人卻永遠感懷於心。

以後的我也想去一些關懷團體，幫助一些需要幫助的人；所以對我來說：幫助他人是一種快樂；我也希望以後受過我幫助的人，也能再繼續去幫助其他人，繼續延續著這份『溫暖』。