

# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

我是生命，請尊重我！ 第一名 姓名：陳兆怡

小小的螞蟻，揹著大大的米粒，回到溫暖的小窩前，  
看著調皮的小孩，把家人踩得倒倒歪歪，  
牠流著淚對人們說：「我是生命，請尊重我！」

河中的水草，用力地行著光合作用，好讓小魚兒也有氧氣，  
卻發現綠藻大軍，漸漸佔領了它們的藍天，連自己都無力反擊，  
它無奈地向人們咳著：「我是生命，請尊重我！」

冬眠後的黑熊，爬出黑烏的山洞，迎接春神的到來，  
卻只見一棵棵短短的樹頭，悲泣哭訴著自己的淒慘，  
牠悲憤地向人們怒吼：「我是生命，請尊重我！」

大海裡的小魚小蝦，開心的在洋流裡覓食游水，  
直到某天，才清醒就發現，好友親朋們都長眠在黑色油污裡，  
僅存的牠們撕心哭喊：「我們都是生命，請尊重我們」

我們也是生命，生命請尊重生命，  
「我是生命，請尊重我！」  
請問，有誰聽到了嗎？

## 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

生命的樂章 第二名 姓名：劉靜



雞蛋，從外打破是食物，從內打破是生命。  
人生亦是，從外打破是壓力，從內打破是成長。  
如果你等別人從外打破你，那麼你注定成為別人的食物；  
如果能讓自己從內打破，那麼你會發現自己的成長相當於一種重生！』

這是一段富有教育意義的話，從香港首富李嘉誠的口中說出，更具有說服力。

生命，可以轟轟烈烈的過，也可以平平淡淡的走，這完全是個人意願。  
一個人，可以讓生命很精彩，卻也可以使生命很黑暗，並不是天生就註定著一切，

有很多事情，是需要靠我們自己去發現，去開創的，而非傻傻的站在一旁等待，等待著命運的安排，雖然我們不能自己決定想要的生活，但卻能努力的讓原本成為阻礙的事物消失，或者是有些微的不同，就算只有一點點那也都是種改變。

許多身體不健全的人，他們在肢體方面有缺陷，不是身心都受到傷害，甚至某些程度上他們的心靈比我們還健全，我很佩服那些身體殘障可是依然笑著過日子的人們，幾乎可以用崇拜來形容。知名的口足畫家楊恩典，從小就沒有雙手，但她不畏困難，即使路途走得很艱辛，楊恩典也依然一步一步，豪邁的跨著大步伐，向前行。

楊恩典在〈擁抱〉這本書中，提到她生命中的貴人——蔣爺爺，在她三歲時蔣爺爺第三次來六龜育幼院，由林鳳英女士手中抱過來沒有手臂的恩典，當時，年幼的恩典天真說道：「蔣爺爺，我沒有手耶」。

經國先生憐愛說道：「你還有腳，可以做很多事情。」這句話改變她的一生。當我看見這句話時，頓時眼眶充滿了淚水，楊恩典不顧旁人異樣的眼光，只管著自己去適應生活，她寫了書，作了畫，讓生命充滿色彩；

楊恩典曾經說過一句十分鼓舞人心的話語：

〈把眼淚藏起來，把笑臉擺出來，把傷口遮起來，把胸膛挺出來，〉

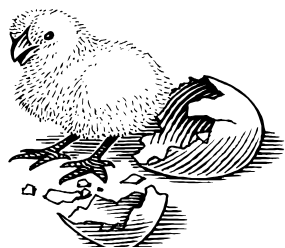
我們不該看自己沒有的，應該要珍惜自己所擁有的，看看別人，想想自己，看看殘缺的他們，反視健全的我們，是如此的可貴，是如此的幸福……

生命是一門學問，生命是一種藝術，生命是一篇樂章。

當然除了楊恩典之外，還有更多更多我們看不見的人也在為自己的生命努力著，努力的快樂，堅強的活著。蘇軾說過：「古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有堅忍之志」。

一個人的堅忍，要自己培養；

一個人的生命價值，則是要自己用心的體會，才會發現。



# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

活出生命的價值

第二名 姓名：徐靖柔

在這個世界上，每個人生命中的經歷都會有所不同，這些都是上帝巧妙的安排，如何度過生命的每一天，決定權則操之在己。俗話說得好：「疾風知勁草，烈火煉真金。」而國內一位為生命堅持、奮鬥的勇者——杏林子，便是我們最好的寫照。

杏林子，本名劉俠，她一生的寫照，就像名字「俠」一樣的勇敢、堅強。她的學歷只有小學畢業，在十二歲時患了罕見的疾病「類風濕關節炎」，全身百分之八十以上的關節都損壞、腫痛，行動非常的不方便，但是她的心並沒有因此而跟著損壞，她反而在生病的這段期間裡，用心的活出每一天。

她從小就養成了愛閱讀的好習慣，一個暑假下來，甚至可以借完兩個圖書館的書；漸漸的，她從閱讀轉向了寫作，便確定了自己的方向，一路往夢想的方向奮鬥，打破了先天的障礙，證明了人的確有無限的可能，也活出了自己生命的價值。只要有了目標，努力的去做，就一定可以做得好！而她所創作的作品裡，往往也可以看見自己一生的寫照，閱讀她的書，總是能夠獲得許多強烈的正面力量，對生命燃起更多的熱情。

而現在的青少年，幾乎已經成了「草莓族」的代名詞，抗壓性低，對生命自怨自艾，面對挫折，更不知道該如何是好，甚至有的人因壓力過大就燒炭自殺、跳樓自殺，傷害自己也傷害別人，真是令人扼腕。

而每當我遇到挫折，總會想起杏林子的故事，我們所遇到的不如意，通常都是靠不斷努力就能夠解決的，和別人的困難比起來，不都是微不足道的嗎？那我們又何苦抱怨連連，不斷貶低自我的價值呢？已經比別人幸運許多的自己，就算不能把生命栽培的像朵美麗的花，在遇到挫折時，也要當那株疾風中的「勁草」啊！

人的一生很短，猶如一本薄薄的書，愚笨的人將他草草翻過，聰明的人將他細細閱讀，因為人生只能品味一次，錯過一次就不能再回頭，用心生活，就能活得精采；對生命滿懷希望與熱情，不看輕自己，那麼就能夠活出無限可能，創造只屬於自己的生命奇蹟！

# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

珍惜生命 活在當下

第三名 姓名：游鈺鈞

生命是一朵美麗的花，在歲月的流逝中含苞、綻放，直至飄零成泥，無一倖免。唯一不同是，若你懂得努力充實每一天，你便會過得絢爛輝煌，香氣襲人，但如果你選擇浪費了時間，虛無的度過每一天，你則會蒼白黯淡，寂寂無聲。對於人生，每個人都只能有一次的機會，所以必須好好珍惜，要怎麼做在於自己，如果是你，你會怎麼做呢？

如果是我，我會把握每一分、每一秒都認真的度過，不做一些浪費生命的事情。例如：上課時認真聽講，要心無旁騖；我認為與其發呆，浪費了十分鐘的下課時間，還不如復習上課老師所說的內容，或者閱讀一些優良的課外讀物。放學後，完成了學校的作業，能幫忙做家事，或者去運動身體，舒展身心、放鬆心情等等……。

有些人總是一直抱怨自己的時間不夠多，從不滿足於現況，只會羨慕他人所擁有的，而看不見自己手中的一切。你知道嗎？有些人很不幸，他們正面對著因為某些事故或疾病而造成身體殘疾的巨大災難，可是，他們放棄了嗎？沒有。他們反而更努力的活出生命的色彩。我們所熟知的海倫凱勒因得了急性腦充血，使她從小失聰、失明，她在黑暗與寂靜的世界中長大，但是她卻不放棄，反而更加努力，用了樂觀的態度去面對，鼓勵那些和他一樣身體有缺陷的人士，克服障礙，而我們這些身體健康的人還有什麼好抱怨的呢？光陰似箭，歲月如梭，時間稍縱即逝不回頭，因此我們要好好把握才行。

每一朵花，只能開一次，就像人的一生一樣，只能綻放一個花季的燦爛。生命永遠屬於那些把握住的人，而生命也會因為我們的珍惜更加充滿色彩。海倫凱勒有一句名言，那就是：「沒有磨練，就根本沒有生命」，我將永遠謹記在心。我期許每個人都能珍惜生命並活在當下，在屬於自己人生的畫布上添上最亮麗的色彩！

# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

活出生命的色彩

第三名 姓名：林芷昀

高基爾曾說過：「一個人可以做到他想做的一切，需要的只是堅韌不拔的毅力和持久不懈的努力。」謝坤山正可謂落實了這道理。1958年謝坤山出生在台東，在1974年那天，他站在三樓的陽台接住同事從樓下遞給他鋼管，不料鋼管誤觸了高壓電，頓時三千三百伏特的高壓流過他的全身，使他失去了一隻腳和雙手，意外發生後，許多人建議他到夜市一蹲、廟口一躺，當一個乞丐，但他拒絕用這種方式維生，他告訴自己：要活就要活得有意義、有尊嚴，他不想受到別人的蔑視，便毅然決然選擇做一位口足畫家，縱使不易，但他不放棄，憑著過人的毅力突破重重難關，1980年便隨畫家吳炫三門下習畫，而在1981年舉行首次的油畫個展。

垂死之家裡面的病患雖然長期受到貧病交迫的折磨，但是他們仍然拖著疲憊不堪的身軀和死神奮力搏鬥，雖然當他們明知自己終究會平靜的嚥下最後一口氣，一切已然結束，歸於寂靜，但他們卻沒有放棄活。著的每一分每一秒，而是盡全力延長生命，讓生命的寶石閃閃發亮、光彩奪目

「平靜的海若沒有暗礁的襯托，哪能激起波濤洶湧的浪花？」「若沒有隆冬的考驗，哪能生長出芬芳醇郁的梅花？」同樣的，人生若沒有經過橫逆的淬鍊，就無法擁有繽紛多彩的人生。是的，生命對每個人來說是如此的珍貴，唯有生命的存在，才能擁有美好的愛情、享受五彩繽紛的世界、呼吸新鮮的空氣、感受大自然的美妙，所以我們都要善待生命、珍惜生命，並無畏生命旅途中的荊棘，勇敢迎向逆境、接受挑戰，如此，才能揮灑出最璀璨的扉頁。

# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

生命的價值與色彩

第三名 姓名：古育珊

生命，是何等的寶貴，它是用任何權利或金錢都無法換取的。難怪秦始皇無論如何也想得到長生不老藥。

自從嬰兒呱呱落地那刻起，他的人生就開始了，而決定生命的色彩是鮮明、還是灰暗的，並不是別人，正是自己。每個生命都是獨一無二、無法取代的，雖然在外表或資質會有所差異，可是都會有其存在的意義，所以就算是多麼渺小的生命，我們都不能否定他的價值，要抱著尊重的態度，去對待各種不同的生物。

人生，就像搭上一輛單向的直達特快車，一旦上了車，就無法再回頭了！若不珍惜時間，盡情享受窗外的美景，抵達「終點」時，就會毫無所獲，只會感到乏味且無聊罷了。「靜海裡造不出好水手」，就因鐵路上有小石子，讓火車跑起來搖搖晃晃，一點都不平穩，才會造就今日這樣傑出的你。人生無常呀！我們不能控制它、阻止它，只能默默的任由它擺布，所以更要有勇氣去接受、去面對，不然就會讓自己深陷在痛苦與悲傷中，何必呢？

珍惜生命，活在當下。生命，終有結束的一天，如果我們能運用有限的時間，並且讓人生活的更精彩，更鮮明，那即使到了生命的終點，也不會再對世間有所遺憾了！

# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

生命教育

佳作

姓名：蔡宜君

最近新聞常常提到有人自殺的報導，這時，我就會在想，為什麼他們不能好好珍惜自己的生命呢？明明活得好好的，為什麼還要了結自己的生命呢？難道他們不知道，自己一個“自殺”的想法是會連累到身邊的親朋好友嗎！其實，換一個角度想，你的生命就會有很大的不同的呀，人生如果是空白的，那就努力去填上色彩讓它變一個彩色的人生吧！

一場觸電的意外，他沒了雙手、沒了一隻腳，後來他又沒了一隻眼睛……他說：「只要我不去想我失去了什麼，只想自己還擁有什麼。那麼即使目前一無所有，也不代表我永遠不會再有。我相信，人只要不對自我設限，那麼未來的路必將無限寬廣。」有如此積極又正確的心態，他練成了寫字，也有了畫家之夢，更遇到了許多生命中的貴人，還找到人生命中能互相扶持的另一半……他就是偉大的謝坤山先生，他懂得珍惜生命，也實現了自我，他的人生是輝煌的，他的奮鬥故事，為「生命教育」，做了最精彩的見證！

[你不能決定生命的長度，但你可以控制它的寬度；你不能左右天氣，但你可以改變心情；你不能改變容貌，但你可以展露笑容；你不能控制他人，但你可以掌控自己；你不能預知明天，但你可以利用今天；你不能樣樣順利，但你可以事事盡力。]我很喜歡這些話，短短的幾句話，卻表達出了重大的意義；人生不可能事事順利，但如果你有盡力去做，那還會留下很大的遺憾嗎？答案是不會的！若你盡力了，老天爺是不可能會沒看到你的努力的。

生命只有一條，如果死了將會無法再重來。請你在做”自殺”這件傻事之前好好想想，你真的一無所有了嗎？回頭看看吧，在你的生命中不是出現了許多人嗎，那麼那些人中是不是包含了你的親人以及朋友呢？繼續看看，你是不是錯過了一些機會呢？如果你錯過了，那請你珍惜後面的人生，把你擁有的不好的過去封在回憶裡，並且把自殺這念頭丟出腦袋外，好好活出你自己的一片天吧！

# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

活出生命色彩

佳作

姓名：邱怡安

人生是一場障礙賽跑，只要你跨越一個又一個障礙，不同於一般比賽，這時候，你是最大贏家。「人年少負軛，這是好事。」這是出自聖經的一段話，雖是幾千年前寫下的話，但是至今仍然適用。

許多人也許由於先天條件的不足而必須面對比我們多更多的困難。鄭豐喜，自幼患有先天性兩腳萎縮症，兩腳不能站立只能爬行，以爬行完成人生的障礙賽跑。雖有殘缺，但為了生活他跟四處賣藝，並在農家收獲的日子，將提籃掛在脖子上，爬著去撿花生、拾田螺、找野菜。在这一切困難悲苦中，他不讓命運擊倒，反而一次又一次的向世人證明，即使他有這樣的殘缺，仍能靠著堅忍不拔而贏得超越自己的成功。他也曾面對比這些都強勁的狂風暴雨，但他沒被命運擊垮，從不自怨自艾。殘腳爬行的人，世上並非沒有，不同的是，大多數人經不起殘缺帶來的考驗，只能怨天尤人放棄參與人生這場障礙賽跑的資格而虛度一生，鄭豐喜雖自幼伏地爬行，受盡旁人的歧視與嘲弄，然而他卻有強烈的求知慾和向上心，從不向命運妥協，他得一生不僅鼓勵不幸殘障的人能藉此尋求人生目標，同時也給那些四肢健全的人，尤其對涉世未深的新生代，能趁機反思自己過去浪費多少時間的而有所省悟。雖然困苦貧乏的歲月已蠶食了鄭豐喜的健康，不幸於民國六十四年九月二十日因肝癌離世，享年31歲。遺孀吳繼釗女士希望他的精神能永留人間，在民國六十六年成立「財團法人鄭豐喜文化教育基金會」，這是國內最早從事身心障礙公益慈善業務的基金會。

看完這則真實故事，我曾想，如果他沒有殘疾那麼憑他的毅力，一定能成就更多事情，但只要仔細一想，倘若他沒面對這一切考驗，而是生在安逸富有的家庭，他也許就學不會這種堅毅的態度，也無法給其他有殘疾的人，及健全的人一個反思、進取的機會。雖然鄭豐喜的殘疾讓他的人生看來是灰色的，但是他自己手執彩筆，畫出輝煌的彩色人生

大劇作家莎士比亞曾有所感觸的說「別和意志堅定的人爭辯，因為他們可以改變事實。」沒錯！不管是年少的年老的，只要設定好了你的人生目標，繼續堅定意志，那麼，就放心的向前直跑，改變現實的處境，突破自己，活出生命色彩！



# 101 學年度生命教育徵文比賽得獎文章

接納生命的不完美

佳作

姓名：翁文訢

澳洲的尼克 (Nick Vujicic)，一個沒有雙手，卻可以擁抱數以萬計聽眾的人；一個沒有雙腳，卻可以走遍二十四個國家的人。他一出生就沒有四肢，曾經也有想要自殺的念頭，每當想起自己的父母，就不想讓自己成為他們的包袱；但，他又想說自己離開了，父母會感到自責。於是，他還是選擇繼續活下去，不時看聖經，他說他能活下來，聖經給予他很大的支柱，最後，他還到世界各地去演講，成為傑出的演講家。

為什麼一個看似殘障的人，他的心卻是如此的完整而堅強？地太小、人太多、東西貴……當我們抱怨日常生活時，再看看尼克的笑容、聽著他的故事，這才發現，我們真的擁有太多了！

尼克之所以這麼的堅強，我想就是因為他坦然接納自己的缺陷，並努力地克服它，所以才活得如此精采。每個人的生命中都有些小缺陷，但很多人卻無法克服，動不動就把「自殺」掛在嘴邊，我們何不學學尼克的精神呢？

世界上沒有完美，也就是因為這樣，世界才會顯得有趣又多元，只要大家都勇於接納自己的不完美，我相信這一定會是個燦爛美好的世界。