



拜訪你的心，傳遞關懷情

心中安全感的歸宿，來自於關心別人，以及接受別人的關心。

所以請各位同學多多對周圍的人傳遞關懷，彼此拜訪，慢慢你會發現這世界越來越友善而美好。



發行人：鄭忠煌
主編：陳淑媛
編輯：中學輔導室
協辦單位：導師、國文老師
發行單位：東莞台商子弟學校
發行日期：2021/10/11

心到 意到 問候到



手牽手 心連心 傳遞台校真溫情

1002 王子謙 / 指導老師：王徽桓老師、陳思瑜老師

穿越時光隧道，回到八年前還是國小二年級的我，小小的身軀穿著廣州在地小學校服，站在校門口等著媽媽接放學，唯一開心的是放學後吃熱騰騰的晚飯，因為接下來的漫漫長夜便是寫不完的作業，記憶中寫到泣不成聲，媽媽為了我陪著一起哭；寫到手麻，媽媽幫著按摩，即使吶喊、難受到啃爛指甲也於事無補，慢慢地對一切感到麻木。媽媽認為讀書不是唯一的路，更希望我快樂學習、勇敢做自己，讓我在國小四年級轉學至東莞台商子弟學校，展開不一樣的團體住宿生活。

初至東莞台校莫名地哭了一個月，每天吵著回家，媽媽很有耐心的利用工作之餘每周三抽空陪伴，來來回回的奔波不辭辛苦，而我的不安情緒才得以平撫，現已經高一我，回想起來都覺得慚愧。面對新環境、新朋友、新學習，充滿著恐懼、害怕，然而第一個給我溫暖的人是媽媽，接著是爸爸以及同時間一起來台校就讀的妹妹。

面對不熟悉的環境，我常常獨自啜泣，初生之犢不畏懼的妹妹當時才小一，每天開開心心的不知天高地厚，當我哭著想回家時，她竟告訴我：「哥，別哭！台校太好玩了，勇敢一點，你還有我呢？」，我瞬間止住淚水，到底誰才是哥哥？不就是離家遠一點，沒有家人的陪伴，至少還有妹妹、同學、師長，還有願意關心、體恤我的人。

當我終於面對困境敞開心扉時，才驚覺朋友就在不遠處，其實他們一直都默默地陪伴、關懷，而當下我僅只關心自己，實在自私。人與人之間的關懷、互動是多麼重要，如果校園中的愛多一點，那麼冷漠就會少一點；同理多一點，爭執就會少一點。

回想八年級當時一位宿舍同學遭霸凌，身心受創甚至考慮轉學，當時和媽媽請教後，我每天都用微信發「幽默」的漫畫鼓勵正向思維，慢慢地也因為友善環境的改善，他勇敢而堅強的重回校園；「關懷」正是彌補同儕疏遠、減少師生衝突、提高學習興趣的良方，那怕是一點點微笑、讚美、拍肩、鼓勵等簡易行為，其實隨時隨地都可以做，更不要因為小小動作，但卻是大大的功用，至少在我身上完整的體現，當我回饋給週遭的同學時，效果亦然。

我從家人感受到被愛，也願意因為受人點滴，將關愛轉為愛人的動能，回饋給身邊週圍的人，讓我們手牽手、心連心、傳遞台校真溫情，創造一個溫馨的大家庭。



讓我讀懂你的心

901 楊傑伶 / 指導老師：李佩純老師

「哎，你聽說沒？別班有人要加進我們班！」「對啊，聽說還特別做作，他們班同學還叫我離她遠一點呢！」我看著眼前滔滔不絕的兩人，心中也不由得生出了一絲疑惑：真是這樣嗎？那我也得提防一下那個人了！

不出所料，那位同學進班時就備受冷落，沒有人上前找她搭話，更別說有朋友了，而她也好像早已習慣了這一切，總是一個人默默進出，彷彿與我們這個喧囂的世界隔絕了一般，在她自己構建的小空間裏過得安然自得。

我同情她，於是主動邀請她參與我的小組。她很感激，看起來很開心似的。跟我們一塊走時，她常開懷大笑，仿佛沒有任何煩惱，但我總感覺這開朗樂觀的表面下隱藏了些什麼，可她為什麼遲遲不跟我講呢？於是我又覺得自己是不是太敏感了？也許真的沒什麼吧，我想。

後來，我們成為了舍友，一起吃飯，一起洗澡，一起晨跑。慢慢的，通過接觸，我覺得她的性格其實很好，不像他人口中所說的那樣，於是，我放心地接納了她。其他同學也一樣，發現了她的善良率真，漸漸地，她終於不再是獨自進出了，而是有了一群真心對待她的朋友。現在的她，已沒有了以前的謹慎警惕、有所隱瞞了，她天真的笑容比以往更加燦爛。

幾個月後，有一天，她認真的叫住了我，說要和我談一談。我們散步在小徑上，燠熱的空氣裡是安靜的心，她把最初拘謹的原因告訴了我。原來，初來她沒什麼朋友時，我邀她加入小組，她雖感動，但那時候她以為我只是隨口一問，不是太當一回事，所以一直有些拘束。後來，她漸漸感受到我和其他同學的關懷，終於放下心中的包袱，敞開心扉跟大家相處。

我聽完，語塞。夏末的餘暉斜照在她身上，她的眼睛亮亮的，

閃耀著真誠的光。

我終於明白關懷的可貴。它叩開每一個緊閉的心扉，讓每一個堆積著塵埃的心靈重新煥發光彩，閃耀著原本屬於自己的光。這，就是關懷的力量，是愛的力量！想到這，我的眼睛也不禁泛起了閃亮的光。

讓我用關懷來讀懂你的心吧，讓它浸滿你的心胸，讓愛的力量順著你我的脈搏，流淌於彼此的血液中。心臟「咚」「咚」地響著，你聽，那便是愛的迴響，是年少青春的張揚。



談關懷



903 劉書瑋 / 指導老師：黃玲錚老師

關懷是什麼？是你在受挫折中別人用心給你的力量？還是平時給予你幫助的家人好友？「關」，代表著關愛關心，「懷」，代表著心胸、胸懷。所以，關懷指得是關心、幫助、愛護、照顧等…。

自各位小時，想必都曾接受過別的關心與照顧，不管是父母、祖父母、手足，甚至是老師或同學，都曾受過他人的關照或寵愛。單純兒時也常去幫助別人，像是在地鐵上給孕婦讓座，或是幫朋友擦眼淚等，有好多別人為我們好，所作的所為的，皆有著一顆關懷他人的心胸，是如此的開闊，如此的大方。

而隨著時光流逝，本該厚載於身上那份給人的關懷被磨平了，為什麼？為什麼那原有細膩的內心變得蠻不在乎？為什麼別人在我們身上花費的心思會變得理所當然？在別人受傷時呼嘯而過的想法不是「我要幫他」，而是疑問或無法實現的否定句。

大家都變了，兒時那份為大家而做，大家能一起快樂的單純共好的念頭變了。何不去改正它？一點一滴的去做，它一點一滴的回來的，看著吧！見證吧！一個充滿歡言笑語的社會，是透過互相關懷，而誕生出來的。

生命教育 拜訪你的心



803 黃丞逸 / 指導老師：陳蕙美老師



傳遞關懷情、永不熄滅的光芒

803 林欣渝 / 指導老師：陳蕙美老師

我們在生活中會遇到很多不同的人、事、物，他們看似十分的渺小，卻不可缺少。他們一直藏在我們的身邊，時刻影響著我們的一舉一動，我們的心情、觀念和將來。那麼生活的意義是什麼呢？

其實，我們在來到這個世界上之前，已經贏了眾多的對手，我們來到這個世界是以一名勝利者的身份來享受我們取得勝利的結果。這足以證明我們每一個人都有存在的意義，都有存在的價值。也許現在的我們並不是別人眼中那個閃閃發光的人，但這並不代表著我們就比別人差，而是別人，甚至我們自己都尚未發現的光芒，那個獨一無二的光芒。因此，我們不應該只是在毫無意義的東西上度過自己來之不易的生命，而應該去享受和珍惜自己的人生，去尋找屬於自己的光芒。

而在尋找光芒過程中，有些人可能非常的順利，早早地就找到自己的光芒，並且早已將自己的光閃耀到極致，正傳遞著他們的溫暖，協助他人，成為他人尋找光芒的道路上的指路人。

有時候適當的傳遞自己的溫暖，給予他人幫助，也可以幫助自己逐漸閃耀，這時候我們的心裡或許會竄出一個小小的疑問：我們應該如何溫暖他人，給予他人幫助呢？其實並沒有我們所想的那麼困難，那麼遙不可及。在日常生活中，幫助他人的機會其實無所不在，只是需要你細心的觀察，把握住他。溫暖他人的舉動可以小到一句看似平平無奇的「嗨，早啊」，一句「你還好嗎」也可以大到無私的捐款，甚至付出生命。在很多時候，我們將自己的情緒適當的表達出來；將自己的善意更好的表現出來；將自己的關心更多的表達出來，會使我們和他人的關係更加的融洽，更好地將溫暖傳遞下去。也許我們會認為這沒有什麼，但我們渾然不知的是，自己的光芒早已經在我們溫暖他人中悄悄閃爍。

我們在生活中會遇到很多不同的人、事、物，他們看似十分的渺小，卻不可缺少。他們一直藏在我們的身邊，悄悄地、默默地，指引我們找到屬於我們自己的，獨一無二的光芒，並讓他永不熄滅。



706 黃于倩 / 指導老師：徐凱筠老師





傾聽人

803 林芯語 / 指導老師：陳蕙美老師

內心，我覺得是一個「千變萬化又極奇複雜」的東西，我認為這都來源於「情緒」，在現實中，情緒似乎掌握著身體的控制權，當我開心時會高興地跳起來或獨自呆著像個傻子一樣的笑，在暴怒時情緒的起伏會把我所有的思想冷靜壓得動彈不得，不管是找人發脾氣，還是偷偷地躲在小角落地哭，都會使情緒的持續得往上升，最後失控。

以前，我有時候受了委屈就那樣悶在心裡，當然也會說話，會開玩笑，會努力假装自己情緒和正常人一樣，但其實我一點都不開心，所以最後常因為一些一般自己都不在乎的小事而崩潰，不過現在好了，我有一位傾聽者，是同學也是閨蜜，我好多事都會和她傾訴，例如：明明國文小考或周考都考得比國文小老師高時，大概是風水輪流轉，他每次段考都比我高，那時我會不甘，生氣甚至無奈又或者說我高興時也會迫不及待地和她分享。

當然作為好朋友的我作用就是「傾訴」和「傾聽」，所以我也會傾聽她所發生的事，她訴說著她的喜怒哀樂，我訴說著我的心酸往事，就這樣，一次次的在「傾訴者」與「傾聽人」二者身份中你一句、我一句地切換，友誼也一天天上升，我信任她不會說出去，她也一樣，互相信任、幫助、關懷著對方。

其實老師上課時有說過最好的方法不一定是傾訴，而是寫筆記，但在我看來傾訴也是一個很好的方法，只要找對人，對於我來說傾訴者與傾聽人最基礎的不就是彼此之間的尊重、信任嗎？所以我很感謝那位看過我哭的最難過，也看過我笑得最開心的「傾聽人」！



803 鄧涵湘 / 指導老師：陳蕙美老師

903 王懋暉 /
指導老師：黃玲錚老師903 郭怡君 /
指導老師：黃玲錚老師

無微不至的父愛

701 李懿馨 / 指導老師：鄭衣婷老師

愛無處不在，我們每一天都經歷著，一句話或是一件小事都可以體現出來。關愛如冬日的一縷陽光，時時給人溫暖；關愛如一場滋潤萬物的春雨，帶給人涼爽舒適；關愛如人們手中的清茶，沁人心脾。

每天早上，當我洗漱完，桌上總會擺著一份熱騰騰的早餐，一張「慈祥」的大臉，特意叮囑我一定要吃早餐，不然會越來越傻、上課注意力會不集中……等。從他的話語中，我體會到了爸爸對我的滿滿關心。

每天放學，校門口都可以看到爸爸強壯的身影。他騎著電動小車來接我，在騎往回家的路上時，我便坐在車後開始滔滔不絕的講述在學校發生的點點滴滴，而爸爸總是很有耐心的聽我述說著，並適時的回應我幾句，這是屬於我們父女的甜蜜時光。

在這些看似微不足道，唾手可得的「小確幸」中，我的心也一點一滴地被溫暖著，希望我也能將這份溫暖傳遞給更多人。



903 鄭湘霓 / 指導老師：黃玲錚老師

803 嚴悅 /
指導老師：陳蕙美老師803 張新瑜 /
指導老師：陳蕙美老師



幫助別人

803 楊家園 / 指導老師：陳蕙美老師

這次輔導雙月刊的主題是「拜訪你的心，傳遞關懷情」，這不禁讓我想起河南水災，河南水災雖然讓人付出了慘痛的代價，但我看到了河南水災背後——無數人捐獻物資，金錢等，才讓河南渡過水災，為什麼會有那麼多人捐獻物資？那是因為人們有關愛。其實，我不止在新聞上看到，在我的生活上我同樣也有感悟。

比如在學校，我常常看到同學之間的互助，像新學期要去搬書，總是會有幾個熱心的同學幫助我們，默默為班上付出，我都看在眼里。有時候，我不禁感嘆「假如這個世界上沒有關懷，沒有愛，那我們的世界跟地獄有什麼區別？」

我也有過被幫的時候，當時，學校組織打「COVID-19」疫苗。本來只用出示同意書，但到那邊，還要出示粵苗，但我是一個不帶手機的住宿生，正當我火燒眉毛的時候，一直在我旁邊的學姐出示了我的粵苗，才能讓我打上疫苗，後來才知道是我姐的朋友，也是多虧了姐姐的朋友，才讓我姐打上了疫苗。

在被幫人的眼中，幫人者無疑是一扇門。我也幫助過別人。在隔週留宿的時候，記得當時只有我和姐姐兩人在小學宿舍大堂自習，最後一天，來了三位10年級的學長姐，因為三位學長姐都是新轉生，所以總召讓我帶兩位學長去簽單，最後也簽完了。

有些時候，我真的在想「假如這個世界上沒有關懷，沒有愛，那我們的世界跟地獄有什麼區別？」



傳遞關懷情-勇敢的幫助他人

706 羅煒翔 / 指導老師：徐凱筠老師

古人雲：「雪中送炭三九暖，視若無睹臘月寒。」人是群居的，缺少關心的團體，往往不是什麼和諧美滿的大家庭，當別人有困難的時候，我們要去幫助；當別人傷心的時候，我們要給予關心；當別人失敗時，我們要賦予鼓勵。

「天有不測風雲」，有時候，只要你不注意，就有可能造成嚴重後果，可惜的是，這件事發生在了我同學身上。

一天放學，我們去學校操場打籃球，打得十分開心。但時間流逝匆匆，轉眼間，回家的時間朝我們走了過來，大家急匆匆地跑回家，小明一不小心，摔了個四腳朝天，忽然，他大叫一聲，大家走過去一看，只見他抱著膝蓋，一直叫痛，在地板上翻來覆去。當我們不知所措的時候，一位體育老師健步如飛的跑了過來，關心道：「小朋友怎麼了？摔倒了嗎？」說著，就把他扛了起來，送去了醫務室。

醫生檢查了一下，對大家說：「這個同學骨折了，需要動手術。」

我們嚇得屁滾尿流，不知道怎麼辦，只得接去大醫院看看了。小明從醫院回來只見他打著石膏，穿著拖鞋，一手托著拐杖，滿臉痛苦的向我們走來，大家跑去扶他回家，突然，我感到心裏有什麼在砰砰直跳，淚如雨下，心想：如果她父母看見了，會說些什麼呢？他們會不會責怪我們呢？

在離小明家還有100公尺時，就見他的父母在門口等待了，看到小明這樣，竟沒有指責我們，我想是那隻貓頭鷹提前通知她父母了吧！大家互相道謝后，就上氣不接下氣的回家了。

每個人都有需要關心和幫助的時候，「予人玫瑰，手有餘香」我們應勇敢的幫助他人，只有這樣，友誼才會長久。



拜訪你的心，傳遞關懷情

903 蔡佩霓 / 指導老師：黃玲錚老師

人與人之間的關聯，除了血緣的羈絆，更有許多可能是舉手之勞的小關懷。可依據蝴蝶效應一但出現一個小小的動作行動，或改變時，都有可能牽動接下來所有事情的發展。你以為的舉手之勞，將會成為別人一生的轉捩點。就像一束光，照入漆黑的小裂縫裡，無意的一束光，卻成為了在裂縫中頑強求生的小芽嚮往陽光的希望。

還記得開學第一週的朝會，輔導室主任給我們看了一個影片，講述的內容是一位男子心幫助沿路各種遇到困難的人們，就這樣一日復一日，持之以恆的做好事，把愛傳出去，最終因為這種關懷的傳遞，產生了蝴蝶效應，好事又回到了他自己身上。

你看，由這個影片向我們表達出了，愛心與關懷是會互相傳遞的。不如讓我們行動起來，帶著讓這個世界更加溫暖，成為彼此生命裡的那道光。



903 林芯寧 /
指導老師：黃玲錚老師



803 魏均展 / 指導老師：陳蕙美老師



愛無所不在

701 吳會芹 / 指導老師：鄭衣婷老師

在日常生活當中，我們所有的人，不論男女老少，總是會遭遇一些不稱心如意的事物或事件，而在那種時候，人們總是會希望得到他人的安慰、關懷，當然，我也不例外。

在我心情不好時，身邊的朋友會來安慰我；在考試沒考好，或者經歷種種失敗的時候，家人也會鼓勵我，當然，這些都屬於朋友和朋友、家人和家人，或相互認識的人之間的情誼，那陌生人呢？亦或者不認識的師長及學校其他不認識的校友呢？當然，雖說沒有正面交集，但他們往往默默的在背後協助我們，在背後支持我們，在背後鼓勵我們，也在背後指引著我們。舉個例子，我們的生活環境是怎麼保持乾淨而整潔的呢？每天清潔工們早早起來，只為了給予我們乾淨的環境，又或者是校園裡的師長們，每天比我們早幾十分鐘入校，只為了給我們營造舒適的學習環境。

不過，人生中也不只別人關懷我們喔，我們也應給予他人回報，無論是心靈上的安撫或其他小小的舉動，像是不給他人製造麻煩，不讓他人困擾，不惡意打擊他人，都是很好的做法喔！

人人都希望這個世界充滿關懷，充滿愛心，充滿善意，充滿歡樂，人人也都希望大家在這個世上能夠和平共處，所以，對於「關懷」這件事，只要每個人都付出一點，就足以讓整個世界溫暖起來。



圖 ①



1202 吳佩容／自行創作



伸出手還是握住手

701 蕭志賢 / 指導老師：鄭衣婷老師

沒有人能保證，這一輩子都不需向他人伸出手。

人生不是一帆風順的，有時大起大落，有時平平無奇，但這些困難，你能一個人面對嗎？答案是否定的，就算你再厲害，也只是人，不是神。所以才會有承受不住壓力，一蹶不振。

但我們仔細去想一想，有沒有辦法能避免或改善這樣的情況呢？其實只要在他已經堅持不住的時候，給他一點幫助，不管是言語上的安慰還是眼神中的支持，真心誠意的關懷總是能療癒人心，給人力量。

小一時，我是住宿生，常因為想家從晚餐哭到晚自習。有一天，廚房阿姨親切的問我為什麼哭，我說我想家了，她將她的手機借給了我，那一刻，我彷彿真的回到了家，被人關心的感覺真好。到現在，我還記得那隻溫暖的手。

可有時候，只握住別人的手是自私的，你同樣可以伸出手。不管是扶起摔倒在地的學弟，還是教會同學數學題，就算只是幫同學解決生活上的小事，都可以溫暖人心。

伸出手，握住手，看似相反的概念，其實是相同的，都是源自於關懷，希望大家不要成為那個只會握手，不會伸手的人，將關懷散發出去吧！



圖②



1202 吳佩容／自行創作

