



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗



臺北市大安區健康服務中心
企劃單位：臺北市大安區公所
臺北市大安健康促進協會



序

臺北市政府自 2002 年提出「臺北健康城市計畫」便鼓勵社區推動健康的社區生活，激勵民眾積極參與健康促進活動。經過這些年的努力，全民參與健康營造已成為風潮，健康城市也成為臺北市的圖騰。

臺北市大安區結合產官學民等各界發願營造大安區為健康城市，區民對健康的自覺度高，對健康生活型態的實踐力強，透過社區團體、公私部門的攜手合作，使大安區於 2006 年成為世界衛生組織西太平洋地區健康城市聯盟成員，成為臺北市第一個加入國際組織健康城市聯盟的行政區域。

臺北大安健康城市裡有許多感人的故事，他們述說著社區健康、環境、人文、教育的真善美。為使這些感人的故事能夠流傳，並啟發民眾對社區的熱愛及活力，誠摯地邀請您用心體驗、用愛感受筆者的社區情、鄉土愛，您將瞭解如何使自己及居住的社區更健康、更快樂。

臺北市大安區健康服務中心 主任 李碧慧 謹識



目錄

<序>	1
-----	---

社會組（含高中組）

第一名	照顧獨居老人	3
第二名	她是職務宿舍的導師	6
第三名	我的家人	10
佳作	糖尿病經驗分享	12
佳作	走出健康～我年輕了十五歲	15
佳作	愛與關懷	19
佳作	溫暖社區中的每個角落—健康廚房趴趴走	22
佳作	社區的守護健康的呵護	26
佳作	爸爸的彩繪人生	29
佳作	寫給爸爸的一封信	32
佳作	能便就是福	35
佳作	體驗健康城市	38
佳作	健康城市在臺北	40

學生組（國中組）

第一名	OMA與環保綠建築	43
第二名	關愛，從一片麵包做起	47
第三名	環境整潔—從自己做起	50
佳作	角落裡的愛	53
佳作	分享我落實運動和飲食的心得	56
佳作	拾荒的背影	59
佳作	無膽之徒	62
佳作	規律運動心得分享	65
佳作	拜訪養老院	68
佳作	溫馨的故事	71
佳作	助人	74
佳作	早起	77
佳作	族群融合	80
佳作	奇遇	82

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗



社會組（含高中組）第一名

得獎者 齊廷洵

學校 臺北市立和平高級中學

照顧獨居老人

之前曾看過一部日本老片——《楢山節考》。這是部讓人看了深深哀傷的電影，導演今村昌平講了一個很殘酷現實的關於「棄老」的山中傳說，在日本古時候有些地區活到七十歲的老人如果還不死，就要由兒子背到深山裡丟棄。在一個養不起老人的貧瘠社會，人性的掙扎與生存的磨難毫無掩飾地被呈現出來。

去年，為了學校四小時的校外公共服務時數，不得已去從事臨時性的老人服務工作，讓我時常會想起這部電影。每個人在面對「老之將至」時，今日的自己，可能是明日的老人，沒有什麼比這種感覺更貼近老人的心了。

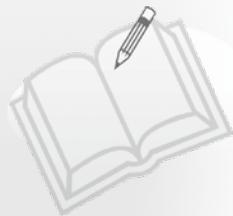
當時我和同學兩個人那四天做的事就是到處去看老人。有時人會多一點，有些義工在老人家需要環境清潔或賀節祝壽的時候，便會列隊而至。當時，我倆充當義工負責送餐或是陪老人說說話、散散心，至於帶老人去看病，打掃房子則由專門的義工來負責。

總共四次到宅看老人，到今天，四位老人的面貌依然清晰地不可磨滅。第一個看的是一位獨居老人。看到他的處境，讓我不禁想到中國人尊老敬長的觀念是否都不存在了？「棄老」的現象，同樣是這個高齡化社會所需面對的問題。那位老爺爺住在一間簡陋的房舍裡，靠著政府的津貼過日子，行動不便，一年到頭也無法下一次樓到外處走動，眼睛老花卻連副眼鏡都沒有，因此連電視都沒辦法看，成天就孤苦一人坐著、躺著。老爺爺的臉上多的是時代的滄桑與歲月的痕跡，跟他聊天時，他講給我們聽的，是用憂傷的語調、平淡的口吻，但卻是深深哀慟的故事。

第二位老人是一位裝了心律調節器的奶奶。她跟我說，年輕時如何顛沛流離，逃難啊，到處都死了好多人，從大陸到海南島再到台灣，真是苦啊！現在只剩下她一個人了，年紀大了身體退化，連爬上小閣樓睡覺都有困難。獨居的老阿嬤一邊流淚一邊對我說著，她這一輩子，從沒過過一天好日子。老人們多的是獨特濃厚的鄉音，言詞時而跳脫、敘訴紛雜錯亂，半聽半猜很多都聽不懂，可是講起一生的悲歡離合自然而然的我們就是能懂。讀龍應台、齊邦媛的書一百本，也沒有這種震撼

是命運的捉弄讓他們活那麼久的嗎？「獨居不怕死，倒怕病。病了沒有親人照顧是很難熬的」，第三位老爺爺說。可是誰能不生病呢？生老病死的戲碼，由四位老人在我面前赤裸裸的上演，





我無法做出任何回應，唯有悲憫。當我和同學到醫院看第四位老人時，感觸最深也最無言以對，那不只是死亡的關卡，還是人生的命題。當時到醫院和義工去接一位中風的阿嬤出院，去時，病床是空的，看護說，阿嬤預計下午出院，但上午情況忽然不對，剛剛往生，已經送到太平間了。那是我第一次下到醫院太平間。一向不信神的我，就在阿嬤遺體前合掌默念了阿彌陀佛，或許阿嬤自己知道，臥床的自己不如早一點走。

四次看老人的經驗，每次都震撼著我。當你聽到第一個老伯伯說起前不久他喝殺蟲劑卻不會死的事，你心中除了悲憫外還能有什麼呢？我與老人相處四小時，竟覺得像過了四十年，不，四百年。

不只是我，我同學也是這樣想的。

有些老人現在已經看不到了，他們講完自己的故事走完人生的路了。我用感恩的心去念想與他們相處時的點點滴滴。當你身邊有老人，請多去看看他們吧。陪他們走過人生最後一段路的某一個黑暗的角落。套句我同學說的話：「趁還有時間，再去看看這些老人吧！」

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）第二名

得獎者 鄒天佑
服務單位 臺北榮民總醫院

她是職務宿舍的導師

很多人都說住職務宿舍人情淡薄，我住的這所教學醫院宿舍也有這種現象，但自從一樓的人家搬來後，這裡卻洋溢無限的溫馨。

本來我們職務宿舍設置兩名管理員、配置兩名清潔人員的。後來因為醫院的預算被刪減，約莫短少了以往的三分之二，醫院的作業流程也因而被擾亂。為了繼續往下走，各單位的主管，個個絞盡腦汁，不得不在人事物上，左支右絀。

不久，宿舍公告欄上，貼了一紙人事室的公文，主旨：……為了站得穩穩地……繼續和現實戰鬥……合乎使用者付費……酌收……。總說一句，結果是住在職務宿舍的住戶每月必須自付數



百至數千元（依坪數大小收費），後來因為各戶自付額收得不順利，管理員及清潔人員索性不做了，而人事室也不再請人，接著問題便產生了，其中最嚴重的問題便是「髒亂」。

之前有人清掃、整理一切很方便，現在沒有人負責，加上住戶自掃門前雪的心態，久而久之，職務宿舍的中庭花園髒亂不堪；公用的垃圾桶破損，貓、狗乘隙咬破垃圾袋找尋食物，以致廚餘流出，經風吹雨淋導致發出陣陣惡臭。住戶大都掩鼻而過又視而不見，不加聞問；有住戶向人事室反應，幾天後，有三名清潔人員來打掃，奈何僅止於這麼一天而已，接下來故態復萌，直到那一樓住戶搬來，這些情況才立即獲得改善。

那一樓住戶的太太，年約四十歲左右。她每天很早起床，然後就開始清掃宿舍中庭花園，那位太太待人非常和氣，見到誰都會打聲招呼，原來自掃門前雪的住戶，開始不再那麼冷漠了，而且看到她出力為宿舍清掃環境整潔，出錢購買花草栽種在中庭花園，讓職務宿舍環境突然又有生命起來了。

一些平常會偷偷把垃圾扔在中庭角落的住戶也收斂了，職務宿舍彷彿又有清潔人員在負責整理、打掃，這位沒有薪水的清潔人員，便是神經內科陳主任的太太，也是慈濟的師姊。

陳太太不只出錢、出力，她還是職務宿舍住戶的人生導師。她有空就去病房幫患者的忙，譬如陪患者聊聊天、推行動不便的患者至醫院的漁池走走或幫患者擦擦澡……等等。她也經常出錢在宿舍的中庭花園辦義賣活動，她邀請住戶將家中比較不常用或不用的物品拿出來義賣，然後將所得捐給醫院的安寧病房。她的舉止，住戶都深被感動，宿舍許多的太太們，也因此主動加入，去

醫院擔任義工。

陳太太的舉止改變了我們宿舍住戶冷漠之心，她的舉止也影響了宿舍住戶小孩，讓他們懂得付出愛心。記得那是個氣溫高達三十六度的星期天上午，宿舍住戶陸陸續續抵達醫院附設的麥當勞門口集合，再一起搭捷運至木柵動物園，擔任創世基金會義賣活動的義工。就在這時候，兒子喊渴，吵著要喝可樂，一群宿舍的小孩，像似被兒子感染了口渴，紛紛跟著喊叫。就這樣，我們一群大人、小孩，全部都走進去麥當勞，各自買了飲料、各自找位置坐下。

一會兒，我們目睹了這一幕。

麥當勞的自動門開了，一名穿著白色夾克的瘦高男子，雙手插在口袋裡，髒亂不堪的長髮被自動開關門時灌進的風，吹得稍稍晃動，他抓一抓頭，實際上，他的頭髮也許因為多日沒有清洗，髮根和頭皮已黏在一起了。他微微低頭著，眼神急速掃了下我們，然後慢慢移近一張擺放漢堡的桌子坐下，然後拿起預先準備好的報紙，假裝看報紙。

他利用報紙做掩飾，然後趁機會將桌上別人食剩的漢堡，塞進了嘴裡。大家看見了這位男子的舉動，在一旁的孩子露出厭惡地神情說：「爸爸，他在吃陳思語的漢堡，待會陳思語和她媽媽上洗手間回來要吃什麼？」。

那名男子聽見孩子的話，立刻起身走掉時，陳太太和女兒回來了。她們母女對著男子露出笑容，男子看著她們，也以微笑回報。

走出麥當勞時，陳太太特意地買了一份麥當勞A餐，走到門口





時，她眼神往左右瞄了瞄，然後，把紙袋裡的可樂、漢堡、雞腿、薯條放在垃圾桶旁邊。陳太太這個舉動，小孩們很好奇問她，陳太太輕聲跟小孩們說：「剛剛那位叔叔餓了，但是，他的自尊心很強，寧可撿拾別人食用過或扔掉的食物，不願人家的施捨，所以，我們現在先離開這裡到對面」。

小孩們當然乖乖地聽陳阿姨的話，走到對面，他們看見剛剛走進麥當勞那名男子，正撿拾陳阿姨放在垃圾旁的食物，環抱在胸前，然後一臉滿足地走進麥當勞裡面。

雖然現代人情淡薄，但是陳太太默默行善的舉止，卻改變了宿舍住戶自掃門前雪的心態，小孩們也因陳阿姨的影響，也懂得對弱勢族群給予關懷，陳太太啟發了我對宿舍的熱愛及活力。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）第三名

得獎者 裴氏越河

我的家人

五年前一個微寒的秋夜，我走下飛機，看到抱著美豔花朵的老公在機場迎接我，此時，心中響起幸福的旋律，也開啟一頁”愛的家庭”。

第一次來到這塊土地後，好多高興與難過的事情伴隨著記憶。兩個人，從認識、相知到互愛，更跨越國籍廝守終身，但生活並不會像童話故事般只停留在”永遠美好”中，外籍配偶還要克服語言與文化的差異，努力學習期待能早日融入新生活。尤其是當小孩哇哇落地的那一天起，很難想像照顧小朋友會這麼辛苦，新手爸媽總是手忙腳亂地不知所措，在臺灣沒有娘家親人的安慰，老公又要上班，



加上又沒有長輩可以諮詢…，心情好像在火爐上一樣，感覺快要變成“產後憂鬱症”，之後慢慢地摸索出一些方式，也懂得向外尋求資源。在健康服務中心例行的兒童健檢中，透過“臺北市學前兒童發展檢核表”的篩選發覺有異，再經評估認定為“發展遲緩”，因此我們家就走上“早期療育”的道路，希望能掌握療育的黃金時機！

“健康服務中心”對我們的生活幫助實在很多，那裡的醫師、護士更多出一份體貼與細心，也多虧他們才發現孩子的遲緩。服務中心除了幫小孩打預防針和兒童健檢外，還時常舉辦各種活動，像學習如何哺乳到照顧小孩及家人的健康，而且針對新移民，還安排很多有趣的生活課程，如各式各樣的烹飪介紹、臺灣的風俗民情、家庭生活的安排與經營等，每次參加大安區健康服務中心的活動都會有來自不同國家的新移民家庭參與，大家一起互相學習、分享經驗，閒聊家鄉話，就像是一個小小的地球村…，那時心情總是特別愉快。

前年臺北市政府還提出健康城市的政策一少用健保卡、多用健康卡。每次打預防針、上課都可以累積健康點數，點數除了可以做體檢外，也可以分給家人靈活運用。所以不只能學習到知識，還能獲得健康，真是一舉兩得！

越南有一首詩：相愛 萬山也爬 百河也過 — 山盟海誓

老公說：「我們現在是一個完整的家。」從小朋友會翻身、會爬、會走路、會叫我“媽媽”，每一階段成長都給我們新奇的驚喜，現在驚喜加倍了，因為有個活潑可愛的三歲半小姊姊外，又多了個小妹妹！我們像一對鳥兒照顧溫暖的巢般，也許幸福就是如此簡單，我更加愛惜自己的生活，落地生根，在這裡有我的骨肉、有我的家和我摯愛的家人！

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 邱雲森

糖尿病經驗分享

民國 72 年 5 月 8 日參加長庚醫院的健康檢查，飯前血糖 133、飯後血糖 149。當時醫生只說血糖異常，沒說是有糖尿病的徵象，自己當時才 38 歲，對醫療保健方面的事情完全無知，加上必須為生活打拼，對身體的健康也就不甚在意，繼續過如常的生活。

過了 12 年，太太與我從歐洲旅遊回來，到臺北市立仁愛醫院碰上血糖篩檢的活動，檢查結果是 228，當時全身冒著冷汗，心裡一片茫然，不知所措。還好當時護理師 - 鄭舒姍小姐上前指點我，要我看新陳代謝科，上衛教課，一切都會安然的。生活就從此完全改變了，徹底改變後的生活，要適應確實很困難，除了沮



喪就是無奈。要合乎營養師要求的飲食，跟先前的生活方式真是天壤之別。還好有太太的陪伴、安慰、鼓勵，20多年來由於她的溫暖相伴，與我共同面對糖尿病，一路走來也無風無雨，我打從心裡羨慕我自己，擁有這麼一位好伴侶，感謝神佛把最好的賜予了我。

認識糖尿病是我們的重要課題，看書、聽課、參與病友團體活動等都是A法。看書只是獲得概念的認識，反而是醫院的醫療講座及營養師的說明較能有深入瞭解，尤其是飲食的認知，獲致較明確的方向。後來參加臺北市大安區健康服務中心大安糖氏家族，由於每次病友團體的活動均有新的資訊及經驗的分享，對自己的裨益也是很大，在團體中可以共同學習、一起成長，並且互相鼓勵安慰對方，而自己的血糖也就慢慢的穩定下來了。

時間會改變一切，現在的飲食量幾乎是病前的三分之一，依照營養師安排一天1600卡的熱量，分三次正餐、一次點心、再加二份水果調配進食，家裡準備了一個小磅秤，吃飯或蛋白質（魚、肉）都要斤斤計較比較安全。由開始的難適應不習慣，現在已能怡然自得的面對少量飲食了。平常雖然很努力的學習克制，有時血糖的檢測也有不理想的現象出現，但也能泰然處之，似乎心理的負擔已沒有了。跨入60歲後，把爬山的習慣改為單車遛狗或散步，不然做健身操，視當時的心境及環境而定，每天均有運動的習慣，跟吃藥一樣，似乎從來沒有間斷過。

「有病對一個人不見得不好」，這是中國古代的神醫扁鵲的看法。他並說有兩種人最危險，一、不知有病而又信心十足的人。二、不聽醫師囑咐的人，這些人最後怎麼結束生命都不知

道。知道有病往往會使人注意、小心，所謂防微杜漸，易經上的履霜堅冰至就是這個道理了。感謝我得了糖尿病，讓我重新過健康的生活，不然心血管疾病大概早就找上我了。而中醫師張正懋先生糖尿病史50年，活到92歲，這就是提供了最好的正面教育。人總是在時光的流逝中才醒悟，發現自我的成長，現在會感謝生命中的每一件事，珍惜手中所擁有的。由於長久以來過的是最簡單的生活，反而成為一個知足的人了。現在只想做一個平凡的人，每天看看書，不然學習赫塞：孤獨的活在大自然中，到山上去聽大自然的聲音，享受山中的寧靜，不知不覺中心情也愉悅起來了。

朱自清說的好：但得夕陽無限好，何須惆悵近黃昏。不管黃花或綠葉，早晚都會從枝頭落地，到最後只希望能像一片綠葉一樣緩緩落下，又如白雲消失在遙遠的虛空一般，人生如此還有何求？



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 楊正華

服務單位 富聲國際股份有限公司

走出健康~我年輕了十五歲

月前參加奧比斯夜間公益健走活動，隊伍裡有位青壯男士見我持桿健走，健步如飛，走路有風，問我年歲幾何？我告以五十有七，其頗質疑，乃再問：是五十七年次嗎？我心想：問對了。每天規律持桿健走，已使我心理年齡年輕了十五歲，生理年齡當然也年輕許多。

我這規律的持桿健走運動習慣，其養成該歸功於女兒的啟發。她見我律師生涯緊張忙碌，背駝臀垂，除了業餘料理家務，幾不運動。在得悉我心律不整，常感胸悶，「性」趣缺缺，甚至懷疑罹患乳癌，且左膝蓋退化略感無力，乃嚴正告訴我：「媽

咪！生活再忙，您會想辦法撥時間吃三餐。運動亦然，寧可不吃晚餐，而改吃運動餐。」爾後，女兒這句智慧話語經常縈迴我腦際。適值外子長期晨間在臺大校園慢跑控制血壓，兩腳膝蓋變得痠軟疼痛，棄跑步而改採健走，但因其事業心重，未能每天一次連續健走一至二小時，所以血壓仍會飆高。外子為求在有限運動時間內發揮健走最大效益，乃透過電腦搜尋國內外有關健走方法及益處資訊，赫然發現風行歐美的持桿健走運動據載有諸多好處，急於嘗試下，苦於國內無人販售健走杖，其乃向國外廠商洽購，獲美國愛行者健走杖（Exerstrider）發明人 Tom Rutlin 先生欣然回應而慨贈兩組健走杖來臺供我們夫婦二人試用。

為協助外子控制血壓並減輕其膝關節壓力，我自去年十一月起，開始晨間陪外子在臺大校園愛行者健走（一種持桿健走，或稱北歐式健走），迄今已近週年，除非出差不在臺北城，否則我們夫婦幾乎每天清晨持桿健走四十來分鐘，續作十來分鐘之拉伸運動及打龜習大法氣功收尾。這種健走法，兼具有氧運動與肌耐力訓練效果，配以健走結束的伸展運動，頗具健身功效。外子體重不但減輕近七公斤，腰圍明顯縮小，血壓也控制得很好，而膝蓋更不再痠痛，大家都說外子變年輕了。我雖然素來清瘦，但上手臂之三頭肌變得結實，腹肌更是緊實，雙臀亦勻翹，更不再胸悶。三個月前，外子的公司讓同仁們到大醫院免費健檢，我發現自己健檢結果，心肺功能增強，且乳腺正常，骨密度亦好，更因站姿改善挺立，身高多了 0.6 公分。

在持桿健走過程，只要有人好奇問起這新興運動，我與外子都會不厭其煩地向他們解說，並教其如何撐登使力實際體驗。





卸任的大法官王澤鑑教授、臺大食品科學研究所長游若箴教授，前臺富餅乾斯董事長孝坤及臺灣晶技股份有限公司許副董事長德潤，都相繼成為持桿健走的愛好者，尤令人欣慰的是，罹患糖尿病、高血壓、高血脂、高膽固醇多年的陳秋峰女士，原苦於雙腳無力，竟因持桿健走，體重減輕、肌耐力增強且病情大獲改善，更不再大便失禁；而得過慢跑獎杯、獎牌計六十來面的蔡秋美女士，因長期運動過度，導致腰痠及膝蓋無力，放棄了慢跑及爬山，嗣利用持桿健走而重享在大自然下運動的暢快感，並對自己的健康恢復自信。警察廣播電臺鍾副總臺長國成及臺大農經系畢業學姊林素琴女士，皆曾因髖關節疼痛或膝關節退化而步履維艱，不良於行，持桿健走讓他們重拾走路樂趣，不但增進其體適能，更讓她們能再度與配偶比肩同行而深感溫馨。劉大哥文俊、彭大姊秋英賢伉儷年逾八十，中風過的劉大哥，使用愛行者健走杖後，高興得直呼：「我能走直線了。」而彭大姊持桿健走模樣雄赳赳氣昂昂，讓人看到臺灣老人的生命力！

希望基金會紀政董事長常說：「你如果沒有美國時間運動，你就有臺灣時間生病。」的確，健康除了正確的飲食、良好的心情，更重要的是養成規律的運動習慣，而習慣的養成，就是在觀念及行動上，把「運動」列為與「三餐」同樣重要排序，且找一種安全易學，容易實行又有成效的全身運動，連續進行一、兩個月後，就如牛頓定律的「動者恆動」般，不運動還真不習慣呢！有什麼比「健康」還更實在的事呢？我從規律的持桿健走運動裡，不但身體獲得修補，在健走過程，腦內所釋放的「腦內啡」、「血清素」，讓我敏於觀賞體察蒼穹山川、飛禽

走獸、花草樹木、池蝦河魚及人類同胞各自的美善，以及隨著時節氣候推移帶來的生態環境、人物景觀的奧妙變化，而油然而生起對週遭地理人文的尊敬與珍愛。

「健康地活著，真好！」因為我能真切的去感受，並有能力付諸行動讓一切更加美好。

我做不到，您也一定能！



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 林虹吟

學校 臺北市立和平高級中學

愛與關懷

一條不起眼的巷子裡，有著一家破舊的養老院，牆壁因為時間流逝而泛黃、剝落，屋簷上也長滿了雜草。按下門鈴，替我們開門的是位和藹的女子，這是當年國二暑假所經歷的事，至今也已經過了三年，但我依然忘不了當時內心所擁有的感觸。

那是為了做所謂的公民報告，促使我們計畫前往養老院當一天義工。一進門，看到的便是幾位坐在輪椅上的老爺爺和老奶奶，由於只是一家小型的養老院，所以老人並沒有想像中的多，大約只有五來個吧。那些老爺爺和老奶奶都有一個共同的特徵，就是看到我們都是熱烈的歡迎，帶著開心的笑容，彷彿已經很久沒有

看過訪客似的。

我們個別找了他們聊天說笑，當時我主動靠近一個老奶奶和她聊了起來，她擁有一頭稀疏的白髮，臉上的皺紋因為笑容而顯得更深，但手上卻插著管子，伴隨在她身邊的則是一個點滴架，瘦弱到幾乎只剩骨頭的手臂上也滿佈著針孔的痕跡。原來那位老奶奶得了一種病，必須要靠打針和吃藥才能控制病情，至於是什麼樣的病，養老院的護士也沒有多講，只是簡單的說明那種病並不容易醫治。

老奶奶說她年輕時喜歡唱歌，喜歡音樂在耳邊縈繞的感覺，而她的丈夫也是因為同樣喜歡音樂才認識的，但他幾年前就走了，只留下老奶奶一人。當她說到這時，臉上有的只是溫和的微笑還有一絲不易察覺的寂寞。我想那溫和的笑容就是她想念丈夫的方式吧，因為愛，悲痛過了，所以決定以微笑懷念，只是那寂寞還是存在無法消除。

老奶奶也是個挺有趣的人，她說了很多自己年輕時的往事，像是她曾經出國到哪玩遇到了什麼，或是學過什麼樂器…等，老奶奶完全沒把我當陌生人看待，好像把我當成她的孫子似的，想到這，我也不禁好奇，為何她從沒提過自己的子女或孫子，但那時也沒有多問，只是陪她聊著。

一天的時間其實很快就過去了，依依不捨中和老奶奶道別，同時也承諾一定還會再來探望，那時我在她的眼中看到了不捨。

一個星期後我確實履行承諾再前往探視，只是這次看到老奶奶沒有坐在輪椅上，而是虛弱的躺在床上。原來她的病又發作了，





看到她沒有之前的精神奕奕，突然覺得內心有些疙瘩不知該如何形容，她勉強睜開眼睛，若有似無的看著我，讓我又看到了那熟悉的笑容，只是多了些無力，她輕聲說著：「我想要聽妳唱唱歌」，突然被這樣要求，沒有準備的我又許下了承諾，下次來探望她時一定會準備歌唱給她聽，她一樣開心的答應了。

看她這樣臥病在床，但卻沒有看到她的家人有來訪過，好奇心的迫使下，我還是問了：「妳的家人最近有來看妳嗎？」老奶奶只是笑而不答，眼神中似乎無奈卻又哀傷，所以我也不忍再繼續問下去了。

這一次探望的時間比上次短了些，因為老奶奶的身體需要休息，所以我也沒有久留，只不過在離開前，老奶奶遞給了我一條項鍊，黑色的繩子繫著一顆橢圓形的琉璃珠，藍色且清澈透明，漂亮無比，她希望我能收下，代表她對我這兩次來陪她的謝意。

第三次來，也是最後一次，我確實準備了要表演的歌唱曲目，但我卻沒有達成我的承諾。走進老奶奶的房間，發現所有東西早已收拾乾淨，問了照顧人員才得知，老奶奶前兩天就走了…終究還是敵不過病魔的傷害逝世了，這時的我早已講不出任何話來，因為那時我才知道，原來我是唯一會來探望她的人，她不是沒有子女，只是她的子女不曾來探望過她。直到離開的最後一刻她仍然沒有放棄望向門口，期待她的子女能夠出現。

現在有很多家庭都是這樣，總是把老人家往養老院送，但卻從未去關懷過他們。其實認真想一想，那些老人家要的並不多，他們不要那些錢財或是特別良好的照顧，他們想要的只是家人的溫暖。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗



社會組（含高中組）佳作

得獎者 游菊英

服務單位 臺北市長立健康樂活協會

溫暖社區中的每個角落—健康廚房趴趴走

「長立健康樂活協會」自創立以來，陸陸續續舉辦過各式各樣的健康講座及親子互動成長課程，關懷弱勢…等一系列活動，均獲得社區、學員們熱烈響應。

當時還是大安區衛生所時，在宋瑞梅小姐指導下，帶領我們一起推動「健康廚房趴趴走」一系列的活動，在活動之初，各個商家並不認同此一活動，認為太麻煩，對生意不會有幫助，所以不願意配合。經宋小姐帶領下逐一前往解釋、說明與協助標示之後，商家陸陸續續開始行動，當每一家完成「營養成分標示表」時，店員有更多的資訊可以協助消費者點菜，而消費



者也可以隨時增加不足的营养並控制熱量的攝取。隨著健康概念的推廣，「速食業」者也開始這樣做。我們樂見社會大眾對健康飲食的注重。

「健康五蔬果」的推動，又是另一項「長立健康樂活協會」的得意之作。我們知道家庭主婦掌管家庭的「民生問題」，所以協會主辦了一系列的食品示範活動，以「試吃」的方式，吸引家庭主婦來參加，先請營養師教導正確的飲食觀念，再請老師示範如何烹飪，用簡單的方式，料理出營養又健康的三餐。我們也準備健康的食材，讓大家動手做，「健康五蔬果」的觀念，就這樣被傳達出去了，為了讓小朋友也能養成良好的健康飲食習慣，協會也推廣天天五蔬果創意彩繪，請營養師用簡單的紅、黃、綠燈飲食燈號，告訴小朋友有哪些食物是吃的健康？有哪些是有害的？也教導小朋友登錄每日五蔬果飲食紀錄。

為了幫弱勢團體募款，也陸陸續續舉辦多次義賣園遊會，兼顧公益以及與社區居民同樂的相乘效果，接受過善款捐助的單位有婦女新知協會、伊甸社會福利基金會、創世基金會及中國智障體育協會。從多次舉辦活動中，也感召許多民眾熱心參與，主動投入義工的工作，聚集里民的向心力與榮譽心。

記得有一次在園遊會的二手義賣區，發生了感人的故事。有一位老太太逛到義賣區，挑選了幾件物品後，她問起這些物品是從哪裡來的？當她得知這些都是由義工們捐出來時，不說一語結帳後離去。半小時後，她帶著十幾件全新的玩具，出現在義賣區，她很高興的說：『我好心急，好怕趕不上，這些玩具

都是要捐出來義賣！』，義工們都深受感動，在普遍冷漠的都市裡，這樣的回應更顯溫馨。另外，看到開平中學可愛的同學們，主動擔任起義工，義賣自己所製作的養生月餅，看著同學們穿梭在人群當中，鼓起三寸不爛之舌向陌生的路人推銷自己製作的養生月餅，我看著這群認真叫賣的孩子們，一點也不像時下所稱的「草莓族」，反倒像溪水裡逆流而上的小魚，認真、努力的態度令人感動。

當我們發現，社區裡的「外籍配偶」多了起來時，我們開始辦理「天下的爸媽都是一樣的」活動，幫助這些遠道而來的新住民朋友們，藉由參與協會的課程，外籍配偶有機會更加瞭解多元文化的臺灣社會，更能融入社區，對親子教育、夫妻相處及婆媳之間以及飲食文化差異，有了很大的幫助。

課程漸漸進入尾聲，大家都很珍惜有限的上課時光。為了讓大家有更多的文化交流，我們特別規劃一個特別節目，在最後一堂課時，請大家準備一道自己國家的料理，以健康飲食為料理重點，和大家分享。結業式當天，我們嚐到印尼烤肉串、柬埔寨燒魚、越南涼拌蝦仁、越南春捲、越南涼拌蘿蔔、泰式米粉及中國的雲南涼拌粉條和江西小炒，加上協會準備的臺式小吃和養生雞湯，各地的特色美食，擺滿一桌。每一位學員熱心的介紹自己國家的美食故事，其他人則互相索取食譜。

再多的努力，仍覺得不夠，我們期許「長立健康樂活協會」是一個友善的團體，集合社區的愛心媽媽，分送溫暖與愛心至社區的角落。我們以有限的資源，滿滿的愛心來補充政府的不足，我們深信只要「有心」，我們的努力，就可以發揮「乘數」





的效果，幫助許許多多的弱勢民眾，由於他們資訊缺乏或是能力不足，不懂得求助，躲在社區的角落，這些都需要有愛心、有耐心的人來協助他們。獨居老人、低收入戶、重病民眾，這些被忽視的一群，只有關心里民的愛心媽媽，可以看到他們的無助，願意對他們伸出援手，讓我們的社區更美好。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 高顯瑩

社區的守護 健康的呵護

星期一的下午，家裡來了一位熟客，她是我們社區的守護天使--鍾鳳梅小姐。原本正在看電視的母親，高興的開了門，一陣天南地北的寒暄之後，鍾小姐就為我母親貼心的量血壓、檢驗血糖，細心的記錄，有時候母親的血壓偏高，還會主動通知我注意。

鍾小姐是大安區健康服務中心的護士，多年來社區巡訪早已經和大家熟識，原本以為社區護士只是宣達政府資訊、加強公衛而已，但自從我父親過世前後，鍾小姐對我們家的幫忙，讓我對社



區護士的認知有了一百八十度的改變。

二前年，我的父親罹癌，家裡只有我一個孩子，母親年紀又大，身體也不好。我一方面要照顧父親，一方面擔心母親的身體與心情，擔子真的很重。鍾小姐知道我的狀況後，主動到我家裡來，除了提供我如何照顧父親飲食作息，減少他化療的不適，還幫我母親量血壓，在獨自照顧父母親的那段時間，鍾小姐就像家人一樣常常關心和協助，讓我心裡感覺好溫馨。

如今，父親已經走了，我的母親年過九十，雖然免不了有一些老人家的慢性病，但身體還算硬朗。平常除了看電視、看報、到教堂做禮拜，在居家照顧人員的陪伴下，每週還有兩天外出散步的時間，更有鍾小姐仍然持續的家訪，關心她的健康，讓獨居的老媽媽不致孤單。

然而，這樣尚稱理想的狀況，可是得來不易，因為，一年前，我家可不是這樣的情景。

一年多前，我的父親過世後，老年喪偶，對我母親來說，是一種不小的打擊，幾乎有將近一年的時間，我母親活在悲傷中，不但身體狀況起起落落很不穩定，她的心情也是讓人擔心，除了吃醫生開的憂鬱藥，還有一點失憶，家裡真是一片愁雲慘霧。

身為家中的獨生女，為了照顧生病的父親，已經心力交瘁，父親過世後，因為工作，無法天天在家陪伴，讓我實在很煩惱。這時候，貼心的鍾小姐好像知道我的處境，主動告訴我，家裡如果有需要志工陪伴，可以告訴她，住在附近的志工，很樂意幫忙，而她也為我母親申請居家照顧服務。

我還記得那一天，鍾小姐像往常一樣到我家探訪，為我母親量完血壓、驗過血糖之後，她觀察了一下，輕聲的問了一聲，「媽媽還好嗎？」，是的，那時候，我母親的憂愁全寫在臉上，經驗豐富的鍾小姐馬上了解是怎麼一回事，她叮囑我要注意媽媽的健康，尤其是胃口不好，飲食更要注意營養，如果我中午沒辦法趕回家作飯，可以請附近的自助餐送餐。原來，鍾小姐為了避免獨居老人不方便外出用餐，還跟附近的店家溝通，請他們幫忙送餐。

就這樣在鍾小姐的提醒下，從藥物治療、到飲食、再到居家照護服務，我的母親終於漸漸恢復了健康，心情也開朗了許多，讓我真的放心不少。

在臺灣人口不斷老化的今天，如何培養健康素養，照顧好自己，養成健康的習慣，已經是每一個人必須要有的概念，而健康服務中心的護士，主動走進社區，不但隨時加強我們對健康注重的意識，同時也對社區需要幫助的老人家，提供溫馨的關懷，讓小孩到長者，平時照顧好自己與家人的身體，就能避免不必要的生病或吃藥！而這樣的社區健康守護，正是大安區健康服務中心護士鍾小姐給我最大的感想與感謝！



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 吳宜臻

學校 臺北市私立東方高級工商職業學校

爸爸的彩繪人生

爸爸在我兒時就失明了，對很多事都好奇的我，有一天，終於忍不住開口問他失明的原因。他說在十七歲時，出了一場車禍，導致視神經受損，慢慢的就看不見了。爸爸在訴說事件原委時，並不覺得自己很「衰」，也沒有抱怨這種倒楣事落在自己身上。他說話的語氣就跟平常一樣和藹，好像根本沒發生過這種事一般。

身材普通、說話溫和、態度親切、跟媽媽感情很好，是位一流的復健師——這就是我的爸爸。他非常喜歡大自然，因此，我們全家曾爬過好多座山。爸爸說：「雖然我的眼睛無法看見大自然的種種美景，但我的耳朵能聽到許多大自然美妙的聲音，例如：蟲鳴、

鳥叫、潺潺溪水、風吹葉動……，而且聽得比別人還清楚；我的鼻子也能聞到都市缺乏的芬多精味道，還有各種花草香味。」爸爸並沒有因為眼睛不便，而覺得無法欣賞這美麗的世界，他是利用眼睛以外的感官來體驗這美麗的大自然。

爸爸平常的生活，乍看之下好像跟普通人一樣，但其實很多的事都是需要家人的協助。例如：我們在遞東西給他時，要放在他的手上才行；在家裡走路時，不只要注意自己，還要注意爸爸，因為說不定會被爸爸給撞倒。要是遇到樓梯，要告訴他是上樓還是下樓；有水坑時，要叫爸爸跨過。在日常生活中，因為有很多地方是爸爸不知道的，所以隨時都要看爸爸在做什麼事，因為怕他撞到什麼而受傷。在家裡爸爸還滿靈活的，不過有時候，還是會撞東撞西，常有些瘀青。

爸爸不只是個復健師，還算是個知識很豐富的人呢！有時候，突然想到一個問題，很想知道答案，就會馬上問爸爸（我的問題千奇百怪，不是一般人能回答的，而且我有很多的為什麼），爸爸總是能一一的把它們都解答出來，真是厲害！爸爸對我們的照顧，不只是賺錢供我們生活、求學而已，還有更多智慧的啟發。

從未料到我會擁有一個眼睛不方便的爸爸，雖然知道這是不可改變的事實，但有時候還是難免會問老天：為什麼是我爸爸呢？如果不是的話，爸爸就能開車帶我們出去玩，給我們更多的照顧。其實老天本來就沒公平過，怨天尤人是於事無補的，只有努力向上的人，才能突破困境。雖然眼睛不方便，但爸爸工作時，比誰都認真，不只是體力上的消耗，還有嘴巴上的分析，讓客人更瞭解自己的身體發生了什麼事情，這就是爸爸比別人更認真的





地方。

就因為自己看得見，所以無法感受他們的不安全感；就因為自己看得見，所以無法知道他們的世界很小；就因為自己看得見，所以無法體驗他們的恐懼感。其實弱勢族群的人，心裡都是很脆弱的，無法承受很大的壓力或打擊，他們需要的是我們溫暖、親切的問候，來彌補身體和心理的缺憾，就算只是微不足道的力量，但我相信積少成多，最後一定能為他們帶來向上的動力。

爸爸假日如果有時間，就會到盲人協會協助他們辦活動，雖然薪資不多，又是一整天的工作量，但他還是會去幫忙按摩。媽媽則是爸爸的小助手，如果沒有這小助手，爸爸就無法這麼專注於他的工作，所以爸媽合作無間，感情非常的好呢！

爸爸是我的生活導師，是我的榜樣，雖然他無法看到這彩色的世界，但卻很盡責的照顧這個家，並努力工作回饋社會。他看不見色彩，卻努力彩繪自己的人生！

現在我覺得自己比爸爸還弱小，因為往往為一些小挫折，就無法振作起來，然而和他的困境相比，我的挫折是多麼微不足道！視力障礙的人，行動受到限制，要他們自力更生，踏實的過生活，得要有多大的決心和毅力啊！這就是我要向他們學習的地方。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 趙淑雲
服務單位 臺北市成德國小

寫給爸爸的一封信

親愛的爸爸：

謝謝您賜給我生命，讓我能體會這個世界的美好。在我心目中，您真是天下最愛我、對我最好的爸爸了！小時候，您常常抱著我，用您下巴的鬍渣揉搓我的額頭，很好玩呢！我也會故意裝睡，讓您抱我回去，我想您一定知道吧！可是您卻疼我、依著我呢！

您是軍旅出身的，有著良好紀律。每天早晨您都是第一個起床，然後叫醒我，吩咐我不可遲到，所以我每天都好早到學校，您以身作則的身教，深深影響了我。您每天下班以後都陪著我，



和我一起讀書寫字，您是我最好的良師益友，我的成績才能名列前茅。我們家窮，但您總是把我得到的所有獎狀都貼在牆壁上，讓我知道您深深以我為榮。您從未打罵責備我，讓我深刻感受到您對我的信任和關愛。

您有時候也會思鄉，在上床睡覺的時候，我看見您在書桌前寫信給奶奶，看著您的背影，我想那些家書是永遠寄不出去的，因為爺爺奶奶都已不在人世。

我知道您離家好久好久了，久到已經數不清多少日子。您是家中的長子，本該繼承家業，卻因戰爭的關係，離家從軍。這一別就是好幾十年，您再也沒有見過爺爺奶奶，心中一定有很深的遺憾吧！您的個性那麼剛硬堅強，軍中生活又苦，但您對我卻充滿溫柔慈愛！

您最喜歡爬山了！小時候，每逢假日，您最愛帶著我們一家人爬山。每次爬山出發前，媽媽總是會準備很多美味可口的食物，吸引我們全家人的胃口。全家人一路走、一路玩，沐浴在綠樹青山中。清新的空氣迎風吹來，徜徉在大自然的懷抱裡。爬到高處時，您會帶我看更遠處的風景，告訴我家在哪裡、河在哪裡，並且介紹一些赫赫有名的建築物給我認識。下山時，我會唱著科學小飛俠的歌，一路飛下山去。傍晚回家時，您會帶全家人上館子吃飯，這時候的飯菜吃起來都特別香呢！您帶著我爬遍臺北近郊的小山，也留下無數歡樂的腳印，因為您那麼愛山，我自小也愛山了，愛山的寧靜、愛山的溫柔、愛山的清景。現在我已經長大，成為一位老師，仍然喜愛運動和爬山，都是因為您的緣故。我熱愛閱讀書籍，不是為了取得名利地位，只是對知識單純的喜

愛，這都是因為從小您陪我讀書養成的習慣。

親愛的爸爸，您現在已經八十幾歲，每天早晨仍然爬山、愛山，身體還很硬朗。而我在這個美麗的城市每日健走一小時，也已經持續十二年了。真是有其父必有其女啊！這是我寫給您的第一封情書，謝謝您帶我聆聽花和草的對話，謝謝您引導我將大地當母親、星辰當兄弟，謝謝您讓我自由自在地用心傾聽和愛護這個世界，更謝謝您賜給我這麼豐盛的愛。

祝您永遠平安健康

永遠愛您的女兒

若雅 敬上

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 楊淑琿

能便就是福

衛生所子宮抹片檢查的文宣早就不知道看過多少遍了，那天我又看到衛生所的文宣，就問姐姐要不要一起去做。時間都過了好久，早就忘記要問結果，衛生所的人才打電話來找姐姐，說上次的抹片檢查結果可能有癌細胞，要請姐姐再去醫院檢查。

那年姐姐才 33 歲，未婚。

癌症？再做檢查？還能活多久？不只姐姐驚訝，我也不知道怎麼辦？但是再做檢查，如果要住院，這事要怎麼跟父母開口說？如果是其它的癌症可能還好開口，但是子宮頸癌……

先做小切片，住院三天，流了好多血。結果出來，還是有癌細胞，要再做大切片，家人商量的結果，姐姐改去臺大做。大嫂透過關係幫姐姐找來副院長開刀，這次血流得少了，果然大醫院與小醫院技術是有差別的，但結果還是一樣，醫生還說要把整個子宮拿掉。意思是姐姐以後不會有月經，也就是不能生育，最重要的是拿掉子宮是大手術，要住院一個月，向公司請假姐姐根本不想講原因，醫院要姐姐三天內回覆是否動手術。

決定動手術後，以為住了院還要再等開刀的時間，沒想到副院長幫姐姐開刀前的一切檢查全請人幫忙做了，並準備隔天開刀，眼看時間如此緊迫，我們心裡想：「難道情況這麼糟？」只是，副院長什麼都沒說。

開完刀後，除了開刀的地方會有不舒服的疼痛之外，很難想像肚子裡就這樣少了一個器官，但肚子上的拉鍊卻提醒姐姐這個事實。姐姐住院的那段期間，我每天下了班就往醫院跑，假日也待在醫院，別人說我們是「姐妹情深」，我心裡想：「難道叫七十幾歲的父母來顧？」

當隔壁病友半夜在叫醫生時，姐姐幾乎沒有術後的問題，相較同樣問題不同醫生開的刀，姐姐慶幸是平安、順利的。出院後，姐姐漸漸發現排便不像以前那麼順，醫院也開了軟便藥，只是三個月、六個月過去了，情況依然沒有改善，難道這算是手術後的後遺症嗎？那當初醫生怎麼沒有說？姐姐改去看中醫，刚开始情況似乎稍有改善，只是如果停止服藥，便便就又很難出來，就算有，也是像羊大便一樣，一粒一粒的。就這樣中藥吃了大概三年，便便的問題依然沒有辦法回復到開刀前的狀態。





事情的轉變始於暑假的一個午后，姐姐的朋友打電話相約去運動中心游泳，姐姐那時根本不會游泳，但抱著「泡泡水消暑一下」的心態。此後姐姐跟我為了要強迫自己運動，先買三個月季票，姐姐的便便似乎也開始有較軟化，吃藥的頻率也漸漸拉長。季票到期時，姐姐改買了年票，也慢慢學會游泳，每天五百公尺、一千公尺的游，逢人就向人請教各種有關游泳的問題，生活中話題更是幾乎都圍繞在游泳。

時間大約是從開始游泳以後半年吧，姐姐幾乎已經不再吃藥就可以自己便便了，那年的年票到期後，姐姐又繼續買年票，每天幾乎沒有間斷的在游。現在姐姐游泳不但會自由式和仰式，而且每天游五千到八千公尺，至於便便問題嘛，好像很久沒再有那個困擾了。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

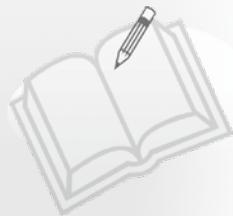
社會組（含高中組）佳作

得獎者 郭峻銘
學校 臺北市私立滬江高級中學

體驗健康城市

在我所住的城市裡，有很多的花、草、小樹，我覺得它們就像心甘情願的被種在這個社區一樣，不管是在路邊，或者是別人的陽台，那些花兒都爭先恐後地盛放著，公園裡的樹木們也長得很茂盛，簡直令人都快忘了秋天的腳步已經近了，彷彿他們生來就屬於這城市。

我只要沒事的時候，就喜歡到附近的公園散散步，雖然這裡的空氣比不上鄉下來的清新，但是夜晚涼風徐徐地從我身上掠過，帶來了淡淡的草香味，我隨著香味而去，就像是在夢遊般無意識的行走，接著我看見了很多人正在開心的跳舞，搭配著音樂；也



有些人在旁邊健走，或是像我一樣地隨便走走停停；有些小孩正聚成一團在看松鼠，我不禁附和著音樂一起哼哼唱唱，覺得心情放鬆極了！還以為只有山上的芬多精才有這種功效，沒想到在城市裡也能感受到這種令人心曠神怡的感覺。

已經很久沒有聞到菸的味道了，因為現在法律規定室內公共場所全面禁菸，所以在這樣的大城市裡才有難得的清淨，享受到健康的空氣，在這樣清新的空氣下打球、舞蹈，做一些對身心有幫助的事，不僅是對地球有幫助，對自己的健康也有很大的好處，有的時候我會陪媽媽一起到公園運動，享受一下週末的閒情逸致，坐在樹下聊天，或是健走之類的活動，有時會碰到正在抽菸的人，他們總是不在乎別人的感受，只顧著自己的興致，好像一副沒什麼不可以的樣子，把大家愉快的氣氛瞬間全都抹煞了。這樣對空氣非常的不好，對人體更不好，不懂為什麼有人會喜歡吞雲吐霧。

有一次我們全家大小一起騎著腳踏車，和附近的鄰居們一起參加社區的活動，雖然參加的人沒有很多，我們一起騎著腳踏車，努力的踩著踏板，一起談天說笑，也一起吃午餐，到了下午，是幫忙清掃街道的活動，雖然很累，但是大家憑著想讓這個城市更美好的心，很快就做完了，街道也變寬敞了，感覺整個城市都變得健康又整潔，覺得特別有成就感！隔天早上還和媽媽一起去運動，看到好多爺爺奶奶在做早操，覺得非常地有朝氣，再來一份富營養價值的早餐，體驗著典型的城市早晨。

所謂的健康城市，包括了環境的健康，還有居民的互相配合，一起打造一個健康的城市，是需要每個人一起攜手努力的。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

社會組（含高中組）佳作

得獎者 王心禾
學校 臺北市私立方濟中學

健康城市在臺北

清晨時分，當人們還在睡夢中，我的鄰居陳伯伯已經醒來了，只聽見他帶上了門，隨後，聽見樹葉窸窣聚在一起的聲響，使街道變乾淨，這就是陳伯伯一天的開始。

他是住在我們這條街上的慈濟志工，他主要的工作是管理市區的資源回收車，幫忙做垃圾分類，讓有用的資源得以再利用。每當裝滿回收物的車輛開離現場時，他就露出滿意的笑容，而馬路上的垃圾也一併清空。

陳伯伯不辭辛勞的為社區營造出美好的環境，讓住在這條街上的人每天都有好心情，只要一看到他拿著掃把，大家都不忍心亂



丟垃圾，遛狗的人都會隨地將寵物的排泄物撿起來，只要這條街上有他的身影，人人都享有美好的居家生活品質。雖然他從未用嚴厲的態度指責別人亂丟垃圾的行為，但因為他的熱心，社區中的人們總是願意一同來維護環境的整潔。當然維護地方環境整潔單靠一個人是不足的，必須大家同心協力才能長期看出成效來。從一個小小的社區乃至於一個城市，都需要這種精神的人在默默付出。

臺北市有實行垃圾分類和使用環保袋的制度，每年的資源回收物所累積的金額很可觀，可以補助地方的財務需求，各地政府也在效法臺北市垃圾不落地與資源回收的優良政策。

城市環境的好與壞就象徵著人們內心世界，我們必須曉得地球只有一個，要珍惜現在的環境與資源，不許任意破壞，尤其當全球人類正面臨著生態浩劫的時刻，我們更必須要從自身做起，減低污染源，例如：少排放廢氣、搭乘大眾運輸工具、選擇有省電標章的家電、這些作法都可以有效防止環境被破壞。人類與環境的關係密不可分，自從人們懂得使用火後便開始破壞環境，隨著人類文明的演進，由農業社會走入工商時代，人類對環境的依存性，就是一部破壞史。為了挽救大自然，許多科學家已開始著手研究如何讓人類與大自然環境和平共存，各國之間也意識到環境的維護已不是一時一地的問題，而是需要全人類共同努力去解決的目標，例如：氣候異常、沙漠化現象、臭氧層破洞，以及最恐怖的是：南北極冰層的融化，導致海平面上升，野生動物難以存活，因此環境的破壞嚴重的影響到城市的發展和生態的平衡，這個議題受到各國普遍的重視，所以生活在地球上的我們怎能對生存的環境坐視不管呢？

健康的城市裡居住著健康的市民，這是我們共同的夢想，為了實現這個夢想，必須從小地方開始做起，你們的城市有陳伯伯嗎？很幸運的我們有，美化城市的使者，就在我們身邊。



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）第一名

得獎者 彭彥儒
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

OMA與環保綠建築

「妹妹，你有沒有玻璃瓶呀？可不可以給我？」

每天傍晚我去倒垃圾的時候都會有一個慈祥的老婆婆問我這個問題。而我總是一邊把袋子裡所有的玻璃瓶拿給她，一邊想著：「她是誰呀？她要玻璃瓶做什麼呢？她的衣服都很乾淨，看起來不像是拾荒老人呀！」

有一天，老師說：「各位同學，今天我們要到學校附近拜訪Oma 以及她的環保綠建築。」

全班異口同聲的問：「誰是『Oma』呀？我們學校附近有『環保

綠建築』嗎？」

老師露出一個讓人有如霧裡看花的神祕微笑：「你們到了就知道了，而且我相信你們其中一定有很多人認識 Oma。」

全班帶著滿臉的疑惑來到 Oma 家門口，大樹的枝葉垂在圍牆外，彷彿在歡迎我們。

水藍色的大門突然開了，「啊！」我驚呼！「那不就是每次都問我有沒有玻璃瓶的老婆婆嗎？」

「哈哈！你不知道的事情還多著呢！」，Oma 邊回答邊把大家招呼進院子裡。

一進門，兩旁就是許多高可參天的大樹。樹上，有鳥兒唱著歌、有蝴蝶跳著舞；樹下，有螞蟻跑著步、有甲蟲打著架—充滿了大自然的生機。地上鋪著一條蜿蜒的羊腸小徑。不遠的前方，矗立著一棟橘色兩層樓高的別墅，在綠色背景的映襯下，顯得特別溫馨。

「環保『綠』建築，不是綠色的嗎？為什麼是橘色的呀？」，一位綽號叫猴子的同學問。

Oma 噗嗤的笑了出來：「所謂的『環保綠建築』是指生態、節能、減廢、健康建築物的積極定義，也就是永續建築，它又不一定是綠色的。」

全班同學跟著哄堂大笑。接著 Oma 帶著全班參觀了整棟房子的環保設施，包括：用太陽能板所產生的電提供整棟房子的用電、用雨水蓄水池裡的水來沖馬桶、用空心磚砌的角度及方式達到冬





暖夏涼的效果等，每樣東西都讓我們大開眼界。

「Oma，您所介紹的東西都沒有一項有用到玻璃瓶，那為什麼您每次都向我要玻璃瓶呢？」我問，許多同學也跟著頻頻點頭。

Oma 走出門指著地上那條蜿蜒的小徑說：「用來做它呀！它可不是一般的磚塊，它是『透水磚』。裡面的百分之八十是玻璃瓶及陶瓷，另外的百分之二十是水庫淤泥。當雨下下來的時候，水能直接滲透過透水磚，所以就不會有積水的問題了。」

「哇！」大家紛紛驚嘆，這實在是太有創意了。

即使到了休息時間大家都還是圍繞在 Oma 身邊問個不停。

「您為什麼叫 Oma 呀？」一位同學問。

「Oma 是德文中『阿嬤』的意思」Oma 回答。

「為什麼您會那麼投入於環保綠建築呢？」我問。

「我原本和我的建築師老公、兒子一起擁有一個幸福快樂的家庭。但是，就在我兒子滿三十歲的那一天一切都變了調。我老公因為吸太多廢氣，引發氣喘，不久…就…去世了。我的兒子此後開始接觸環保綠建築，希望不要再有人步上他爸爸的後塵。沒想到他…他…在三十六歲那年，因為一場車禍也去世了。我想要幫助我兒子完成他的夢想，所以我一直努力的發展環保綠建築，現在終於有點成果了。」Oma 強忍住瀕臨潰堤的淚水，擠出了一絲欣慰的笑容。此時卻讓我看見了 Oma 最深、最沉的痛。

現在，每次去倒垃圾時，還是會聽到Oma問大家有沒有玻璃

瓶。而我，總是把玻璃瓶特別挑出來，不用等Oma問，就直接拿給她了。Oma說她最近建議臺北市政府把回收來的玻璃做成透水磚，但是市府沒有採納她的意見。他們把玻璃直接壓碎放在柏油裡，就成為我們現在看到閃閃發光的馬路。我知道Oma不會氣餒，為了她最愛的人、為了地球，我知道Oma會一直堅持下去的！

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）第二名

得獎者 吳珮瑀
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

關愛，從一片麵包做起

曉雯是個在麵包店工作的女孩。每天晚上要打烊時，老闆總會讓曉雯帶一些賣剩的麵包回家。老闆總是說，這些賣剩的麵包如果不拿些回去的話，丟掉了真的很可惜，一定要好好珍惜這些食物。

有一天，突然有一個老先生來店裡詢問關於剩下麵包的去處。原來，他是想把這些剩餘的麵包送去給育幼院的孩子們吃。曉雯聽了老先生的一席話後滿心歡喜地去徵求老闆的同意。她想，這樣做，不僅能使這些剩下來的麵包，得到妥善的利用，不浪費資源，又可以幫助那些可憐的孩子們得到豐盛的一餐。老闆聽了很

同意這個做法，爽快地答應了這位老先生。

往後的日子裡，老先生每天一定會在麵包店打烊前準時報到，三百六十五天，全年無休，只要麵包店有開張營業，無論颳風或是下雨，他一定會將麵包師傅的愛心送到那些育幼院孩子們的手上。

有時候，麵包店裡的生意特別好，沒有剩下太多麵包，老闆還會特地吩咐麵包師傅再烘焙一些新鮮的麵包。有時候，碰巧讓老先生看見了，不願意接受，怕老闆太破費，老闆卻不以為意，硬是塞了一些麵包到老先生懷裡。他說：「孩子們都在發育階段，如果不給他們多吃一些，營養會不夠的！」。

然而，這一舉一動，都看在老先生的眼裡，也吃在孩子們的心裡。

有一天，老先生一如往常，準時到麵包店裡報到，唯一不同的是，他的手裡還抱著兩大袋牛皮紙袋。曉雯和老闆都對那兩大袋牛皮紙袋裡的東西感到好奇與不解。老先生語帶神秘地說道：「你們快來看看，看看袋子裡頭裝的是什麼好東西！」。

曉雯和老闆，探頭往紙袋裡一看，兩個人都不約而同地呆住了。啊！原來裡頭裝滿了一張張的感謝卡，而且全都是育幼院裡的孩子親手做的，雖然不見得美麗、精緻，但卻全都是孩子們的心血與無盡的感激！

曉雯和老闆笑得合不攏嘴，眼角也不禁泛出一顆顆晶瑩剔透的淚珠，他們怎麼也想不到，當初一個小小的動作，對孩子們的影響和感受居然那麼深。





這一個晚上，天空星光燦爛。老先生、曉雯和老闆以及麵包師傅，還有那些遠方的孩子們，全都沈浸在一片柔和的歡笑聲中。

世界上還有不少弱勢團體需要我們的協助，我們應該給予更多的關愛，讓這些不幸的人也有機會享受到被愛的感覺。每天把自己的愛心分給別人一點，就能拯救許多人，而你自己也會更幸福、快樂。我們只要每天多一點熱心，累積起來的愛心就會很可觀。或許我們只要每天捐十塊錢，就能養活一個小孩。即使只是小小的一塊錢、一包小餅乾甚至一片麵包，把它轉換成愛心送出去，它就能擁有無比的價值。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

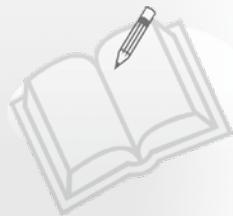
學生組（國中組）第三名

得獎者 張瑞芸
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

環境整潔—從自己做起

三個月前，我們搬到美麗的基隆河畔。每天向窗外望去，迷人的河景搭配陽明山巒，山河美景盡收眼底，被陽光照射而晶瑩閃爍的河面更是美不勝收。但隨著日子一天一天的過去，我們也發現了美中不足的問題—青少年的吵雜與髒亂。

每天晚上，總有一些青少年到河邊的籃球場打球，本來運動打球、活動筋骨是件好事，但他們總是大吼大叫，讓河邊的住戶每晚不得安寧，也常常干擾我的苦讀深思，造成很大的困擾。不只如此，週末的晚上，一大群學生也會固定在河堤邊聚會、聊天吃東西，一樣地吵鬧不堪。更過分的是，隔天一早，赫然發現窗外



漂亮的河岸被破壞了，因為前晚那些學生留下了大量的垃圾！我真的非常氣憤，怎麼會有如此沒公德心、沒修養的人呢？對於這樣令人惱羞成怒的情形，我也苦無對策，只能忍耐，希望有一天有人出來管管這件事。只可惜，這一天始終沒到來。

在學校，我是監督掃除、負責維護班級整潔的服務股長。剛上任時，同學們還算配合地認真做掃除。但時間一久，怠惰出現了，而且不耐煩的抱怨聲不斷：「為甚麼要這麼龜毛呢？」、「要求不要這麼高嘛！」、「我還要補習，沒時間了啦！」、「如果這麼容易，那你來做！不要只會使喚別人！」，大家似乎都不把教室的整潔當成重要的事情，也認為教室整潔跟他們沒有關係。長久下來的不正確觀念，導致班上得「整潔榮譽牌」的次數快速減少；「不速之客」-小強也常來教室拜訪，導致常常上課上到一半時，有人因看到這群「不速之客」而驚聲尖叫。

有一天放學，正準備鎖上教室門回家時，我回頭望了一眼班級的景象。雜亂無章的課桌椅、盡是垃圾的地板、粉筆灰多到快滿出來的板溝，我不禁嘆息。回到家後，看到桌上擺著一個又大又長的新鐵夾，那是甚麼東西？「噢，那個是我要用來夾垃圾的。」爸爸說。「垃圾？我們家哪來這麼多垃圾給你夾？」，「河邊的呀！」，「為甚麼你要撿？」，「不然誰撿啊？總是要有人做啊！這麼髒亂，如果不管，倒楣的是所有的住戶和遊客」。剎那間，我想到我的教室，如果大家都不在乎班上的整潔，結果會如何呢？這可是我們要待三年的地方！而「服務股長」的任務，不就是要身體力行做榜樣，提醒大家注意整潔的重要性嗎？

隔天，在值日生來以前，我拿起掃把開始掃教室。一位同學看到了，問：「為甚麼你要掃地？」，「不然誰掃呢？總要有人掃啊！」我模仿著爸爸的話回答。我看見那位同學臉上出現大問號，但我並沒有多說，而他稍後竟然主動地站起來幫忙。我相信從自己做起，有一天，可以讓同學們了解，班級的整潔是要靠大家共同來維持的。

週末，爸爸又拿著大鐵夾準備去淨河了。「爸爸，等等我，我要和你一起去！」。



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 張庭瑄
臺北市私立方濟中學（國中部）

角落裡的愛

俗話說：「遠親不如近鄰」，在現代繁忙的都市裡，鄰居的互動較少，因彼此之間通常都不熟識，但這個社會是需要人們的愛與關懷，才得以使這個社會更美好。其實很簡單，只要碰了面打招呼、適度的關心或適時的伸出援手，那麼這些小舉動即可為社會的和平帶來莫大的影響了！

在我的社區裡，有一位獨居老人——林奶奶，她的年紀已經很大了，但是行走自如、身體也很健康！雖然她有家人，但都遠在美國，無法隨時照顧她。可是林奶奶每天都很開心，因為不僅有慈善機構會定時來探望她，身為鄰居的我們也會時常去關心、問

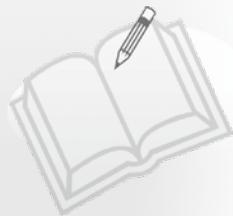
候她。我們曾經問過她，什麼時候是你最快樂的時候？她說：「當然是大家來跟我聊天的時候啊！」大家聽了都很欣慰。或許因為有大家的關懷，才讓林奶奶對人生的態度得以保持樂觀！而每當她的家人回臺時，都會跟大家道謝把林奶奶照顧的如此好，但大家只說：「這沒什麼，大家都是好鄰居嘛！」

我家隔壁住著一位新住民，她是從內地嫁來臺灣的，因為家中並不富裕，經濟來源只靠爸爸一個人微薄的薪水，又必須養兩個小孩，所以一家省吃儉用。我的媽媽是個古道熱腸的人，經常會把我小時候的衣服、玩具還有故事書送給他們家的兩位妹妹，有好吃的東西也會與他們一同分享，所以這位阿姨非常感謝我們的幫忙，甚至告訴我們：「能和你們做鄰居，是我最幸運的事，讓我感到很溫暖！」我們覺得「助人為快樂之本」，能夠對他們有幫助，那才是最重要的。

在我社區的一所小學——大湖國小，裡面有設置一區為生態池，近年來因外來種「福壽螺」的入侵，連學校生態池也淪陷了。校方為了解決問題，鼓勵全校同學一同來採集「福壽螺」的卵，達到一定數量時，即可跟自然老師兌換冰棒，全校同學為之瘋狂，每到下課時間，同學們一窩蜂似的衝去生態池搶卵，這樣的活動果真有效，不久後就再也沒看見「福壽螺」的卵了！另外因學校的校園裡也種植了許多綠色植物，甚至被臺北市教育局評選為「綠色校園」。這是一個環境生態保護的好模範，大家應該一同呼籲來重視生態保護的重要，這樣我們的環境才能變的綠意盎然，即使在都市中也能夠享受到大自然的清新！

最近，我們社區開始興起騎腳踏車的活動，每到假日許多家庭





都是全家大小一起騎腳踏車出來運動，這不僅能節能減碳和降低溫室效應，又能運動，真是一舉「三」得啊！大家應該少開車、多搭乘大眾交通工具或騎腳踏車。要是再不好好愛惜地球，則地球即將毀滅，所以我們應從生活小事上做起，例如：隨手關電源、做好資源回收、拿洗米水來澆花或沖馬桶……等，這樣大地之母才能永續發展！

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

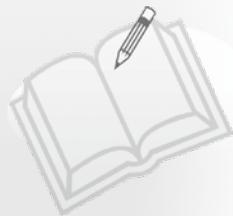
得獎者 葉雨森
臺北市立大安國中（國中部）

分享我落實運動和飲食的心得

運動和飲食對我們身體的健康有很重要的影響，尤其我們正在成長發育的年紀，所以，媽媽常跟我說，如果我想要長的高、長的壯，就要常常運動，並且注意食物的營養，這樣，我才能夠擁有健康的成長。

不過，這兩樣說起來很簡單，做起來卻很不容易，像我們班上，有人很胖、有人很瘦，有人整天沒精神，有人常生病，我覺得這些都是不健康的表現。

上學期量體重，媽媽說我有一點胖，還說我的臉越來越像球，為了怕自己身體不健康，我從這學期開始決定要增加運動的時



間，不過，原本要跟爸爸打桌球，或是跟同學打羽毛球，時間都很不固定，於是我想了半天，想出了一個最適合自己的運動方法，那就是「走路」。

臺北市有很多很漂亮的馬路，走在馬路上很舒服。但是，如果要有規律的運動，一開始必須要有一個目標，而這個目標不能是虛幻不實際的，而是要一種具體的目標，比如說，我想要減肥，我想要變壯，這些都是不實際的，因為，這些都是無法在短時間就有成效。但是，如果我們換成另一種方式，比如：我星期六都會從家裡走到民生東路四段一家我喜愛的書店，在那邊有我喜歡的東西，表面上，這看起來不是為了運動，但是這比天天呼口號說要減肥有效多了！

因為有了實際的誘因，讓我持續不斷的從家裡走到書店，看完書或買一些文具再走回來，幾個月下來，我身體結實很多，我也比從前更能走路。今年夏天，爸爸帶我出國，他很驚訝我幾天走下來都不叫累，不像前年出國，一路上老喊著要休息一下。

人要持續不斷的做一件事是不容易的，必須要有一點誘因，讓規律的運動加上一些趣味，多一些額外的目標，讓規律的運動不完全是為了運動而運動。就像每一次我到書店，為了找出更多的走法，我都會走不一樣的路，有時候搞不清楚方向，硬著頭皮走下去；有時候在巷弄裡，發現有趣的花花草草，有時候會看見幾隻可愛的小貓，悠閒的躺在屋簷上曬太陽，這些意想不到的樂趣，都讓我的運動可以堅持下來。

至於在飲食上，我比較喜歡吃青菜水果，尤其是生菜沙拉。所以，我媽媽從我很小的時候就帶我上菜市場，認識新鮮蔬果挑選

的方法，也告訴我每種蔬果的營養，我雖然知道，不過以前因為起床比較晚，有時候忘記吃早餐，爸爸說早餐很重要，是一天好精神的來源，所以要我改掉不吃早餐的習慣。於是，一年前，我決定早睡早起，媽媽也很辛苦，一定會幫我準備早餐，有時候為了換早餐的花色，媽媽還帶我去飯店，找出我們愛吃的料理。

至於平常喝的飲料，也從汽水換成了白開水和牛奶。說真的，剛開始真有點覺得委屈，但看見那些愛喝可樂跟珍珠奶茶的同學胖胖的身材時，我還是決定要”戒掉”這些含熱量太高的飲料。

真的，我現在早上上課比以前有精神，學習成績也進步了，因為運動和吃早餐，身體也變得很結實，臉也不再圓圓的，我真的很喜歡這種感覺，也希望我的經驗分享，讓更多人可以找到自己持續運動的誘因，維護自己健康的身體！

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗



學生組（國中組）佳作

得獎者 林家鴻
臺北市立和平高級中學（國中部）

拾荒的背影

每天下午，總會聽到那位拾荒阿婆的呼喊，聽著聽著，不知不覺想拿紙板給那位阿婆，可是當我下樓時，四處尋找，才發覺那位阿婆已經走遠。看著她的背影，聽著她沿途響亮的喊叫聲，不禁想起我和阿婆的第一次接觸……

五年前一個風和日麗的下午，我聽到一陣陣「收報紙、玻璃、紙板！」的叫聲，一開始，我以為有人在開玩笑，心想：大熱天的，怎麼還會有人在收報紙、玻璃或紙板？直到那位阿婆從我面前走過，並真的沿路叫喊著時，我才相信真的有人在回收這些可用的資源，並靠販賣這些資源過生活。於是，從那天起，我

每天都等著那位阿婆過來，等著等著，在熱浪襲人的午後，使我漸漸想睡。後來，果然聽到一陣：「收報紙、玻璃、紙板」的聲音，我趕緊起身，快步趕到那位阿婆身邊，將紙板遞給她。

以前都沒怎麼注意，直到第一次近距離觀察她，我才發現，原來平常遠眺的那位阿婆，外表看起來竟然才五十幾歲而已！看見她一身汗流浹背，臉上卻始終掛著恬淡微笑的模樣，我不禁想了一想：「是否要請她一杯飲料？她看起來一副心滿意足的樣子，可是她是否真的這樣想？」我僵直在那邊，一直到那位阿婆叫喊著：「小弟弟？！你沒事吧？」我急忙回答：「沒事！沒事！」，阿婆說：「沒事就好！不然我覺得奇怪，你怎麼突然僵在那兒不動了！」，我答了一句：「喔！」，那位阿婆接了我的紙板後一直跟我道謝，我急忙說：「不客氣！這沒有甚麼！」。她又繼續沿路叫喊著，我望著她的背影，心想她是否會再來。

幾天後，那位阿婆又來了，我仍然拿了一些紙板給那位阿婆。

後來想一想，好像還少了甚麼，於是又拿了點寶特瓶、報紙給她。她頻頻跟我道謝，一直說我很乖，懂的幫助別人。

我笑著說：「沒有啦！」，這次我仍然默默望著她的背影，看著她離去，直到她走遠為止。

就這樣過了幾年。我心想，撿了這麼久，照理說應該已經夠了啊！後來問了她才知道，她並不是為了要過生活這麼簡單，而是爲了她老公。她老公生了病，躺在病床上，她爲了幫她老公付湯藥費，便出來拾荒。我知道後，內心感動不已，已經不是筆墨可以形容的。這是我聽到最感動的一件事。此後，每當





我聽到「收紙板、玻璃、報紙」的叫聲我就立刻拿些報紙之類的東西趕到她身邊。我總是第一個趕到她身邊的人，每次望見她慈祥、和藹的笑容，心裡好像有一隻麻雀在跳躍。後來我才真正體會，原來這就是快樂，怪不得人家總說助人為快樂之本，現在，我終於了解它真正的含義了！

這位阿婆的名字叫一春今，我不知是真是假，但是感動於從她堅強的背影所綻放出來的勇敢與慈祥，這對我來說已經足夠了。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 黃祺甯
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

無膽之徒

一直以來爺爺給所有人的印象都是個硬朗、堅強、不需要我們擔心的人。爺爺很愛運動、也很倔強，他經常自己清晨五、六點去爬山，走半個多小時幾乎是常態。爺爺常自誇上山下海都沒問題，每個人看到他都會說「歐里桑，你很健康喔！」

爺爺喜歡美食，海鮮類如蛤仔、蝦子、蚵仔……，肉類如霜降牛肉、豬腳……等等，爺爺很少能抵擋得住這些誘惑的，尤其節儉的爺爺每次如果到了吃到飽的餐廳，必定大快朵頤！有時請爺爺節制一下，他就嫌這樣對不起自己的荷包，沒他老人家辦法。成果呢，就是我從小一直有摸著爺爺圓滾滾的肚子向他撒嬌的印



象了！

有一天我們全家團聚又去吃大餐，可愛的爺爺得意洋洋的宣稱：「爺爺的工作是什麼？不就是買玩具、給糖果、帶頭搗蛋、把小孩寵得無法無天嗎？」開開心心大吃一頓的爺爺回家後可就大事不妙了！爺爺持續三天感覺右上腹部疼痛，向來健健康康的爺爺認為是胃腸發炎，自行吃藥就當沒事了，直到後來半夜肚子痛得死去活來才於凌晨五點跑去掛急診。醫生先用超音波幫他檢查，發現膽囊裡有滿滿如成串葡萄的結石，醫生非常訝異爺爺之前竟然沒有疼痛過。

用超音波查個『水落石出』後，醫生趕緊做電腦斷層掃描，判斷是急性膽囊炎，得馬上開刀將整顆膽囊割除。打過止痛針又活過來的爺爺難以置信：「醫生，我常運動，很健康呢！會不會是哪裡弄錯了！」，醫生解釋肝臟分泌膽汁後儲存膽囊，而膽汁具有消化油脂功能，但大吃大喝或在短時間內吃進許多高油脂食物，膽囊為了消化油脂，會加速把膽汁排出，結果容易讓膽沙、膽結石把出口塞住，造成膽囊炎。膽囊炎急性發作是因為暴飲暴食，進食油膩太多了。這下爺爺無話可說了，但是爺爺還想做最後的掙扎：「醫生，不開刀行嗎？」，醫生回答說再拖下去難保不會腹膜炎，難保不會敗血症，那時候就更麻煩了！這時爺爺又痛得坐立難安了，趕緊說：「開吧！開吧！」

醫生決定以腹腔鏡手術幫爺爺摘除膽囊以絕後患。這是爺爺第一次住院、第一次進開刀房，爺爺覺得被擺在手術臺上還真像「待宰的羔羊」。爺爺說感覺耳邊聽到有人在說我要讓你睡覺，接著就聽到媽媽在喊他的名字，開刀期間的那三個小時似乎消

失不見了。爺爺在腹部開了四個約1公分的小洞，順利把膽囊取出，隨著爺爺逐漸清醒過來，不知道是因為寒冷，還是全身麻醉的副作用，跟著而來的是無法控制的顫抖，可把我們嚇壞了，護士在點滴裡加了藥劑，才讓爺爺抽搐不止的四肢平緩下來。兩個星期後出院，爺爺瘦了一大圈。

除去心腹之患的爺爺現在已大致恢復正常，有這次經驗後，爺爺可學乖了！健康才是一切，有了健康才能有多彩多姿的生活！不想再被病痛折磨的爺爺瞭解到光運動是不夠的，平日飲食控制也很重要。平常要少食多餐，避免暴飲暴食，要吃低油、低鹽、低脂、高纖的食物，每天至少喝 3000-4000c.c. 的水稀釋分泌物。爺爺常開玩笑地說：「前陣子把膽切掉，現在成了無膽之徒，沒膽大吃大喝了。」，戒吃油膩食物的爺爺現在可是聰明的健康一族呢！



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 陳怡安
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

規律運動心得分享

「健康」是每個人都期望擁有的珍貴資產，不但金錢買不到、失去後也再也得不到，要靠自己去維持，而你是否曾好好珍惜它？

我是一位十五歲的國中生，在我這個年紀，健康就是要均衡飲食、早睡早起、多運動，才會長高、精神好。但對我而言，「規律運動」比什麼都重要，也比什麼都快樂。老實說，跟很多的同學一樣，我是一個會挑食的孩子，也偶爾熬夜，曾經被媽媽叫作「豆腐」，因為身體就像豆腐一樣脆弱、經常生病。但我發現多運動是個改正的好方法。因為運動，我肚子餓，所以我吃；也因為運動，我晚上好累，所以我早睡；更因為運動，使我抵抗力增

強，所以很少再生病了。「運動」就像一位健康的守門員，為我的健康把關。

想要「持續」運動，就要先找到自己對運動的興趣。到底自己喜歡的是籃球、羽球、桌球或棒球？是瑜珈、健康操或國術，是慢跑、跳繩或騎腳踏車？只是希望能動動筋骨，因此不用找自己「最擅長的」，而是要找「最喜歡的」。因為喜歡、有興趣，才會持久；因為持久，才能真正達到運動的目的。既然生活周遭有這麼多的運動設施，有運動中心、河濱公園、學校操場等，為何不利用它們呢？也可以找一群好朋友，大家一起從事某項運動，如此一來比起自己一個人更有樂趣，更有堅持下去的意念。

就舉我自己的例子吧。自從小學中年級結交了一群志同道合的好友後，我們就經常約出來運動。剛開始只是想聚一聚就打打籃球、騎騎車，漸漸的大家卻發現這樣比坐在家裡來得快樂多了。不只是因為感受到運動的益處，也因為能和好友在一起，大家能夠一起談天說笑。到了現在，變成每週末到運動中心租球場打羽毛球，甚至有教練教導我們。從那時到現在，大概有五年，每次開開心的運動，不但有益自己的身心健康，也和好友的交情越來越好、越來越深。我們的興趣就是打球，我們的快樂就是一起放鬆，所以我們有了堅持下去的動力。

這項週末的運動，對我來說是意義重大。升上國中之後，面對那些如排山倒海的課業、考試，升學壓力常讓自己喘不過氣來，再想想以後國三、高中、大學，甚至是進入社會工作後不就更累了嗎？於是找個能紓解壓力的方法就是一件很重要的事。聽音樂、看小說和運動就是我的舒壓方法。我現在喜歡打羽毛球，喜歡打





球時那種揮舞球拍的感受，藉著或輕或重的力道和動作打出不同的球和位置，喜歡那種偶爾汗水淋漓的快感。打羽毛球讓我紓解壓力，讓我學會放鬆，才能每天開開心心、精神飽滿，讓學習更有效率。

「規律運動」不只是生理上的調理，也是對心理的紓解。讓我們一起養成運動的好習慣，為自己的健康把關！

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 陳葳
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

拜訪養老院

一個星期的時間，給予我卻是一百個空瓶子都裝不下的回憶與感慨。我學到很多，真的，我學到了很多。短短的時間，從不同人身上學到的經驗，不同人身上學到的毅力，不同人身上學到的自信，不同人身上獲得的感情，教導我待人處世的方法。那些身經百戰、永不放棄的超人與女戰士，受傷了。心靈，重重的受了傷。沒有人關心他們，沒有人照顧他們，更沒有人想要他們。他們勝利的讚許呢？他們立下的豐功偉業呢？為什麼沒有人給予掌聲？為什麼沒有人舉起大拇指，跟他們說他們很棒？這種人類對老人的遺忘，是我不允許的。



那年夏天，我想做一些事情來回饋社會；回饋世界。聽起來好偉大，但是，對人們的關懷，不就是付出嗎？唯有付出，才能讓我們有深奧的體會，了解到事事不是永遠都稱心如意，想達成就達成。左思右想，決定要去嘗試新鮮的一關懷養老院的老人，簡不簡單，做了才知道。都還沒做呢！怎麼能說不會有收穫呢？有機會關懷，就要爭取關懷的機會。

抵達目的地後，脫了鞋，進了屋。看見幾位老爺爺在安靜的下棋，皺著眉，好像在思考，彷彿自己身在「棋」中，是板子上的棋子，為自己的國家打仗。一些看起來表情柔和的老奶奶，坐在搖椅上，輕輕的搖，好像在回憶過往，陶醉在自己的世界中。看來他們的生活很幸福，不需要我的協助。經過詢問後，工作很簡單，只有一項，題目就是：感化冰冷的心。這是什麼題目阿？感化冰冷的心？第一，他們看起來很好，並不需要感化。第二，我這個小孩有能力感化別人嗎？太荒謬了！

放下心中的疑慮，反正我很直接，要我感化，我就感化。我走到一位老奶奶身邊，絲絲的皺紋，深深烙印在額頭上。白花花的頭髮，被燙的左捲右翹。嘴角微微上揚，跟我的外婆好像姊妹般，都擁有那和藹的笑容。臉上的老花眼鏡，掛在鼻尖的外沿，如積木一樣，卡在自己的位置。搖椅上的手指，輕輕抽動，如觸電般，緩緩來回搖晃。絲毫沒有意識到我的來到。我舉起手，拍拍老奶奶的肩膀，老奶奶的頭動了一下，被驚嚇到似的，從椅子上彈了起來。她的思緒被我打斷了，表情很凝重，用懷疑的眼光看著我。憤怒的眼神，不含一點溫柔地問道：「你要幹嘛？」，「我……我是來幫助你的」，「幫助我？這世界上已經沒有人想要我們這些老人了。所有人都覺得我們一無是

處，沒有任何用途。今天，我會在這個養老院，還不是因為我的兒子、媳婦，嫌我麻煩？你要來幫助我？你這個小孩能做什麼？」，老奶奶這番話很傷，像是浸泡在毒液裡的針，慢慢插進我的身體，讓我感受到十分的痛苦。「老奶奶，有什麼需要幫忙的嗎？我今天，就是要來服務奶奶的喔！你要做什麼，我都可以幫您。」，我鏗而不捨的問，就是想逼老奶奶，說出心中的哀痛。「不需要！」她斬釘截鐵的回答。「奶奶，不要這樣嘛！你看，我帶了一些毛球，您的手看起來很巧，要不要拿一些來試做看看一些小東西？我還有帶編毛衣、毛帽的書喔！您想不想試試？」，「喔？你有這種東西啊？」，果然不出我所料，老奶奶被我昨天新買的一些毛球給吸引了。奶奶取出袋子中的毛線，找出線頭，拿出棒針，便開始織。結果，從頭到尾，奶奶連書都沒有碰，就沉靜在棒針互相擦磨的聲音中。

奶奶一邊織，一邊把存留在腦袋中的錄影帶，像播連續劇似地講給我聽。原來，奶奶所經歷過的事，好多好多，是我從來沒有體會過的。奶奶講的故事，聽來既真實又感人，句句無不洩漏出奶奶的神傷。她，並不快樂，她非常孤獨，因為她的子女認為沒有老人，就可以減輕家裡的負擔，所以拋下了她。

這次拜訪所學到的，真的是課本永遠學不到的東西。曾經想過，如果我老了，誰會來照顧我？如果我的爸媽老了，我是否也能全心全意為他們付出、照顧他們？就像當我還是個什麼都不懂的嬰兒時那樣的關愛？我真的不知道該如何回答。我希望我的父母快樂，確確實實的希望。相信這種快樂，在世界上，只有我，這個身為他們的小孩的人，才能給予的。



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 彭芳萱
臺北市立和平高級中學（國中部）

溫馨的故事

我家住在公園前，平日到了晚上九點半，就會出現一位奶奶來收垃圾，在我很小的時候就看過她，她總是一個人，牽著一部又小又舊的車子來拾荒。每次當我給她資源回收，她總是很激動的跟我說：「感恩！」。小時候我只覺得好奇怪，明明是她幫我輕鬆地解決那些煩人的垃圾，為什麼反而跟我說謝謝？等我長大後，才驚覺奶奶可能是因為家境清寒，只能靠著這些回收資源轉賣後所掙的微薄零錢維持家計，溫飽三餐。現在想想，她真的是很偉大。

或許有些人認為收垃圾很丟臉，我則覺得一個人的尊嚴不必取

決於別人的眼光，至少我們活得讓別人眼中有我。易地而處，你才會了解他們的心情。

我曾想過她快不快樂呢？我仔細揣摩奶奶的表情，發現她既不哀傷，更無怨恨，而是滿足與快樂。

以前的我認為那位奶奶是貧窮的，但現在我有不同的感觸了，我認為奶奶是富有的。富蘭克林曾經說過一句話：「知足使窮人變富；不知足使富人變窮。」當你擁有很多，你就會想擁有更多，這其實是人的本性。所以佛家才會一直推廣：「人要知足常樂。」這句話說得很對，如果一個人很貪心，他的心情就沒有一天是開朗的，而他身旁的人也會跟著受影響，這樣只會造成惡性循環。

奶奶到底幸不幸福，出自於她對她自己的感受。之後，我想更進一步的了解奶奶，但遺憾的是她不再出現了，我不知道她去哪裡，但卻看見一位中年男子，仍牽著那台原本屬於奶奶的車，臉上的表情是我所不熟悉的「沉重」和「不耐煩」。

奶奶的慈祥已不再，換來的卻是一張不熟悉的臉孔。我把資源回收物交給奶奶時，奶奶從不讓我感到悲傷或失落；但現在，我在中年男子的眼中，看到的卻是不公平及落魄的情感。他憤怒地隨手丟下寶特瓶，口中喃喃自語，抱怨命運的不幸，老天的無情。我默默的在一旁猜測他的歲數：如果他已屆知命之齡，那麼他應該會選擇從事較不需要勞力的工作吧！但既然他選擇了這份行業，就應該帶著熱忱的心情去體會其中的快樂，就像奶奶一樣，雖然賺的錢不多，但我在奶奶的表情中，看到了「滿足」也看到了她對生命的熱忱。想到這，我的腦海浮現了奶奶的背影，滿車的回收物是奶奶滿載而歸的收穫，而我滿載而歸的則是奶奶





的溫情與付出。如今，那種喜悅已不再，換來的卻是大叔疲憊不堪的背影。

我思念奶奶，思念她那慈祥的臉龐、溫暖的手、以及佝僂的背影，至今仍深深的烙印在我心中，我懷念她。

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 蔣濬浩
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

助人

正月的寒流，讓玉山下著令人們心情奔騰的皚皚白雪，躲在陽光下的我，試著把情緒火熱起來。此時，我正閱讀著一篇有關四川地震的報導，字裡行間流露著來自四面八方，不分國籍、不分種族者滿溢的情感與愛心，這篇觸動人心、扣人心弦的報導，讓一向不善表達情感的我，鼻頭一陣酸楚，眼眶一股濕潤。

記得去年震驚全世界的四川大地震發生後，來自各地的人，有錢出錢，有力出力，為的就是要讓陷入災難的人，能夠在困境裡得到重生的機會。看著賑災隊員，不計日夜，不怕險困地徒手挖掘，為的就是要多搶救一條生命。而來自四面八方善心的物資與



捐款，更是發揮人飢己飢、人溺己溺的精神。俗話說：「危機就是轉機。」，看著四川人民在大家的幫助下拭去悲傷，重拾信心，將夷為平地的房舍再度一一蓋起來，也讓我們看到愛的無遠弗屆，愛的無私無求。千萬人的愛心，在那一刻顯得如此彌足珍貴啊！

俗話說的好：「身教重於言教」。從小，爸媽就教導我助人為樂的美德。記得有一次，媽媽在過年前夕到賣場準備了許多琳瑯滿目的年貨，就在那冷颼颼的冬夜裡，沿著士林、北投的育幼院，挨家挨戶的送著一樣樣令人垂涎三尺的美食。當時小小年紀的我，雖然不懂付出的快樂，但卻能感受到小朋友們臉上的笑容像麥芽糖一樣，濃得化不開；而眼前的這一幕幕像是放映機一樣，一幕幕鮮明地映入眼簾，印在我兒時的記憶心版裡。

媽媽是個無時無刻都會先想到別人需要的付出天使，她常常告訴我「施比受有福」的道理，更讓我從她身上體會到這句話的真諦。所以，我希望能像媽媽一樣常常伸出「救援之手」，讓陷入困境的人能在茫茫大海中抓到一個足以救命的浮木，並將他們從困境中救出，重嚐幸福的滋味。在媽媽的耳濡目染下，多年後，我也成了一位樂於助人的小天使。記得五年級的時候，我曾當過稱職的數學小老師，每一節下課，我都義不容辭而且很有耐心的幫助同學解答數學難題，甚至放學後還會打電話叮嚀同學作業的進度。雖然過程中曾遭遇到挫折一度想放棄，但助人小精靈總會適時地出現在我的耳邊，輕輕的告訴我：「濬浩，你是最棒的，濬浩，『助人為快樂之本』啊！」，於是我重拾熱情，繼續快樂當著永不嫌累的數學小老師。看著原本像蝸牛背著重重的殼的同學，在我的耐心指導下一步一步的堅定地走著，進步著，我的內

心更感到無比溫暖。更令我詫異的是，到了期末考，竟能考出令人嘖嘖稱奇的好成績呢！而我，也因此得到老師的稱讚。這時我才真正體會到：原來「助人」，是可以讓心情像雲端的小鳥一樣的飛舞；像吹拂的春風一樣的溫馨。

「助人」是一種滿足，「助人」是一種因緣。人一生中多多少少都會遭遇挫折，面對失敗，或許一個貴人、一雙小手、甚至一個笑容，都能將你再度推向生命的高峰，所以不要輕忽任何一個可以助人的機會。我們要學習對每一個人都熱情以待，學習把每一件事都做到盡善盡美，我想世界會因此更加美好。城市裡的人們！不要吝嗇你的愛，哪怕是一點點的付出，聚沙成塔的力量是不容忽視的，把愛傳出去，直到每個人都能有一顆像天使般「助人的心」！



愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 梁子誼
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

早起

「一日之計在於晨，一年之計在於春，一生之計在於勤。」早起，讓人一整天都能神清氣爽、精神抖擻；早起，讓人有正常的作息、健康的身體；早起，讓人辦事能更有效率。就讓我和你分享我早起的親身經驗吧！

在六年級升七年級的暑假，我的一個好朋友邀我在暑假裡每天去臺大游泳。我心想：「天啊！要我暑假天天早起去晨泳？這位朋友是不是瘋了？」，以往的暑假我都是睡到十點多或是十一點多才起床的呢！然而在他的大力邀約下，我盛情難卻，只好心不甘情不願的答應了。我們約好去晨泳的前一天晚上，我把鬧鐘設

好在五點半起床，並在九點時就準備就寢了。躺在床上，不禁擔憂：「萬一我睡過了頭，遲到了怎麼辦？」，又想著這是第一次的晨泳，而感到興奮不已，就這樣，我帶著既興奮又緊張的心情入睡了。

「叮鈴！叮鈴！」「吱吱喳喳！吱吱喳喳！」「唧唧！唧唧！」一大早，睡眠惺忪的我，被刺耳的鬧鐘聲伴隨著一片悅耳的鳥嘯吵醒。窗外似乎是個交響樂團—麻雀、綠繡眼、五色鳥、夏蟬等爭相引吭高歌，奏出了悅耳動聽的交響樂。走出家門，撲面而來的是一股清新的涼意，沁人心脾，彷彿我隻身在綠意盎然的森林裡，享受著芬多精的沐浴，清涼的空氣竄進了我昏昏欲睡的腦子裡，登時，我精神為之一振，睡意全消，全身都變得輕飄飄的，心情也隨之飛上了雲端！

騎著腳踏車，我帶著愉悅的心情前往游泳池。「咦？奇怪！」騎在馬路旁，感覺很不一樣。平常的大馬路，車水馬龍，大大小小的車輛熙來攘往，到處都是一片喧囂，空氣裡總是瀰漫著淡淡的黑煙，多吸一口也會感到嗆鼻。然而，早晨的馬路卻是分外的寧靜，路上的車子稀少，一條偌大的馬路上，空蕩蕩的，一輛車子也看不到，空氣乾淨又清爽，安全島上翠綠的行道樹，顯得格外的耀眼。我忽然發現，原來繁忙的馬路也有可愛的一面！

到了臺大游泳池前，我看見了朋友已在門口等著，到了游泳池，我驚訝的看見池裡竟然已有很多人。跳進了水裡，感到一陣清涼，我們在池子裡悠哉遊哉的游著，一邊游泳，一邊說笑，雖然很累，但是很快樂，不知不覺中，我們游了將近一千公尺！泳池裡也有很多老婆婆在游泳，他們都以慈祥的笑容看著我們，和我





們聊天，她們可是一年三百六十五天都在晨泳呢！

回到家後才七點多，發現早上的時間好像變多了，覺得自己過的很有效率，很充實。這個暑假就在每天的晨泳中過去了，我們每天都游到一千公尺才離開，由於每天的練習，這個目標越來越容易達成，而暑假養成了早睡早起的習慣，對於時間的利用很有幫助。「早起的鳥兒有蟲吃」，早起的益處不止於此呢！嘗試著早睡早起，你將會發現意想不到的收穫！

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 吳丹
臺北市私立復興實驗高級中學(國中部)

族群融合

生活在二十一世紀的我們，應該要多尊重他人，更要懂得所謂的「族群融合」。在以前的社會中，族群之間經常會相互排斥，但漸漸的，彼此也越來越包容了。一八六五年美國打完南北戰爭，非裔爭取到種族平等，理應奴隸制度不該再有了，黑白人也該平等了。但事實並非如此，在美國社會仍然存在種族歧視，因膚色不同他欺侮你；因為你是非裔，便瞧不起你。在阿富汗，因為你是以色列人，他就恐嚇你；因為你和他不同宗教信仰，他就貶低你。

發展到現在，大家仍因為種族不同、膚色不同而互相爭吵。膚



色，只不過是個外表；國籍，只不過是一個代表；口音，也只不過是一種說話的語氣。世界上，沒有誰的膚色比較漂亮、沒有誰的國籍比較優等、沒有誰的口音比較好聽，大家都是人，何必為了幾個小小的差異而去否定對方，去討厭一個人呢？

族群融合很重要，也很好做到，我的家庭就是一個很好的例子。清朝末年，我外公的外公從大陸遷徙到馬來西亞，大家都過得很好。我外婆很小的時候，跟隨父母到臺灣來，排除二二八事件，大家也都很好。後來，我外公外婆搬到香港，入境隨俗，並沒有任何族群的問題。而我母親是外省人，父親是本省人，身為「芋仔甘藷」的我，也更深一層的達到族群融合了。

另一個例子便是從飲食方面看。在街上，可以看見日本料理、泰式小炒、港式飲茶、美式漢堡、印度咖哩、福州小菜、韓式料理、意式餐館……等。而這些各式各樣、各國的食物都被大家所接納及喜愛，這也算是族群融合的一種。

其實族群融合就這麼簡單而已，並不需要把他想得太複雜。要如何達到族群融合呢？簡單來說，只要放寬心胸、接納他人，也尊重他人，你就達到族群融合的一小步了。接下來，不要以外在膚淺的看法評斷一個人，這樣你就可以做到「族群融合」了！為了更美好的社會，我們更要懂得族群融合，創造一個更棒、更和平的社會！

愛戀大安 健康城市 ♥ 體驗

學生組（國中組）佳作

得獎者 盧沛辰
臺北市私立復興實驗高級中學（國中部）

奇遇

或許這件事過了太久，已經深埋在我的心底；或許是生活太過於平淡，讓我忘記了什麼是人心。望著天空，依舊是藍色的底，白色的雲，還有不變的，是我對你的思念。

這已經是很久的事了。因為被爸爸媽媽臭罵了一頓，從小生長在這樣的家庭的我，已經習慣了，但還是有點不滿。失魂落魄的走在臺北街道上，噪音的污染，使綠葉的芬多精也無法遮掩這吵雜的聲音。徐徐的微風拂過我的臉，正沉浸在美好的風中，突然覺得不對勁……「啊！好冷喔！忘記帶外套出來了。」我大叫。「算了，算我倒楣。」，走著走著來到一家咖啡店的門口。反應



的摸摸自己的口袋，「太棒了，有錢。」我心想。於是走進店裡，發現都是雙雙對對的情侶，唯獨我，孤單的一個人。慢慢的找了個窗口的位置坐下。點了一杯苦咖啡，正好符合我現在的心情。

「你一個人嗎？」還在作白日夢的我，被這句話點醒了。「嗯，對啊，怎麼了嗎？」，「我可以跟你一起坐嗎？」，「……」望著那位陌生的人，看他不似壞人便答應了他。「你看起來好像有什麼心事，怎麼了嗎？」，「沒什麼啦！」我含糊的回答。「是嗎？你的雙眼不定，你很迷惘，對不對？」，「嗯…」不知道為什麼，我煩躁的心，突然定了下來。「說來聽聽吧。」「好……」。

「我從小生長在一個沒有溫暖的家庭，每天看著媽媽被爸爸打，我只知道每天一直哭。過了不久，我媽媽跟爸爸離婚了，媽媽又再嫁，但又遇到一個不好的人，他雖不打媽媽，但他打我，媽媽又會幫腔，我好難過……」，說到這裡，眼淚很不爭氣的流下，想試著把眼淚擦乾，但眼淚就像心中的痛，不聽使喚，一直流。

突然，一雙溫柔的雙眸，出現在我面前，淚水被抹乾，我那用冰山做的心突然被融化。我赫然發現，我跟他的臉距離不到兩公分。「別害怕，其實你不用覺得有什麼丟臉的，像我，我也有著不堪的回憶，但我選擇忘掉，那是我人生的低潮，我選擇放下，因為那不是我自己選擇的，老天給我們的禮物，一定是有意義的，所以，我們一起努力，好嗎？」。「我不知道，該怎麼放下。」我用沙啞的聲音回答著。「這個問題也是我曾經在想的，

的確，我知道這種事很難放下，但，只要你心中不要存著憎恨的念頭，往好的方向想，或許事情就會比較美好。」「……是嗎？」我不安的問著。「你覺得呢？」說完，便起了身，優雅的轉了個圈，走出咖啡店，留下我一個人。

「往好的方面想，或許事情會比較美好…會比較美好…比較美好…美好…美好…」，這句話開始一直環繞在我心頭。「我到底該怎麼做？」，我自言自語的想著。不知時間過了多久，我慢慢的走回那可怕的家。走到家門口，我正等待一陣臭罵，但是此刻我看到的，並不是怒氣衝天的媽媽，而是眼睛紅腫、身體疲倦的媽媽。「女兒啊……你到底去哪裡了，你不知道媽媽有多擔心嗎？」，「我…」話未說完，便被摟在懷裡，「下次不要嚇媽媽了，好不好？」「我……」。

忘了後來發生了什麼事，我只知道，那天晚上，我被媽媽抱在懷裡很久很久。我只知道，後來我過的很幸福。「真的要感謝那位溫柔的陌生人啊…」我心想。雖然我不知道他叫什麼名字，但是我真的很感謝他，直到現在還特別懷念他那溫柔的雙眸、溫柔的背影。

今夜再次仰望天空，雲朵依然飄著。「好想你…」我輕輕的說。風習習吹來，掩過我細細的聲音，但卻掩飾不住我對你的思念…



書名：愛戀大安～健康城市心體驗

出版者：臺北市大安區健康服務中心

發行人：李碧慧

總召集人：陳秋芳

總策劃：許壯楣

主編：葉華鏞、黃玉玫

編輯群：林麗華、胡景仰、陳鈺宜、鍾鳳梅、龔美文、蔡玟玟

設計印刷：十方心文化事業有限公司

電話：(02) 2702-4591

出版日期：中華民國 98 年 12 月

版次：初版一刷

定價：新臺幣 100 元（非賣品）

出版機構地址：10671 臺北市大安區辛亥路 3 段 15 號

出版機構電話：27335831

出版機構網址：<http://dan-tpc.doh.gov.tw>

GPN

ISBN

本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回更換

版權所有 未經授權不得轉載