

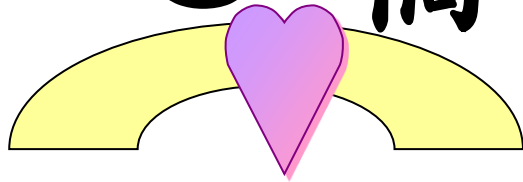
基隆市尚仁國民小學

基隆市七堵區八德路二十號

E-mail: srps@msl.srps.kl.edu.tw

(第一百七十五期) 中華民國一百零八年十月二十三日星期三

心橋



校長:楊金芳

主編:李晏淳

電話:24311708

傳真:24324089

把每一-天當作最後-一天

苦難讓我活出「高品質」的生命

心靈小巨人 何美意-老師

臉上總是掛著燦爛笑容的何美意，在一般人眼中，除了身高之外，從她的外表、言行中，幾乎找不到「病痛」在她身上留下的痕跡，她的自信究竟從何而來？又是否有過自卑、低潮的時候呢？

出生充滿喜樂的基督教家庭，何美意從小被父母的愛與接納擁抱。不過，成長過程中他人的異樣眼光及言語，仍是帶來自卑與害怕，想起自己的「與眾不同」。「現在人家還不會看我啊！一定會看的嘛！」何美意說，一輩子，別人都會用他們的方式來看你，用他們的標準來評估你，但現在她已經不在意了。

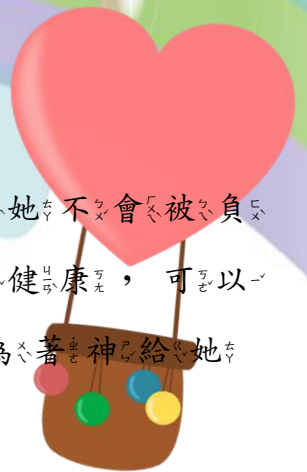
※ 擊敗低潮小秘訣：

第1步：感恩(數算恩典)

雖然現在何美意的脊椎每一節軟骨都黏在一起，但她不會被負面的思想牽著走。每一-天都是精神飽滿，腸胃也很健康，可以品嚐許多美食，她也為婚姻感恩、為孩子感恩，為著神給她的種種機會感恩。

第2步：讚美

她讚美神的偉大，讚美神對自己的創造，讚美上帝，這位掌管時間及未來的主。並提醒大家，當沮喪、憂慮時，撒旦就會拍拍手，輕而易舉的將我們擄走，如果不做醒，就等於「繳械投降」。這兩個「撒步」雖然簡單，但若沒有不斷練習，很可能會忘記，或是因為發出太多抱怨，而忘了讚美。



G1 主動積極 蔡雨真

我覺得他們很厲害，因為他們的雙手都已經斷掉了，還可以打桌球和衝浪，我覺得他們真的很強值得我們學習。



G1 主動積極 王羽曦

今天何老師跟我們分享很多故事，其中有一個人去衝浪時手臂被鯊魚咬斷手，最後只剩下肩膀，但是他很勇敢自己想辦法用一隻手生活，最後鯊魚被我找到了。但那個去衝浪的人還是會衝浪喔！何老師的腳有軟骨症，所以他沒有開過兩次刀。何老師走路雖然不方便、又很痛，但是他還是很勇敢地往前。我覺得他很勇敢很棒。



G3 要事第一 林柔安

十月一日下午宣導，何美意老師分享了他從小到大的故事。我最深刻的印象的地方是：介紹兩位名人，我覺得最值得我學習的是：衝浪被鯊魚咬去一隻手的人。因為他失去一隻手站上衝浪板的時候，兩邊重量不均會跌下去，可是他不斷努力學習，最後還教會失去雙手的人。我的收穫是：遇到困難要克服。

困難，不能停在那裡，不然你的問題還是一樣永遠不會進步。

G3 要事第一 陳昱儒

上次何美意老師宣導，我從他身上學到了不能抱怨自己的身體，因為媽媽很努力生你，所以不能抱怨自己的身體。老師還有跟我們說有些人很可憐，可是他們還是很開心、快樂的活下去，他們的命都是上帝給的牌，每個人都有不同的牌，就算是拿到不好的牌也正面積極的面對挑戰，我覺得何美意老師是個開朗的人，也很勇敢面對生命中的困難，以後我遇到困難也要鼓起勇氣面對。

G3 要事第一 郭和洛

上次何美意老師教我們做人的道理，讓我印象深刻。她講了很多有名人物遇到困難卻不放棄的故事。我覺得何美意老師有符合七個習慣，尤其是「主動積極」的精神。她整個人充滿正能量，而且不抱怨並努力向前走。所以我決定我要充滿熱情去學習一切新事物，要勤勞一輩子。

G5 知彼知己 程庭筠

今天在宣導的時候我以為解說員是一個腳受傷的人，後來才發現一個有生病的解說員，剛開始看標題並不知道什麼是活出生命色彩，聽解說才知道原來世界上有很多沒有手沒有腳的小孩，他們以前是嫌棄自己的缺陷，但是他們長大都是名人。

解說員在介紹有些人也有跟他很相似的人，解說員介紹了三個缺手缺腳的人，我最欣賞的人是第二個，因為他沒手有腳，而且卻是一長一短，但是他長大卻學會打桌球，就連球放在球拍上也穩穩的，如果球掉到地上也是一樣可以撿起來，讓人感到佩服。我第二個佩服的是第三個，因為她原本

身體沒有缺少任何一個部位，有一次她去衝浪，卻被鯊魚咬掉一隻手，等她身體復原後，去衝浪發現她站上去了又掉下來，原來是因為她少了一個平衡感，不過她沒有選擇放棄，每天她不繼續努力練習，終於她成功衝浪，讓我們看到永不放棄的精神。

從這幾個人的當中我學到，他們都有不同的優點和缺點，但都不是沒有逃避或傷害自己來面對所有的事情，而是熬到最後，要讓以前看不起你的人，學會看得起別人。

G5 知彼解己 詹宇文

今天下午，「心靈小巨人-何美意老師」來和我們分享他的成長故事。

何美意老師在 25 歲時檢查出「假性軟骨發育不全症」從小，她就因為嬌小而被嘲笑，也因為大家的異樣眼光她覺得自卑、害怕。家人的鼓勵和信託的力量幫她站了起來，她決定要活出自己的人生，讓自己活的更快樂、有意義！

老師最後和我們分享了三位都抽到爛牌的藝人，但她們都活出了豐富、精彩的人生，像喜歡衝浪的貝瑟妮·漢密爾頓，她在 13 歲時被虎鯊咬掉左手臂，但她依然不放棄，還是繼續衝浪，活出自己的人生。

何老師的分享讓我體會到了：我很幸福，身體都很健康，抽到一張好牌，所以更要更珍惜、活出自己的人生，也要學習感謝，不要用心傷心的思維來看世界，凡事先往好處想，想難過的事如果對事情沒有幫助，那不如往好處想、思考一下，讓自己快樂、開心一些。

謝謝！

