

【編號一】

談自由

自由像什麼？有人說，自由像天空中飛翔的鳥；有人說，自由像溪流中悠遊的魚。當黑奴被解放後，美國總統林肯用「像空氣一樣」，來形容黑奴獲得自由的心理感受。

鳥為什麼自由？因為牠置身寬廣的天空，可以無拘無束的飛翔。魚為什麼自由？因為牠身處在廣闊的水域，可以自由自在的悠游。黑奴所以能「像空氣一樣」的自由，是因為行動不再受到限制。沒有鳥喜歡被關進鳥籠中，沒有魚喜歡被養在魚缸裡，更沒有人甘願做別人的奴隸。為了爭取自由，人們不惜拋頭顱、灑熱血，法國大革命、美國南北戰爭，都是因此而引起的。大家相信「天賦人權」，同意「人生而自由、平等」，也認為自由比生命更重要，所以有「不自由，毋寧死」的說法。

自由不是抽象的口號，它和我們的生活息息相關。例如有了言論的自由，我們才可以表達心中真正的想法；有了居住的自由，才可以搬到自己喜欢的地方居住；有了工作的自由，才可以依照自己的興趣和專長，選擇最適合的工作；有了集會、結社的自由，才可以和志同道合的人合作，為共同的理想努力奮鬥。換句話說，失去自由，將使我們的生活處處受到限制，無法開展自己的理想。

人類互動密切，共享有限的資源。因為資源有限，所以每個人所享有的資源，就或多或少會有抵觸，為了避免衝突，對於彼此的自由，都應該依循法律或者共同的約定，約束自我並尊重他人。換句話說，當我們在享受自由的那一刻，同時必須為他人著想，並對自己的行為負責，這樣，每一個人才能享受到最大程度的自由。

自由是一種海闊天空的感覺，能讓人立定自己高遠的理想，發揮內在無限的潛能。在自由的天地裡，我們彼此包容，互相尊重，讓大家都可以選擇飛翔的天空、悠游的海洋，讓每一個人都能像空氣一樣的無拘無束，舒暢自在。

【編號二】

客至

在秋高氣爽或是春暖花開的季節，拜訪朋友，和知心好友相聚，共同度過良辰美景，真是人生一大樂事；在新居落成，或是喜慶宴客的時候，邀請好友來家裡做客，一起聊天、吃飯，其樂融融，也是一件非常愉快的事。你是否也有招待朋友來家裡做客的經驗呢？唐朝詩人杜甫，就曾經以自己招待客人的經驗，寫了一首詩——客至，充分表達出自己殷勤招待朋友的心情，非常生動親切喔！

杜甫寫這首詩時，住在四川的成都草堂，草堂位於浣花溪畔。大門的前方連接一條小徑，向遠處望去，就可以看到萬里橋，當春雨過後，橋下的溪水高漲，一群又一群的水鳥，飛來飛去的覓食。這處風景秀麗，民風淳樸的鄉下地方，就好像一幅如詩似景的圖畫。

這一天，杜甫為了要邀請親友來家裡敘舊，特地將門前的小徑打掃一番，一大早就打開門，等著好友到來。但是這兒離市鎮很遠，沒有山珍海味，也沒有美酒佳釀，更沒有精緻的酒杯，只有主人的薄酒和一番熱忱，所以杜甫在心中盤算著：「獨樂不如眾樂」，如果好友願意跟眾人共樂的話，還可以隔著籬笆，邀請隔壁的老鄰居過來暢飲一杯！這首詩是這樣寫的：

客至

舍南舍北皆春水，但見群鷗日日來。
花徑不曾緣客掃，蓬門今始為君開。
盤飧市遠無兼味，樽酒家貧只舊醅。
肯與鄰翁相對飲，隔籬呼取盡餘杯。

讀了這首詩，你是否發現古今招呼客人的做法非常相近呢？每當親友要來拜訪時，父母親總是事先把家中收拾一番，以免凌亂的居家景象，影響了客人的觀瞻；當客人預定到達卻還未到時，就會走到玄關或是窗邊，伸長著脖子張望，甚至先打開大門，等著客人的到來。用餐時，主人總是盡心盡力張羅滿桌的佳餚，嘴裡卻客氣說著：「不好意思，沒有什麼好菜，只是一些粗菜淡酒，請盡量用，盡量用。」席間還頻頻勸酒，客人與長輩就這樣快快樂樂的吃吃喝喝，直到賓主盡歡才結束，可見古今的待客之道相差不多呀！

【編號三】

改變人生的一句話

在讀書或是和別人交談的過程中，可能無意中會發現一些啟發我們的話，這些話匆匆掠過腦海，然而在我們遇到相似情況時，這些看似平凡卻充滿哲理的話，卻像暮鼓晨鐘般在耳際響著，喚醒了潛藏在心中的積極力量，讓我們勇敢的面對自己，也帶領我們渡過人生中的風雨，甚至因而改變一生。

短短的一句話，力量有那麼大嗎？電視節目製作人王偉忠回憶說：「小時候家中經濟狀況不佳，但是看父親的臉上並未掛著愁容，於是便問父親為什麼每天總是能容光煥發的去上班？父親摸著他的頭說：『明天的困擾，何必帶著它入睡？我永遠覺得明天又是個朗朗的晴空，心情當然好了！』」這句話深深影響著他，此後不管前一天遇到怎樣的困難，他總是一早便將自己整理得清清爽爽，以樂觀開朗的心情迎接每一天的開始。

在奧運田徑項目揚名國內外，有「飛躍羚羊」封號的紀政女士，在國中時期，老師曾問她：「人生最高的目標是什麼？」她百思不得其解，老師看她面有難色便說：「只有三個字——真善美。所謂的真，是指做人做事要真誠。善是指平時要有善言善行，口說好話，手做好事。美是指要培養自己的美德。」這三個字深深烙印在紀政的心上，提醒她做人做事都要努力實踐，於是在運動員生涯結束後，她不遺餘力的推動社會公益，努力實踐真善美的人生目標。

作家馬森記得小時候喜歡拖延作業，有一年暑假，老師規定要寫日記，但他總是抱著明天再寫的心態，到了開學前三天才感到大事不妙。為了怕被責罵，他在三天中趕寫了兩個月的作業，還要向同學打聽每天的天氣，這種趕寫日記的窘況，破壞了整個暑假的好心情。後來，他從課本中讀到一句話：「今天的事，今天做，明天還有新功課。」這句話在他以後想要偷懶時，就會浮現在腦海中，提醒他可不要重蹈覆轍了！

在你的生活中，是否也有一句話影響著你呢？改變人生的一句話，不一定是什麼高深的哲理，生活中的隻字片語都可能是一把開啟心靈的鑰匙，為你打開了新生活。只要留意並用心體會，短短一句話可以化為生活的動力，在難過沮喪時為你加油打氣；在飛黃騰達時給你警惕；在壞習慣拖累你時，可以懸崖勒馬，因而改變了一生的境遇。

【編號四】

愛在西非

西非內陸有一個小小的國家，它的名字叫布吉納法索。這個國家的國民生活水準低落，環境髒亂，水源不足，醫療設備及人員更是缺乏，人民的健康受到嚴重的威脅。生活在富裕國度的人們，誰也不會想要到這種地方來，更別說在此居住了。然而，來自台灣的青年連加恩，卻自願加入了外交替代役，選擇布吉納法索，作為他生命中的新故鄉。

當畢業於醫學院的連加恩，毅然決然的放棄了在台灣優渥的生活條件，自願來到這個國家時，有不少人認為他是個傻子；但是這個傻子，卻把他和台灣人的愛，灑在西非這個偏僻的小國裡。

當連加恩來到布國，在滿是垃圾的市街上，看到許多人沒有衣服穿，他的心中充滿了感慨，思索著要如何去幫助這些窮困的人們。他靈機一動，想到了「撿垃圾換衣服」的活動，於是透過電子郵件，向父親表達這個點子，父親便在台北發動募捐。不久，充滿愛的六十箱衣服，經過三個月的航程，千里迢迢的送到了布國。興奮的連加恩和當地的政府人員，鼓勵當地民眾以「三袋垃圾換一件衣服」的方式，在短短的兩個小時便把六十箱衣服換光了。此時街道看不到垃圾，換到衣服的人們穿著「新衣」狂歡，場面有如嘉年華會一般。為了感念台灣的愛，布國政府把這天訂為清潔日。經過這次活動，「撿垃圾換衣服」成為了一種常態，陸陸續續有一千五百多箱的衣服自台灣送到了布國。

連加恩服役的村子裡，只有小小的兩口井，為了解決飲用水的問題，連加恩再次向台北發出電子郵件，希望能募得打井工程的費用。經過大家的募捐，不久便募集到應有的款項。連加恩趕緊利用這筆款項，進行打井的工作。也許是上天感念台灣人民的愛，很快的便挖到了一口好井，這口井雖然淺，出水量卻是一般井的兩倍，水質更可以生飲。現在，井邊立了一面紀念碑，碑上寫著：「來自台灣的愛！」連加恩打井的消息很快的在台灣引起了注意，不少人都要捐款多打幾個井，更有打井公司願意攜帶工具，免費到布國打井，對於台灣同胞的愛心，布國人民都非常感動。

「手心向下是幸福的」，這是連加恩的信念。帶著台灣人的愛，連加恩將它散布在西非的小國裡，但願有一天，這些愛，能在所有的沙漠上，形成無數充滿希望的綠洲。

【編號五】

澎湖風情

飛機從白雲穿出，我們望直了眼睛。只見藍藍的大海上，浮現幾個翠玉般的島嶼。島嶼周圍全鑲上了珍珠白的浪花，簡直是人間仙境。

我們終於在嚮往已久的澎湖落地了。澎湖的風果然有名，才走出機門，帽子就被吹得飛了起來。走出機場，阿姨早就開車子，在大門邊等我們。車子駛出機場，弟弟馬上指著在土丘上工作的人影，叫：「啊！蒙面女俠！」阿姨把車子停在路邊，解釋說：「這是澎湖特有的文化，為了嚴防沙和烈日侵蝕皮膚，澎湖的女人一上工，就全副武裝。」

阿姨帶我們爬上路邊的小土丘。土丘上，長滿了千朵萬朵金黃耀眼的天人菊。它們在金黃色的陽光下隨風搖動，美得令人心動。土丘上，露出了一列一列灰暗的石牆，好奇的問：「這是什麼？該不會像龐貝城一樣，是從火山中挖出來的廢墟吧？」

「這不是廢墟，這是『菜宅』，是蓋來給農作物住的家。澎湖的風大，為了要讓農作物好好的生長，澎湖人便找來咾咕石，堆成防風牆。」阿姨進一步解釋：「咾咕石就是珊瑚礁，澎湖人就地取材，不但用它們建菜宅，還把它們當作建築的材料，用來蓋房子。」當天晚上，我們就住在阿姨家咾咕石的房屋裡。

接連兩天，姨丈開著他家的漁船，帶我們出海去拜訪澎湖的小島。我們走訪了吉貝嶼、桶盤嶼、虎井嶼……，看到了聞名全世界的玄武岩。

最後一站，我們來到了七美島。站在七美島上懸崖往下看，一個好漂亮的雙心石滬，出現在海邊藍色的淺灘處。海水正在退潮，一個漁夫拿著長長的網子，在石滬裡撈著。阿姨笑著說：「你看，這些石滬設計得多麼精巧，古時候的人就會用大腦捕魚了。」漁夫爬上來時，笑著對我們展示網裡的魚，他說：「這些魚在心形的陷阱裡，找不到出口。」我們笑著說：「那不就是不『撈』而獲嗎？」

站在懸崖邊，望著這個雙心石滬，我心底不禁升起一陣陣感動。六十四個珍珠般的小島，滿山遍布的天人菊，咾咕石做成的菜宅……，漂亮的風景，過人的智慧，孕育出來的文化，多麼動人啊！

海風獵獵，吹得我都快要飛起來了。