

# 高雄市立文山高級中學



## 文山電子報 第九刊

發行人·潘道仁校長

責任編輯·輔導室王譽蓁老師



# 103年高雄市身心障礙國民運動會



## 103年高雄市身心障礙運動會

本校榮獲佳績

高中部**2金1銀2銅**

國中**3金1銀4銅**





103年高雄市生涯檔案封面比賽優選



第一名  
102蘇亮芸

第二名  
103陳政安

第三名  
109吳姘萱



# 文山閱讀趣

## 容易感恩的人比較幸福

作者：李岳霞

摘自 [親子天下雜誌](#)

心懷感謝是無關性格、出身，每個人只要願意，都能做到的事。根據美國《Real Simple》雜誌，感恩的心具有「改運」的力量，能為一個人的人生注入更多正面力量。

研究發現，每天記錄一件值得感謝的事的人，才持續記錄3週，就能在接下來整整半年內比別人多擁有25%的快樂。此外，這些常寫感恩日誌的人，也會比一般人更有活力、更健康，因為當他們感謝自己的健康同時，也會更珍惜照顧自己的身體，避免如抽菸、酗酒等傷身行為。

當人能覺察別人的善意，覺得受惠，大腦會積極建立尋找「光明面」的連結，儘管時運不濟，也能平心看待好事與壞事，心志更堅強。



### 洪蘭：感恩的月 感恩的心

### 文 | 洪蘭

最近台北一直下雨，心情難免因天氣的陰沈而有些低落，北歐國家有季節性憂鬱症就是因為天氣的關係。在擁擠的捷運上突然有位小姐站起來讓我坐，我微笑著謝她，很高興的坐下，心情即刻好了起來，天空的陰霾馬上一掃而空。

我想起有位小學校長要求他的老師，每周至少跟他報告一次這周最快樂的事，因為他不願離職時，腦海中滿是老師抱怨的記憶。老師們因為要思索快樂的事心情變好了，老師微笑多了，學生挨罵少了，就比較聽話了。校長雖然八月一日才調來，但是短短幾個月，校園的氣氛就不同了。

這件事讓我很感慨，人都需要關懷，俗語說「叫人不賒本，舌上打個滾」，為什麼不多微笑、多與人打招呼呢？美國有個研究發現家中一直收聽CNN新聞的孩子長大後比較悲觀，人要常想些快樂的事才會利人利己。

擁有一顆感謝的心，

隨時敏感於別人為你所做的一切。

感恩是身心綻

12月是個感恩的月，台灣每個角落都有感人的事：例如花蓮有個國小要下山比賽，但是沒有衣服，法國巴黎銀行的員工就替每個孩子買一套新衣。店員小姐知道是送給原住民孩子的後，就主動告知哪些是打折品，並按照孩子的尺碼把上衣和褲子都配好。當快遞來拿時，知道是送給山上孩子的，主動打折，讓我們看了很感動。

陳敏薰還在做101董事長時，我帶了卅幾個南投縣仁愛鄉的孩子去參觀101，到了才知要門票（只怪我自己孤陋寡聞），一時間也沒那麼多錢，正在著急時，陳敏薰知道了，親自下來帶我們上去，不但詳細導覽還送每個人一套明信片，教他們怎麼寫信、怎麼貼郵票，幫每個孩子寄了一張蓋了101郵戳的明信片回家報平安。那是他們第一次到台北、第一次寫信、第一次有陌生人對他們這麼好。當時還有兩個孩子一直去摸陳敏薰，因為不曾看過這麼漂亮的人，她一點都沒在意，這件事我永遠感恩在心。

還有個電子公司的大老闆拖著我跑蘇澳，因為看到上次水災後，有個老阿婆家裡沒有電燈，他帶了燈管和工具，親自去替阿婆裝電燈；其他捐書捐衣的人不計其數，我常下課回家門口放著一箱箱的書和衣物。

這些善意帶給孩子溫暖，讓他們知道有人在關心他們，使他們努力向上。

**“感激使我們將他人的優點，變成自己的財富。”**

在孩子成長的過程中，我們要給他們希望，讓他們看到人性美的一面，覺得人生是光明的、值得活的。美國加州曾經做過一個七千人九年的大型的研究，結果發現有社會支持的比沒有的多活二到三倍的時間。

人從社會互動中得到滿足，因為互動會產生腦內啡，減少痛苦和寂寞。在一年的終了，希望大家都能以一顆感恩的心去感謝這一年來替我們服務的許多不知名的人。阿美族在取樹皮做衣時要禱祝：「請允許我從你身上取樹皮做衣，請接受我放在你樹根的石頭作為回報」。當我們對一絲一縷，一飲一啄都懷著感恩的心時，我們會活的很快樂。

-伏爾泰



## 吃飽飯好想來個甜點..... 週末宅在家不想出門？想吃點心自己動手試試看吧！

Mug Cakes，是一種很有趣、而且非常快速就可以變出來的蛋糕。只要有1只馬克杯，加上廚房現有的材料，美味的軟心蛋糕與濃郁的爆漿蛋糕，想吃！5分鐘就完成囉！



### 做法：

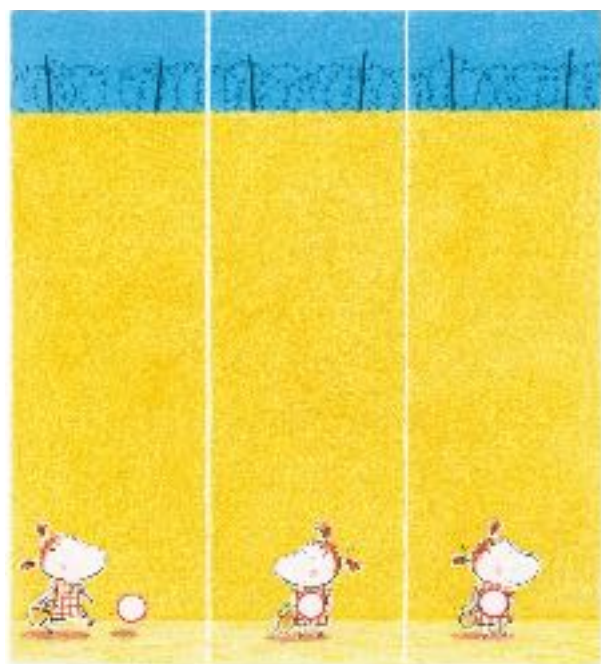
- 1.將香蕉去皮，取一個大的馬克杯將香蕉放入馬克杯中，用湯匙或叉子將香蕉壓碎
- 2.再加入花生醬及蛋一顆，將花生醬及蛋攪拌均勻
- 3.再加入砂糖及無糖可可粉攪拌均勻，攪拌至光滑狀
- 4.再把事先準備好的堅果或果乾類加入香蕉泥中
- 5.可可香蕉泥麵糊與堅果充分攪拌均勻即可
- 6.放入微波爐(800W)加熱1分40秒，即可拿起湯匙，準備開動囉^^

### 所需材料：

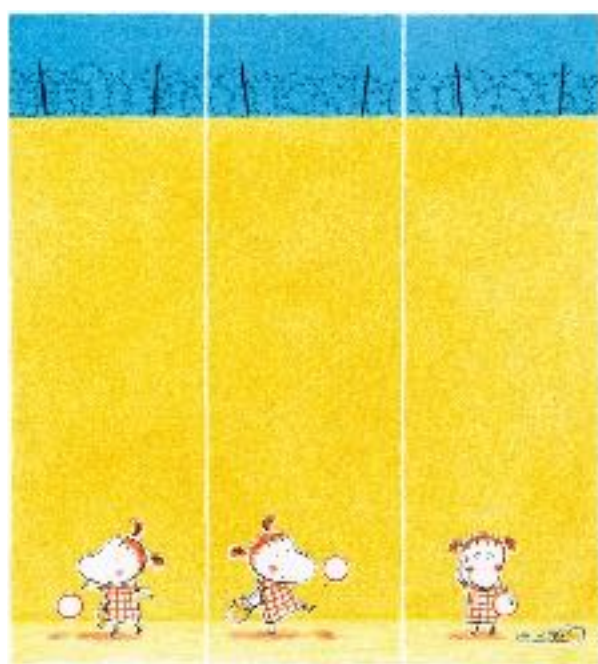
- 熟透的香蕉 X1
- 雞蛋 X1
- 花生醬or堅果醬 30g
- 砂糖 15g
- 無糖可可粉 45g
- 自己喜歡的堅果類 45g

### 食譜摘自

5分鐘馬克杯蛋糕Mug Cakes！爆紅歐美日！免烤免等不求人！：  
濃郁的爆漿蛋糕與美味的軟心蛋糕，



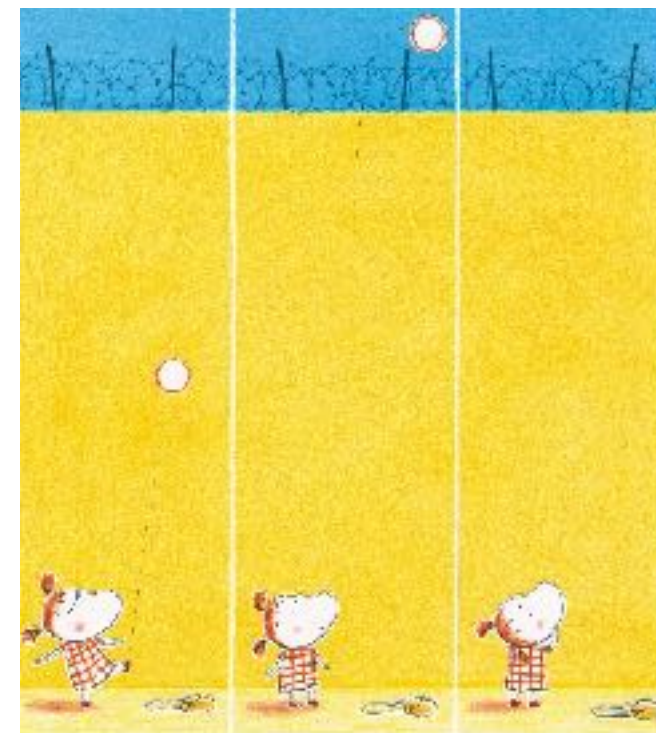
放學後，她在高聳的圍牆前有約。這個角落隱密安靜，所以大家常約在這裡。



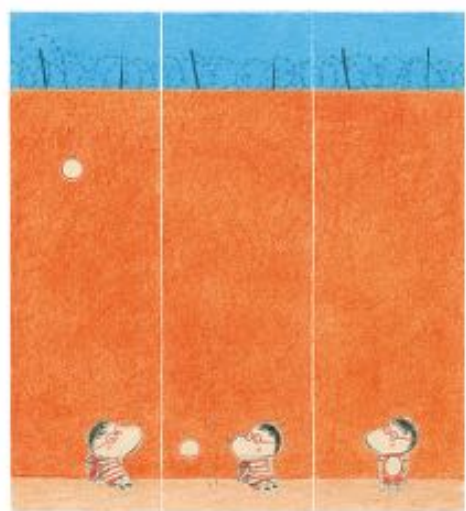
今天熱得要命。



朋友怎麼都還不來啊？



她突然不耐煩再等下去了。



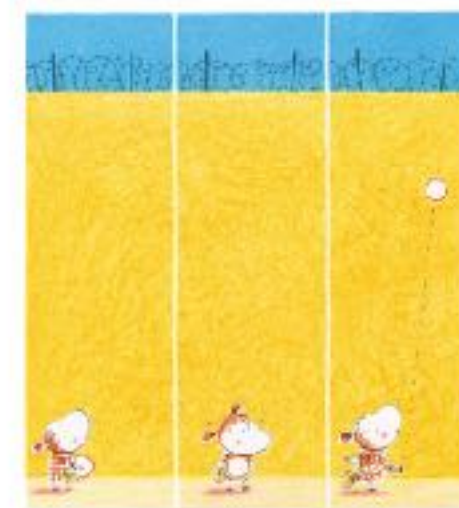
牆的另一邊，有陰影可以躲太陽。跟平常一樣，這裡沒什麼人會來。



那麼，這顆球會是從哪裡來的呢？



她想說謝謝……



但不知道怎麼用其他言語道謝。在確定只有自己一個人之後……

她再次用力把球踢飛。



作者：洛虹絲·富吉瑯

1972年出生於巴黎，童年曾在美國生活兩年。取得應用數學碩士後在土耳其教書七年，之後回法國重拾學業，攻讀歷史與文化學位，現於巴黎擔任小學老師。她熱愛語言、旅行和異國文化，尤其想要分享她的經歷並傳達對他人敞開心胸的渴望。

繪者：伊莎貝拉·佳莉葉

畢業於史特拉斯堡裝飾藝術學院，取得插畫文憑，與同為插畫家的伴侶和兩個女兒住在格勒諾伯地區。她和許多法國出版社皆有合作，並曾於南韓出版一系列幼兒繪本。其插畫作品La petite casserole d'Anatole（安那托爾的小鍋子）榮獲2010年女巫獎。

# 牆的另一邊

遠流出版