

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。

無臂蛙王

「當人生跌到谷底時，你只能往上，不能往下！」這句話是蔡耀星在命運的磨練中，淬鍊出來的智慧。

蔡耀星國小畢業後，因為家境貧窮無法繼續升學，先在機車行當了兩年學徒，後來改學水電工程。有一天，因工作需要爬上了電線桿，突然「碰」的一聲巨響，爆出了許多火花，蔡耀星從電線桿上跌了下來，傷勢非常嚴重，結果醫生不得不截斷他的雙臂。由四肢健全，一下子變成「無臂人」，令他難以接受，常在寂靜的夜晚暗自哭泣，對未來感到茫然。

剛開始蔡耀星無法適應沒有手臂的生活，缺乏平衡感而經常跌倒的他，生活不但失去重心，也失去對生命的信心。幸運的是，在醫院復健期間，有位護士為了鼓勵他，曾放了一卷錄影帶給他看，影片中的游泳選手同樣也失去了雙臂，卻能在游泳競賽中大放異彩，這個相同境遇的陌生伙伴，激起他生命的鬥志。

十九歲那年，蔡耀星在一次外出時，看到一些人在游泳，腦中不禁浮現了錄影帶中的情景，他開始思考：「他可以做到，難道我不行嗎？」因此讓他產生嘗試游泳的念頭。由於在意外發生前，已經有游泳的基礎，所以練習起來並沒有想像中的困難，在加強腿部的力量之後，蔡耀星像是水中蛟龍，一點也不輸給正常人。沒想到起初只是想藉由游泳忘記煩惱，卻意外的游出不錯的成績，用腳改變了自己的人生。靠著精湛的泳技，他在民國八十五年獲得全國身心障礙運動會蛙式五十公尺的金牌，後來又陸續榮獲許多蛙式競賽金牌。民國九十年，更在阿根廷勇奪世界身心障礙奧林匹克運動會蛙式金牌，成為大家公認的「無臂蛙王」。

蔡耀星曾用腳寫了一些話來勉勵大家：「人生充滿希望，去做就對了！」、「每天愁眉苦臉也是一天，還不如快快樂樂的過每一天！」現在的蔡耀星，充滿了自信，也受到社會大眾的肯定，不但榮獲「十大傑出青年」，民國九十二年更獲得周大觀基金會頒發的「全球熱愛生命獎章」。

在人的一生中，可能會有失去珍貴東西的時候，我們不能一直想著「我失去什麼」，因為有些東西，往往無法失而復得，我們可以轉換念頭，想想「我還有什麼」，並且加以珍惜。樂觀的人，從挫折中看到成功的契機；悲觀的人，從挫折中看到失敗的來臨！所以，只要能走出往日的陰霾，就能看見令人雀躍的彩虹。

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，才可以搬到自己喜歡的地方居住；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，就或多或少會有牴觸，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。

穿越時空吃早餐

早安！你今天早餐吃什麼？是土司配果醬、牛奶玉米片，還是火腿蛋三明治？

早餐，好像總在匆忙中度過。它的花樣沒有午餐、晚餐那麼多，但你知道嗎？關於早餐，有好多好多故事可說。帶著你的好奇心，來趟早餐時空之旅！

在遠古時代，人們吃飯的時間不規律，採集、狩獵順利才有東西吃。直到學會農耕畜牧，人們才擺脫張開眼就要追逐獵物的生活，每天至少吃一餐。

不論東方還是西方世界，有很長一段時間，大多數人只吃兩餐——中午和傍晚。例如在古希臘、古印度，只有貴族可以吃三餐。中世紀時，特別需要營養的老人、小朋友，或需要勞動的人，才會在早上稍微吃點東西。現在我們想像的「早餐」樣貌，是在十九世紀的英國定型的。隨著工業革命的發展，人們紛紛進入工廠、學校，作息統一，三餐的時間也就固定下來啦。

因為經濟狀況好轉，盤裡的食物也愈變愈豐盛。不變的是早上一定要喝點東西。「對耶，早上我會喝水、果汁或可可；大人喜歡喝咖啡和茶。」這是因為早餐是睡醒後的第一餐，經過一夜的水分流失，人們認為身體必須獲得足夠的水分補給。比起午餐和晚餐，飲料自古至今都是早餐的重頭戲！

隨著歐洲海上強權的擴張，杯裡裝的也從「在地食材」變成「進口飲料」——咖啡、茶和可可等來自熱帶地區的飲品。歐洲貴族一早起床，就喝可可、茶或咖啡提神醒腦。十八世紀初，這些深色液體是高級飲料，只有富裕階級才能享用。為了搭配這些飲品，雞蛋、烤麵包……等能快速上桌的食物也應運而生。

漸漸的，這樣的「早餐組合」在各階層普及，風靡了世界各地。直到今天，它們仍占據了歐洲各國的早餐餐桌。想不到吧？餐桌上的美味，濃縮了世界的精華呢！

現在，各地的的美食或多或少融合了不同的飲食文化：西式早餐裡嚐得到東方的味道，東方料理則有西方文化的痕跡。早餐，是一場流動的美食饗宴，也是一個時代的寫照。隨著時間的改變，或許未來的早餐，會有更多不同的創意和樣貌喔！

勇敢的少女——馬拉拉

我是馬拉拉，我來自巴基斯坦北方一個美麗的山谷。馬拉拉是父親為我取的名字，因為他希望我和族裡的女英雄「邁萬德的馬拉拉」一樣，勇於追求自由。他也認為我應該和男孩一樣，擁有很多選擇。

這句話聽起來是不是有點奇怪？難道女生和男生有什麼不同？在我的家鄉確實如此。許多女孩無法上學，長大後也沒機會找到好工作。像我的母親，就是在嫁給我父親許久之後，才開始學習讀書、寫字。

幸運的我，出生在相對開明的家庭，從小就能讀書，還到我父親創辦的學校上課，也對自己的未來充滿期待與信心。只是這份幸運在我十歲那年，竟然像風中的沙一樣，似乎要被吹走。因為一個叫塔利班的組織控制了我的家鄉，把電視、電影、舞蹈等一切有趣的事全部禁止；更糟的是，他們還規定女生不許上學。

在我心中，上學是一件非常快樂的事，可以自由自在的學習、追求夢想。原本我的志願是當醫師，如果不能上學，夢想就不可能實現。為了自己與其他同學的將來，我決定盡一切努力爭取上學的機會，透過各種方式讓全世界知道我家鄉的遭遇，並且對塔利班的做法表達抗議。

一個人必須為自己相信的事物勇敢發聲，否則就只能接受別人的脅迫與安排。但這麼做讓塔利班很生氣，為了阻止我的抗議聲，他們竟然對我開槍，想讓我保持沉默！只差一點，我就失去了寶貴的生命。還好幸運之神並未離我而去，在許多人的幫助下，我活了下來，並且下定決心要活得更勇敢！

如今，我遠離家鄉，在異地求學，但是我從未忘記自己之前立下的決心。除了成立基金會，到世界各地幫助不能上學的孩子，現在的我也還在努力學習，希望未來能成為一名優秀的政治家。

塔利班的攻擊讓我的生命轉了一個彎。有人問我，會不會對他們感到生氣，那是當然的，但我並不想報復他們，反而希望塔利班的子女也能接受教育。唯有教育，才能改變世界的未來。

走，一起去淨灘！

哇！我今天才知道，到海邊除了玩水戲沙，竟然還有一件很酷的事可以做——幫海灘大掃除！也就是淨灘。而且，淨灘不只是把海灘上的垃圾撿乾淨，背後還有更重要的目的！

這天我們全家來到的海灘，是個號稱海景無敵的熱門地點。放眼望去，天很藍，海很綠，沙灘卻散落著又髒又醜的垃圾，真令人難過。本來，我以為是因為海邊遊客多，所以留下的垃圾也多。可是爸爸說，這些垃圾除了來自不守規矩的遊客外，也有不少是從都市或工廠排入下水道，最後流向出海口。我們以為消失的垃圾，很多都由大海默默接納了。

果然，隨著淨灘活動開始，除了有撿不完的塑膠袋和免洗餐具，我們還挖出許多意想不到的「寶物」。大家一面撿拾，一面在表上用正字記號做紀錄：衣架兩支、牙刷一支、洩氣的籃球一顆……

結果短短一個小時，我們就把兩個大垃圾袋裝得滿滿的。我不免好奇，要是我們沒有及時攔截這些垃圾，它們會流浪到哪裡？

哥哥說，這些垃圾如果漂到海上，就是另一場災難的開始。除了把海洋變成一座大垃圾場，這些廢棄物還會造成汙染，甚至讓魚、海鳥、海龜等海洋生物死亡——有的是被漁網、塑膠袋纏住所以窒息、無法移動覓食；有的是誤把垃圾當食物，導致消化道堵塞，或沒辦法吃進正常食物。

「可怕的是，有些垃圾經過幾百年也不會消失。」哥哥撿起一個牛奶盒，上面印著：民國八十四年製造。哇！比我還「老」！原來，牛奶盒雖是紙製的，但裡面有層不易分解的塑膠膜。

我們把撿來的垃圾集中，正想回收處理，工作人員卻指示我們把垃圾袋裡的「戰利品」取出，一一秤重、做紀錄。工作人員看我一臉疑惑，解釋說：「我們正在建立垃圾的資料庫。」

我這才知道，淨灘的另一個目的，是建立資料庫、診斷垃圾來源，這樣才能對症下藥，有效防堵垃圾出現。這也是淨灘重要的意義！

我看著身旁堆得像小山一樣高的垃圾，突然想到一個更好的方法，可以消滅它們。如果我們從源頭做起，對任何資源都能少浪費、多回收，減少垃圾出現的機會，以後就不必那麼辛苦來淨灘了。夠聰明吧！