

〈公告於學校網頁，也寄送電子郵件予全教教職員生〉

**真感情，就是好文章!**

中國醫藥大學 110 學年度「傳遞關懷的語言」教職員生線上留言，與您分享。

110 年 09 月 27 日至 10 月 31 日活動期間留言者共計 77 位。

字體顏色僅協助版面好閱讀，無代表其他意義。

1. 明知道是逆風卻有非得前進的理由，所以朋友啊，為了老去而活還太早了吧我想說，「人飢己飢，人溺己溺」這句話讓我很有感觸，因為人生路上會遇到許許多多瓶頸，如果我們都能擁有同理心，憐憫、幫助遭遇困境的人，那對社會將是一大福音。
2. 傳遞關懷的語言，我想說的是「我懂。」這個句子打動了我，雖然是簡單的兩個字，但表達了說話者的理解是他嘗試設身處地過，能一定程度的感同身受
3. 對於胖的人，通常身材是談論的禁忌，但是每當我久久聯絡一次的二哥電話告誡我：最近有沒有瘦一點，不要太胖。這段話常常讓我覺得有被關懷的感受，因為胖一直是我的苦惱，我的二哥他了解我。
4. 你知道嗎？你是我見過最勇敢的人。我要代替世界給你一百個棉花糖的擁抱。我本可以忍受黑暗，如果我不曾見過太陽，然而陽光已使我的荒涼，成為更新的荒涼。
5. 不論結果如何，我都會陪你，這句話打動了我。
6. 傳遞關懷的語言，我想說的是你不是一個人，我會在你身旁陪著你，直到你恢復以往陽光般的笑容，這段話打動了我。
7. 傳遞關懷的語言，我想說的是不用害怕，我永遠在你身邊支持你，這個句子打動了我。
8. 默默的關懷別人是一種布施。
9. 傳遞關懷的語言，我想說的是：有負面的想法沒關係，人都會累，累的時候就休息，休息一下再找家人朋友聊聊天，替自己充充電 好好的愛自己，這段話打動了我。
10. 自信是自己給自己的。因為不太滿意自己的各種地方，所以時常會有自卑的時候。有次在網路論壇上看見有人發關於自卑的文章，就有人留言了這句話。我覺得如果今天自己都不喜歡自己了，那還有什麼資格要求別人也喜歡自己。世界上或許真的有人是完美的，但對自己還不滿意的人還是有的。既然不滿意自己，那就努力去改變。再羨慕別人的時候，他們在背後做了多少努力是我們不知道的。世界上沒有不及格的人，只有不想努力的人。

- 11.傳遞關懷的語言，我想說的是，你做得很好，你真的做得很好，也許我們都過著，連微小安慰都缺乏的生活。眼淚來了也會走的，現代社會把流淚塑造成一種禁止的行為，情緒來了是因為，現在就是它必須來的時候。這段話打動了我。
- 12.這個活動出現的時間點很完美，正好是現在的最需要的，差一點就要消失了。
- 13.傳遞關懷的語言，我想說的是「有時候會迷惘，有時候會徬徨，有時候會覺得不知所措。但要記得，這是自己的選擇，雖然坐著自己喜歡的是，但偶爾還是會感到疲累或低潮。這是非常正常的。小歇片刻，風雨如晦的日子不會一直持續。重新確認自己的目標，修正後再出發，盡頭總會有光。」，這這段話語打動了我。
- 14.排球國手吳宗軒對狀況不好的隊友：「你都那麼爛了，再爛也不會到哪裡去了，明天一定會打的比今天好」
- 15.我想說的是「因為相信，所以自信」，這段話打動了我。為什麼要那麼害怕？不要怕，失敗也沒關係，我陪你。
- 16.傳遞關懷的語言，我想說的是 不是每個人都能活成自己想要的樣子但這不能代表你不够優秀。每個人都會想要變得完美可是慢慢的發現沒有一個人是完美的，有瑕疵有缺點才會讓自己更進步學更多的東西。這世界上很多人都想成為別人，可是卻不知道自己的生活也是別人想要的。追求的東西只會越來越多，所以每個年齡層想要的東西都會不一樣。我個人而言做每一個決定每一個選擇遲早都會要經歷的，活得開心沒遺憾就是自己想要活成的樣子，優不優秀是其次學到的東西那才是生活真正的寶藏。
- 17.傳遞關懷的語言，我想說的是在面對新冠肺炎下人與人的關懷更突顯的真情溫暖，人間自有真情在，因為有愛生活才會豐富多彩，感受到關愛是一種愉悅，關心別人是一種品德高尚，讓我們手把手共創友善的社會。
- 18.傳遞關懷的語言，我想說的是人的一中所追求的不是金錢或權力，而是對生命的堅持與感動，這句子打動了我。
- 19.我習慣安靜，雖然在人群中我可以能言善道，大概也只是被我歸為天秤座的社交本能，以前不習慣熬夜，可以聽同一首歌循環播放一整天，晚上騎車時喜歡找月亮的方位，停紅綠燈時抬頭看，沒有看過星海，也沒有看過星星落下地平線。那時的天空很藍，我踩著海水，手機錄著音，想把聲音記錄下來傳遞給你。自卑與自信往往是一體兩面，每個人的情況都不一樣，但大多時候，先把身體照顧好，才有力氣看到別人眼裡的色彩。
- 20.傳遞關懷的語言，我想說的是...那些沒有打敗你的，都使你更強大。（尼采），這個句子(或這段話)打動了我。

21. 謝謝妳很努力，謝謝自己沒放棄，謝謝妳一路堅持到這裡。太陽依舊要升起，希望永遠不滅熄，晚安了，親愛的自己。
22. 用剩餘的生命，活出自己的價值。不論是生活的打擊，還是他人的眼光，都無法阻止你活出自己。
23. 很多時候遇到的爛情況不是你的錯，不要太快責備自己無能，而是靜下心來分析。若是不可控因素，就讓它過去；若是可控因素，汲取教訓，成為更好的自己。
24. 傳遞關懷的語言，我想說的是，人生就像是一盒巧克力，你永遠不知道將嘗到哪種口味，也許現在的你嚐到的是酸味的、苦味的...，卻不意味著你將只有這些味道的可以品嚐，總有一天，你一定也可以吃到甜味的，俗話說上帝為你關了這道門，卻也同時為你開了另一扇窗，苦味、酸味的巧克力或許是上帝給自己的考驗，將來若通過了考驗，一定能看到照亮世界的那道光照在身上溫暖自己，自己也能成為那道光的一部分繼續閃耀他人。
25. 『一切混亂的過程都是有意義的』面臨即將畢業，要準備備審資料，反覆確認修改內容又惶恐不安的現在，不管好或不好，這都是人生必經過程，一切的發生都是有意義的。
26. <人不能十全十美但能盡善盡美>此句話是緣由國中老師、使我記憶到現在。社會上人民百態，有的特別聰明有的長的特別好看。然而反觀自己其實每個人也都有長處，把其發揮到做好就是盡善盡美。這句話更在我大學裡活用，看到來自北中南不同的同學或許我不比別人聰明，但我比別人努力補先天的不足。此句話分享給大家希望受用無窮~
27. 傳遞關懷的語言，我想說的是人生中，你會經歷很多艱難的時刻，但這也會讓你意識到以前不曾在意過的好時光，這段話打動了我。
28. 我想說的是「不要用別人對你不友善的態度來定義自己的價值」，這個句子打動了我。前段時間在網路上看到這個句子，覺得很暖心☺有時候別人對你不好並不是因為你不够好，而是不管一個人再好都會有不喜歡他的人，我們不用為了別人去改變自己迎合別人的喜好，我覺得不管是交朋友或是在和他人相處，最重要的一點就是自在做自己，不要認為自己不够好，唯有自己先喜歡上自己，才有辦法讓別人來喜歡你:)
29. 傳遞關懷的語言，我想說的是 我必須接受這一點：我無法讓每個人都喜歡我。因為當有愛，就會有仇恨；當有光時，就會有黑暗。
30. 你已經很厲害了，換成是我我一定做不到。
31. 每個人的性格中都有某些無法讓人接受的部分，再美好的人也一樣，所以不要苛求別人，也不要埋怨自己。

- 32.傳遞關懷的語言，我想說的是啊你怎麼在這邊？你等下有事嗎？沒事的話要不要一起去玩？這些問題打動了我。
- 33.你的努力，也許有人會譏諷；你的執著，也許不會有人讀懂。在別人眼裡你也許是醜小鴨，但在我心中你其實是天鵝！有朝一日，大家都會認可你，發現你那隱耀在身後的光輝燦爛。
- 34.傳遞關懷的語言，我想說的是：你別難過，風箏有風，海豚有海，你還有我。這個句子打動了我。
- 35.很多人都說成長殘酷，恰恰相反，我覺得成長是這世界上最最美妙的一件事——永遠有希望，永遠不怕輸，那麼多的絢爛風景，只有長大才能摸得到。
- 36.哈囉，今天你好嗎？有沒有吃飽？有沒有事事順心？在疫情蔓延的世代，我們要隨時照顧好身體，保護身旁親近的家人與朋友。累了，就休息一下喔！
- 37.「沒有人會事先知道人生會發生什麼事，就盡情去嘗試！」
- 38.王菲:你不喜歡我，關我什麼事。努力做對的事，不要太在乎別人的評價。
- 39.傳遞關懷的語言，我想說的是：已經沒事了，因為我來了，這個句子打動了我。
- 40.人字好寫卻難做，心字簡單卻難懂。上天給人兩隻眼睛，是教人看事物的兩面。看待問題，既從自己角度，又從對方角度，就能換位思考。對於責任，既看到現世的，又看到屬天的，就能雙贏雙利。認識自己渺小，又認識上天偉大，就不會忘乎所以，而是心存敬畏。
- 41.「不以物喜，不以己悲」世事無常，願靜待花開。
- 42.我想說的是「存在就是被感知」，喬治喬治·柏克萊這個句子對我的解讀是在這群體生活中的每個人存在是必須被尊重及被感知的，彼此的情感連結既熟悉也是疏遠，所以，不要忽略你的一言一行，讓關懷的溫度就在這其中慢慢醞釀、茁壯。
- 43.我想跟大家說大家疫情加油！！
- 44.傳遞關懷的語言，我想說的是機會是給準備好的人。但如果盡全力爭取，卻沒得到一個好結果，這其實並不會毫無收穫，而是可以更加的認識自己，並且知道或許此刻的自己還未準備好，或是其實並不適合。透過這些不斷碰壁的過程，得以成為更好的自己，並為下次的目標繼續努力，總有一天，我終究會是那準備好的人，這段話打動了我。
- 45.我想說的是世界上沒有一樣的星星，就像你我一樣，獨特而閃耀。也許四周的夜空還沒有發現我們的星光，但是只要朝著自己的目標邁進，我們都會是自己的生命中最亮眼的星。
- 46.任何事都能成為大事，好好做完就會是個事蹟。

- 47.傳遞關懷的語言，我想說的是(沒關係，下次繼續努力)，這句話充斥在我的腦海裡，不管是朋友、家人，甚至是老師，有時候都會聽到他們說出這句平易近人卻意境深遠的話語，也許我們曾為了某些事物困擾，被焦慮陷的很深，就像是無底洞一樣，讓人摸不著頭緒。但沒關係，我們在青春所擁有的雙十年華裡，何來不曾有迷惘，能有赤子之心，無畏無懼，勇敢的衝撞是我們名為青春的本錢，畢竟人生也只有一次，請放寬心，為自己鼓勵吧!
- 48.傳遞關懷的語言，我想說的是「我無法完全感同身受你的悲傷，但我相信總有一天會美好的，我們就一起躺著等待那天吧。」，這段話打動了我傳遞關懷的語言，我想說的是「我無法完全感同身受你的悲傷，但我相信總有一天會美好的，我們就一起躺著等待那天吧。」，這段話打動了我傳遞關懷的語言，我想說的是「我無法完全感同身受你的悲傷，但我相信總有一天會美好的，我們就一起躺著等待那天吧。」，這段話打動了我。
- 49.媽媽常常會問我說：你有沒有吃飯，沒有的話我幫你買。有時候我想省錢，所以寧願餓也想省一餐，但是每當餓的時候，媽媽就會 line 我問我吃飯了沒，沒有的話幫我買，讓我感到恩暖與感動。
- 50.現實生活，雖然自己可以掌握的不多，但是，環境之中可以給我的，已經足夠我創造不凡。
- 51.傳遞關懷的語言，我想說的是「寶貝這個給你吃吧」，這個句子打動了我。
- 52.「這輩子其實很長，長到你可以跌倒再站起來，作夢又醒過來；這輩子其實很短，短得你沒時間再去勉強自己，沒時間再去討厭你自己。」——來自《俗女養成記》。這段話打動了我，因為人生有太多意外與驚喜，多的我們來不及準備，也可能無所適從，人生怎麼能夠忽長忽短呢？我想，這稱作生命的韌性。遇到挫折或疼到跌倒時，生命會溫柔地將我們仔細的包覆起來；而受了委屈或自我否定時，生命竟也能頑固地縮成那麼小不隆咚，不向任何人折腰、犧牲自己。
- 53.「敢於拼搏驚濤駭浪者，面對再大的風浪也能度過；沉浸安逸風平浪靜者，即使是小小的河流也會溺水。」這句話深深打動了我，更鼓勵我能勇敢面對生活與工作，拾回自我的價值與自信。
- 54.我想說的是:謝謝每一位 CMU 的一份子，因為有你豐富了我的生命。
- 55.傳遞關懷的語言，我想說的是光越強，影子越深，使光更耀眼，每個人有每個人決定，只要自己知道自己要做什麼、怎麼做，為自己負責就好了，這段話打動了喔。
- 56.可以獨自做某件事，大家也不要覺得很奇怪，本來就是那樣的，人生本來就是自己單獨的！

- 57.傳遞關懷的語言，我想說的是，前陣子美國有一首很紅的詩，詩中寫道：  
「紐約時間比加州時間早三個小時，但加州時間並沒有變慢。」所以不要覺得自己起步慢，就如同這首詩，你只是走在自己的時區，這段話打動了我。  
傳遞關懷的語言，我想說的是，前陣子美國有一首很紅的施，詩中寫道：  
「紐約時間比加州時間早三個小時，但加州時間並沒有變慢。」所以不要覺得自己起步慢，就如同這首詩，你只是走在自己的時區，這段話打動了我。
- 58.人生路上會遇到很多困難，但你其實比你想象的還要強大。
- 59.傳遞關懷的語言，我想說的是，「我們的生命是天賦的，我們惟有獻出生命，才能得到生命。」這個句子打動了我。
- 60.傳遞關懷的語言，我想說的是「往前衝吧！我們都會支持你的！加油！」，這個句子打動了我。
- 61.我想說的是：家永遠歡迎你。
- 62.你有你的星辰大海，我站在岸上，目送你踏上征途，盼你平安歸來。
- 63.一個人的成就從來都不只是天份，還有背後的努力及運氣，相信每個人都會找到屬於自己的小天地。
- 64.最打動我的一句話就是“別擔心，我一直都在。”，很平凡的一句話，卻給過我很溫暖的力量。朋友是生活中不可或缺的一部分，也許他們並不能時時刻刻都在身邊陪伴，但有了這句話，每當遇到任何困擾或問題的時候，至少都會有人願意陪你走過那段迷茫的時光。雖然他們並不能實際幫到自己什麼，但給予的心靈慰藉，是只有自己才知道的溫暖。最後我想說，很感謝在這漫長又短暫的旅途中，有幸和你們同走過一段路。愛你們，我也一直都在。♡
- 65.傳遞關懷的語言，我想說的是「每一個人都有自己的節奏，不必一定要跟隨世俗的節奏做事。」這句說話是我近年來才領悟出來的。這兩年，我一直處於低谷中，開始對比自己與別的人生，例如與自己同的年紀的人早已大學畢業的年紀，而我才卻開始就讀大學，甚是氣餒。但是，想深一層，其實，我們又何必過度地跟隨世俗的節奏和在意別人目光呢？只要把自己的時間運用好，問心無愧就足以了。這段話打動了我。
- 66.無論發生什麼事，我都會陪伴你身邊。
- 67.每一次呼吸的瞬間，我們都有重新來過的機會 - 所以我們有無數的機會，成為我們想成為的人！
- 68.傳遞傳遞關懷的語言，我想說的是:活在這個世界上，任何人都不孤單，雖然偶爾會陷入內心的小宇宙，覺得自己是世界上最可憐的人，但是一定可以找到一個願意傾聽的人，陪在身旁，關懷著你 守護著你。
- 69.你很棒！

- 70.「找不到真心喜歡的事物時，就去找真心討厭的事物，然後用盡全力，往反方向跑。」這是我最近很喜歡的一段話。逐漸發現許多事的標準答案好像越來越模糊，如果不再有些事情令你感到悸動，如果暫時忘記了快樂的感覺，也別怕，就努力地不回頭地往你現在這頭的反方向奔吧，我相信那裏會有光。
- 71.你還好嗎？有什麼事我都在。不要擔心。
- 72.謝謝你很努力，謝謝你自己沒放棄，謝謝你一路堅持到這裡，太陽依舊會升起，希望永遠不滅熄，晚安了親愛的自己，晚安了很努力的自己，晚安了已經在軌道上的自己。
- 73.我想說：「沒有人不是在這艱難的世界苦撐著。」這句話讓我想到一位朋友，他在中學時期被班上排擠，每天都對學校生活充滿失望。但那位朋友還是很有自己的魅力，他喜歡畫圖、擅長計算數學，但被班上排擠的原因只是：他所感到有興趣的嗜好不是大眾所喜歡的。那位朋友中學階段便過得鬱鬱寡歡。我們常把自己所感到有興趣的事物、價值觀加諸在其他人身上，以至於常常帶著偏見看待他人。我們應該放下偏見，這樣一來才會認識更多人的優點。
- 74.傳遞關懷的語言，我想說的是「不管你的決定是什麼，我都會尊重你」，這句話打動了我。如果有人對我說出這句話，我會覺得有一種被療癒和安慰的感覺，我會明白對方沒有強迫我做出任何的決定，一切的決定都是出自於我自己的內心，只要我願意承擔做出決定後的所有的優點和缺點，任何一個決定都是可行的。我也覺得有一種被尊重的感覺，我會感受到對方能夠理解我的立場和處境，所以不會強加自己的意見到我身上，而是把決定權交給我，並且接受做任何一個決定的我，不會隨意地指責我。所以如果有人對我說出這句話，我會覺得對方是一個開明的人。