



【文／李麗仙（第 9095 期委任晉升薦任官等訓練 AA09 班學員）；圖／曾淑菁】

每個早上我喜歡早起，和太陽一起跑步，迎接嶄新的一天。

我會在鐘聲響了之後，換上慢跑鞋，沿著操場的跑道一路向前跑。路上可能沒有別人，只有白鷺鷥和許多吱吱喳喳的鳥兒，為我加油助跑。早晨的涼風和著青草和泥土味，讓我的感官迅速復甦，使我感到精神奕奕，隨時都有衝刺的決心。

我不停地跑，將風聲拋在腦後，讓汗水甩去煩憂，盡情享受時間與速度的快感，從而驅使我繼續向前，一圈又一圈。

我不一定要跑的快，也不用和別人比賽，我只是和太陽一起跑，然後跟自己比賽。

因此，向光的地方就是我的目標，太陽就是我的同伴；時間會為我見證，督促我勇往直前。

每天我感到自己不斷進步，不論是身體或是心靈。藉著跑步不僅可以鍛鍊體力，也能培養耐心和毅力，同時建立起充沛的自信心。

當我比昨日表現較好時，我會告訴自己：「好，還要更好」。因為太陽永遠在前方，遙遙領先任何人，讓我們人人都望塵莫及。

但是，我們難道不能有「夸父追日」的決心和勇氣嗎？正所謂：「天行健，君子以自強不息」。既然太陽每日升起從不間斷，我們又豈能有所懈怠？還是迎頭趕上，向它學習吧！這就是最

好的標竿學習，也是一種正面的思考，我是如此認為的。

所以，我喜歡這樣努力的過程，因為那會讓我產生腳踏實地的安全感，從而感到從容而愉悅，正如生命中的每一天。而這正也是我們所企求和應該掌握的，不是嗎？

晚上，當夕陽西下，滿天雲霞散去之後，天，就慢慢地暗下來了。夜幕低垂，籠罩著整個校園，一天的忙碌再度停下，周遭顯得寧靜而沈默。

是的，山在沈默，鳥也不語，眾人都靜靜地徜徉在一片安詳中。此時卻無聲勝有聲，寂靜中訴盡無限的哀情和暇思，也讓人有了沈澱的空間。

是啊！山都不語了，我們又能多說什麼？還是在無言中體會難得的靜謐吧。

但，又是誰在黑暗中竊竊私語呢？且聽：是風聲、是蟲聲，是葉子翻動的聲音，還有自己心跳的聲音。那樣細微卻又清晰，讓你不得不聽見，又樂於傾聽它。

而慧詰又調皮的星星也不時在空中眨眼睛，不讓皎潔的明月專美於前。於是天空就不寂寞了，霎時出現數不清的喁喁細語，盡說些叫人聽不懂的話，偏又似懂非懂。而那不也就是星空中永恆的奧秘之所在？如何能錯過！且用心聆聽吧，說不定還能從中領悟千古來的傳說呢！

我會在夜裡對著滿天的星斗許願，特別是當中最亮、最大的那顆星，我都稱它作「許願星」。因為它不僅在黑暗中閃閃發光，點綴夜空，象徵智慧和光明；也同時擁有一份神奇的能量，能帶給人希望和平靜，特別是在夜裡。

我也相信它是替代太陽來提振我們的精神的，襯著明月，一同賜給我們溫柔、慈悲與包容的力量。

因此，我心懷感激而更加謙卑。因為我深知大自然是無所不在與無所不能的，而我們人類也只不過是天地間的過客，如何能與之相比？唯有向大自然致敬和學習，才是生命的原始態度，也才能和自然融為一體，無入而不自在。

故而我向天星祈求，虔誠而平和，感恩而喜悅。我祈禱一切順心如意，但願所有善良且認真的人都能心想事成。

我也期勉自己更加努力，不要忘記自己對未來的承諾和責任。因為一明日的太陽仍會高掛空中，在每個長夜之後，趕走黑暗，持續發光發熱，光輝普照大地。

明天又是全新的一天！

\*後記：謹以此文獻給本班所有的學員，也謝謝一路陪伴我們的欣怡，感謝她的貼心與協助，使我們賓至如歸、安心學習；並向任課的老師致上最高敬意。祝大家平安幸福！

99年9月22日謹誌於三峽國家教育研究院