



Christian Care for Children at Risk

教養孩童，使他走當行的道，  
就是到老他也不偏離。-聖經-

財團法人私立台東

# 基督教阿尼色弗兒童之家



164

期 雙月刊

2018/03月~04月



國內

台東郵局許可證

台東字第15號

雜誌

台東誌字第13號  
執照登記為雜誌寄  
發行人 / 呂立漢

法人設立許可證：法人登記證書105證他字第32號 網址／<http://www.kidsalive.org.tw>

台東立案證書：府社兒婦字第1050141742號 郵撥帳號／0648170-3 E-mail／ho.ansf@msa.hinet.net  
地址／954台東縣卑南鄉賓朗路260號 電話／089-223194 傳真／089-227641

南投設立許可證：府社工婦幼字第1050143876號 郵撥帳號／2276067-0 E-mail／ansf.nantou@msa.hinet.net  
地址／545南投縣埔里鎮東潤路33之2號 電話／049-2926811 傳真／049-2927631

# 五月的光輝

因工作所需，所以常常南來北往奔波在各地。經驗告訴我的感受是：無論往哪去，各地的五月都是美好溫和的，少有酷暑與寒冰的陪伴，是一個比較溫暖和煦，又彩色繽紛的時光，因為春暖花開，才有一片生生不息的榮景。五月出差到各處都是CP值特高的日子。大地是如此，人生的境界，何嘗又不是如此呢？



五月最為人思念的就是一年一度的「母親節」。生命始於 上帝的賞賜，也終止於 上帝的收回。我們所能擁有管理生命的年限，只有在世上短短不超過三萬個日子。真的每個人都必須珍惜光陰，在世之日，盡力做到『你好、我好、大家好』的真善美境界，才對得起 上帝給予我們擁有美好生命的賞賜。我們每個人都是「人生父母養的寶貝」。所以呢？只要是孩子，都是我們的寶貝， 上帝藉著女性的溫馨特質，創出了每一個「母親」的功能與愛心來陪伴我們每個人生命的成長。遺憾的是，在我們大家庭內的孩子，大多數是人生的，卻不是父母養，箇中辛酸，難以言喻，正是「家家有本難唸的經」。孩子無辜，若是可以有選擇的權力，我想也沒有人會去選擇要在一個不健康、不健全的家庭內成長，不是嗎？

感謝 神的慈愛和社會上眾多賢達善心人士，與政府法令政策，讓我們來自不同的三道力量，可以成為一股大的助力，給予孩子們溫暖、美好、激勵、幫助及滿足這些孩子的需要。讓我們來共同依賴 上帝的恩典、能力、旨意，扮演好「父母養」的角色。

親愛的朋友們，感謝有 您和我們一起成為許多孩子們的「父母養」的位格，用我們大家的「愛」，來陪同他們擁有五月溫馨生生不息的力量，奔跑於未來人生大道上。感謝 您無私的「愛心」，成為陪伴孩子們可以向前行的力量之一。



祝 以馬內利  
您的朋友 呂立漢 上  
五月天



台東及南投院區的孩童

第一次的兩院聯誼活動

讓我們彼此更像一家人

因為，在主裡我們就是一家人

# 春節假期一 兩院聯誼運動會

林○達

連假是出去跟家人遊玩的好時機，我也不例外，這個連假展開三天兩夜阿尼色弗大家庭遊玩的活動，而我們大家都往南部的高雄去了，也是六大都市中的一個都市，而令我印象深刻的地方就是旗津炮台，是個古蹟，而站在高處往遠看就是美麗的旗津港，而上午的太陽很大，反映在旗津港的海面上，看到港口的海，一閃一閃亮晶晶反光，然後看到漁船從遠方回來，讓我深知道漁夫的辛苦，早出晚歸，然後還有從遠方來的貨櫃船，也是非常感謝他們，因為有他們才可以使我們的生活多采多姿，好的東西、設備，而且要從一個國家載到另一個國家要好幾個月，我突然意識到他們的辛勞，瞭解到遠方思念家人的感覺，是一般時刻不曾體會到的。最後一天我和毛哥及其他人，我們去繞澄清湖7公里，要跑之前我有想說我是否可以跑完這7公里，深怕我自己放棄，而成功的人不是一時的幸運，而是有堅定不移、毅力不搖的精神，而在5公里左右，有點撐不住時，我告訴自己不要放棄，找到解決困難的節奏，而讓我體會到遇到困難不要說放棄，靠自己的毅力撐下去，找到走出困難的節奏，讓我知道，若放棄就離成功的機會越來越遠，甚至成功的機率是零。

林○鴻

今年清明連假跟埔里家園的小孩一起在高雄聯誼，我感覺真的很有趣，因為在這三天中，我們去了許多我之前想去但還沒去的地方：像是旗津炮台、澄清湖等等。我們在這幾個熱門的景點學到了很多有關那裡的歷史及人文特色，讓我的人文知識增加了許多。在駁二特區，我看到許多的藝術作品，都是一些藝術家的豐富創意，讓我們看到了，都很讚嘆。在旗津炮台，雖然沒真的看到大炮，但是從高處看高雄市的風景，真的很漂亮。在瑞豐夜市，我看到了比台東夜市還多的東西，真的很驚訝，雖然我沒買很多東西，但我還是很懷念。而第二天的澄清湖，我們兩院分組一起比趣味競賽，真的很好玩，雖然最後不知道我們第幾名，但是只要玩得開心，一切都會很開心。在這三天，我想謝謝犧牲假日陪我們一起玩的大人們，謝謝他們帶領著我們去每一個景點，我也想謝謝願意贊助我們去玩的善心人，希望他們可以每天都過得很開心。



長榮高中管弦樂來院表演交流



長榮高中管弦樂來院表演交流

## 陳○鑫

首先很感謝有善心人士贊助我們，讓我們有機會能夠出去外面走走看看，也讓我們知道原來還是有很多的人在愛我們的。在這三天兩夜的行程中，最令我印象深刻的就是趣味競賽時，南投及台東分組的時候，即便是大家都不認識，還是培養默契一起完成所有的任務，這是我覺得很好的點；另外一個就是我們很多的小弟弟、小妹妹，很多大的哥哥姐姐就是會主動帶領他們。

這次的活動讓我認識很多高雄的景點，還有那個輕軌捷運，真的超帥的，好想坐一次是怎樣的感覺，也希望能有更多這樣的活動。

## 曹○傑

高雄，對我來說是個陌生的地方，但四月四日我們全院和南投的小孩要一起去陌生的地方，名叫「高雄」。當初聽到我們要去高雄玩時，好開心，因為可以去外面了，去看看這陌生的都市。當天，是個炎熱的一天，我們在駁二一直走、一直走，一邊流著汗，一邊看著風景，真是苦中作樂呀！第二天早上，毛哥帶我們去跑步，我很久沒跑步了，想不到我的體力還可以這麼強；第三天，我和南投的有些同學很熟了。我會記得跟南投的隊長一起玩遊戲，也會記得一起跑步的快樂，這三天兩夜是很棒的回憶。

## 李○桐

很期待這次的高雄三天二夜之旅，因為我從小就在高雄長大，所以去的時候有一種親切感，雖然去的地方我幾乎都去過了，不過跟朋友去的那種感覺就是不一樣。這次最主要的就是去澄清湖，我們也是住那邊，本來以為不怎麼樣，就其實跟飯店差不多，蠻不錯的。第二天一大早就進行趣味競賽活動，南投的院童也有跟我們一組，我覺得我們這組算團結吧！還認識了一些新朋友，印象最深刻的是拔河，雖然是隨機分組，但不知道為什麼我們這組這麼強，一直連贏。還有最後一天去旗津吃海鮮很不錯，因為我小時候常去，所以很熟悉。雖然太陽很大，但我們也走的很高興，希望下次還有機會再去。

## 鄭○禧

四月四日我們去了高雄，第一天我們去香蕉碼頭，駁二特區。駁二特區裡有賣食物、書和各式各樣有名的藝術作品等等。我很喜歡誠品的書，因為呢，裡面的書都很適合十二歲以下的小朋友看。第二天在宿舍外面跟南投家園的人聯合運動會，我看到了南投家園他們的優點，例如：互相幫助、盡到的努力是自己最大的表現。這些活動都是善心人士幫忙我們付所有的費用，也還有褓母一直保護我們，謝謝他們，讓我們有這樣的活動！

在這個活動中，我學到了許多對我非常有幫助的事，像是要互相幫助、對比自己年紀小的人要多包容和體諒，這都是這次活動最特別的地方。



長榮高中管弦樂來院表演交流



天使心性別教育課程



電腦繪圖軟體課程



健康體位課程



兩院聯誼運動會-駁二參觀



兩院聯誼運動會-駁二參觀



兩院聯誼運動會-駁二參觀



兩院聯誼運動會-和散那

## 陳○倫

在這段日子裡我們有說有笑也有一些些的悲傷，很感謝贊助我們辦理這些活動的人，以及付出心血的褓母。

第一天我最印象深刻的是在草衙道與和散那聚會。在草衙道，我們在玩手機，因為可以試用，也在那打了棒球，最好玩的是晚上在和散那教會一起互動，我喜歡大家開心的表情，是那麼的高興及歡喜的時光，可是總是有結束的時候。第二天在我印象深刻的記憶裡，大家笑得合不攏嘴，但也疲備不堪也是在這一天，大家開開心心的玩趣味競賽、接力和拔河，我也樂在其中。在科學博物館更是有趣，我們學習一些科學實驗操作，沒想到現今的科技是如此的發達，可以以一台平板操作一戶家庭的電力，大家都很投入的學習。第三天的我像沒靈魂的人，一直在想快樂的時光總是過得那麼快，悔恨當初不把握當下，所以這一天是我最開心和難過的一天，不過也是最難忘的一段回憶，那段記憶裡，大家開開心心在車上唱歌、在古蹟裡跑跳，但我們難過地和高雄說再見。

在這三天裡，我明白了一件事，就是自己的東西也是會遺失、是自己的好朋友也是會走散，不過我們只剩下一件事，那就是『回憶』，希望會有下一次。

## 南投家園 吳○儒

我今天要很感謝一些善心人士，因為他們給的許多愛心，才能讓我們有機會去高雄，很開心可以有這個活動，希望三天兩夜可以很愉快。我很開心坐完了遊覽車，就可以吃午餐，我們到了一家餐廳，肚子餓得我很期待桌上許多的美食，桌上有許多的海鮮食物，我們這一桌的人把桌上許多食物吃得一乾二淨。我很感謝這家餐廳的廚師，把食物煮得這麼美味。晚上去和散那的聚會地方，很感謝這些哥哥姐姐的陪伴，讓我們度過了四月四日的晚上。

四月五日，一大早我們去跑步當作暖身，上午有許多的趣味競賽，可以看看台東的實力是如何，我們不但比了許多的比賽，有袋鼠跳、蜈蚣走路、大隊接力、拔河等，還有，我覺得台東跑步的速度很快，很厲害，一定是毛哥的原因，真令我佩服。

四月六日，我們去旗津，也去了許多的觀光景點，我們也有去逛街，看到各式各樣的物品，雖然大部分的東西我都買不起，不過，我幾乎都可以欣賞，有些看起來很普通，但有些看起來很神奇、稀奇，我很高興可以看到這麼多的東西。

我很高興有這次的機會讓我們可以和台東互相交流，讓我有很大的經驗，希望靠這次的機會可以讓我有很大的進步。



兩院聯誼運動會-和散那



## 南投家園 劉○凱

四月四日我們從家園出發到高雄，一路上看到一些美麗的東西，有很多車子，有綠色、紅色、藍色、黑色，五顏六色的。到了高雄我們先去餐廳吃飯，吃完後我們看到小火車在軌道上跑，我還看到我畢旅要去的誠品書店，裡面有很多種書，有漫畫書、勞作書等，希望畢旅的時候可以去買那些書。晚上我們到和散那教會，我們看到了和散那教會的一些成員，吃完晚餐我們大聲的讚美上帝，唱完歌我也聽了一些人生大道理，最後我們就回飯店休息。

四月五日我們男生一大早就起來跑步，跑完我們就去吃早餐，吃完我們休息一下就舉行聯誼會，開始前我們先跳了開場舞，但好像只有我們埔里的在跳，可是我們一點也不會覺得尷尬，反而一直跳下去。比賽中我很努力，還有我拔河時也都用努力不懈的態度來面對，不論什麼運動我都用這樣的態度面對。下午去科工館，裡面有八八風災的影片，有造雪機、有省水的說明，希望下次還可以去那裡玩。

四月六日我們早上去到了高雄砲台，我們看到沙灘和船，還看到許多防空洞，進去後走到另一個洞，我們還去沙灘玩沙，看到很多魚，我們還去旗津老街逛街，逛完我們去海產店吃午餐，希望下次我們再去高雄玩。這三天我學到了，在比賽當中要有努力不懈的態度，也要有團隊精神，就算輸了也要努力的比完，可是我這一隊都有點放棄的態度，所以要永不放棄的面對事情。

第二天我們去科工館，一進去就像進了天堂樂園，我覺得那是個樂園，不論大人還是小孩都喜歡去那裡參觀和玩，那裡有很多設施，大的設施或小的設施都很好玩。第二天去的砲台是我心中最難忘的地方，這是我第一次看過沙灘，所以我才會那麼開心的下去玩沙。第一天我心中最深刻的地點是和散那教會，因為太久沒有看到他們，也太久沒聽到他們唱歌，在這段時間內，我很把握與他們互動的每分每秒。而運動時的互動也讓我認識許多朋友，其中我最欣賞的朋友是曹○傑哥哥，我希望下次還可以出去玩，還可以再看到○傑哥。



## 南投家園 王○凱

我們這五天的連假，在事前主任阿姨就已經告訴我們在前三天會安排我們去高雄與台東本院的孩子進行三天兩夜的聯誼活動。到了出發當天我的內心十分興奮也十分緊張。我們這次活動的住處是澄清湖水漾會館，澄清湖為高雄最大的湖泊，真的十分壯觀。中午我們到了高雄港就先去吃午餐，我們是最早到的，那時候台東的孩子們還沒到，這時有一群旅行團的老人也要進來吃飯，他們還以為我們是來參畢業旅行的呢！等著等著，院長叔叔終於帶著一群台東的孩子們進來，那些孩子們每個看起來



都十分有自信。我們吃完飯之後，便在駁二文創園區四處逛逛，因為我們身上沒有錢，所以那些商品當然只能望梅止渴、看看就好啦！在駁二我看到了許多富有創意的文創商品，希望自己將來也能往文創這方面發展。晚上我們到和散那教會參與他們的敬拜，他們精心幫我們準備晚餐，以倫哥告訴我們夢想要堅持到底永不放棄，這句話深深的感動了我。

第二天我們在旅館前的大草地上進行團康遊戲，我們在團康遊戲會與台東的孩子併組，一組會有兩個隊長(一個台東、一個埔里)，我們玩得不亦樂乎。下午我們前往科工館，在那裡令我最深刻的展覽是物聯網，裡面介紹了許多例如工業4.0、RFID等，我們還有去參觀許多各式各樣的展覽，我本來很想去坐那個超大螺旋溜滑梯，可是要錢所以就算了，但在科工館裡面我學到了許多科學方面的知識讓我更加得充實自己。晚上我們去到高雄第二大(僅次於六合夜市)的瑞豐夜市，真的非常人擠人，讓我差點和我的夥伴走散了。在夜市讓我學到自我理財的觀念，在將來也許用得到。

第三天我們到旗津看海景並逛逛老街，體察不一樣的風情，欣賞美麗的海風。三天之旅很快就要結束了，這三天藉由這次活動學習到自我成長，也希望能夠再有這樣的機會認識新朋友。

## 南投家園 李○好

在這五天的連假中我們兩院一起合辦了三天兩夜的活動。這次的活動讓我非常期待，也非常喜歡，因為很有意義，也讓我們很充實。

第一天我們去了高雄駁二特區，在那裡我覺得自己突然有了文藝氣息，而且拍了很多網美照，之後吃完飯我們去了太魯閣草衙道，玩了很多遊樂設施，也看到很多漂亮的景觀。

而這趟旅行我最喜歡的就是---第二天的阿尼色弗運動會，今天的我們有很多闖關活動，而我們這組雖然幼童很多，但是卻輸人不輸陣，在袋鼠跳中，我們花了最短的時間完成，大隊接力我們用盡了吃奶的力量往前衝，跑的都很快。在這些遊戲中我學習到，如何帶領整個團隊，以及團隊合作，我很謝謝我們這組的朋友們都能夠用心參與這活動，雖然遊戲在分配人的時候有點紛爭，但是我就是極度欣賞我小組的團隊精神！

這三天，我們也去了和散那教會、駁二、夜市、旗津.....許多的景點，真的很開心，謝謝這幾天辛苦的大人們，以及上帝爸爸賜下的機會，讓我們能有一個美好且充實的假期。也謝謝我的組員，雖然你們真的很吵，也有點調皮，但謝謝你們這三天的配合以及支持，真的讓我很有成就感，辛苦了！

## 南投家園 李○晨

終於到了要出發的日子，我的心是既期待又興奮，因為這次的活動目的是要和台東院本部的小孩聯誼，促進彼此的感情和關係。

第一天的一大早我們就出發了，我們的目的地是六都中的高雄，因為在半途中塞車了所以預計的時間比原定的慢了一點，在這段時間中我們在車上看了兩部電影，看得是「侏儸紀世界3」和「地心歷險記2」，到了高雄後已經中午了，所以我們去駁二藝術觀賞展覽品，那裡的展覽品多到不勝枚舉，那附近還有誠品書局，我跑去那裡面閱讀當一個文青的大男孩，在書店外還有輕軌，這是我第一次看過，我還把輕軌和磁浮列車搞混，超好笑的。晚上我們去了和散那教會，在那裡敬拜讚美上帝順便聽人生大道理，之後我們夜宿在澄清湖的飯店。

第二天的早上我去環湖跑步，跑了7.7公里，跑完後超過癮的，而且覺得很放鬆。吃完早餐後就是準備比賽的時候，首先就是要來個暖身操，我們跳了「海草舞」和「喜德的表情」做為暖身操。後來第一項比賽是袋鼠跳，接續是夾夾樂、兩人兩腳，接下來是重頭戲---接力賽和拔河，我跑步的速度快得像光速這麼快。下午去了科工館，這是我最開心的時刻，因為我們拿平板破任務，雖然沒破完任務但我還是學到了許多關於科技的東西。晚上去了瑞豐夜市吃晚餐，超飽的。

第三天早上我們去旗津看海順便看燈塔，看海時我們必須經過一個山洞，還會經過之前阿兵哥住的地方，超好玩的。登完塔後我們去旗津老街逛一逛，順便一起吃午餐，吃完就是道別的時刻，彼此要回去自己的家，因此活動也告一段落。當然這次會有這麼好的活動都要感謝安排行程的導遊和大人，以及送我們平安到達目的地的司機大哥，和捐贈我們的善心人士，希望下一次還有類似的活動。

## 南投家園 李○玟

這次的活動是與台東一起，第二天是運動聯合大會啦！超多小孩的，也都是卯足全力的完成每一個活動、運動。我最愛的是拔河，因為我之前有學過，又因為分組是遇到會拔的人，所以很順利的贏啦！次愛的是大隊接力，雖然因為是草皮不敢全力跑，但我覺得我還是有盡力跑啦！很有趣也很好玩，下午去科工館玩，雖然我有點不太懂前面的解說員在幹嘛，但後來自由活動我也去玩了。體驗了不少東西，最印象深刻的是地震體驗，我都快嚇死了，不過我想九二一應該更大才對，晚上去了瑞豐夜市，超多人！買個食物都要排很久，不過店員動作都超快，想必一定是熟能生巧。

第一天是去駁二、草衙道，在駁二我看到許多大大小小的藝術品，在草衙道則是逛街，



在這天我學到了要互相照顧、注意，而不是只顧著自己往前走!晚上去和散那的教會，聽以倫哥分享夢想，知道人因夢想而偉大，但也不能是那些虛假的夢想，在唱詩歌敬拜時，我很感動，因為真的有一個團體真心為我們付出、為我們獻上真誠的心。

第三天去走了旗津的步道，去看砲台、海岸、燈塔，這趟旅行，我得知了美好的成果不是站在那裏就有美好的事物出現在眼前，而是要付出點勞力才能得到成果，像這次我們付出的是腳力，我們走了不少的路，也嚐到了不少的甜頭，看了不少的風景。感謝、辛苦各位大人。

## 南投家園 徐○禎

這次的活動是三天兩夜，和台東的孩子們一起參與遊玩，在遊玩的同時我們也學到了不少知識，瞭解到高雄的特色及欣賞此地風景的美。

駁二，是我第二次去的地方，上次是國中畢旅去的，雖然去了兩次但因為是和不同人一起所以不會覺得膩。再來是去大魯閣草衙道，我們這一小組因為時間的關係只有三個人玩到，有些可惜。在玩遊戲設施時非常開心，下次還想再來一次，而且想玩更多不一樣的設備，期待！

第二天早上都在澄清湖前的草地運動，大家一起的運動會，十分刺激！不分軒輊的比賽，讓在旁觀看的人都緊張得心驚膽跳，就連我自己有比賽的人也有相同的刺激。運動的分組是和台東混合，身為組長之一的我很緊張，因為只能拿手上僅有的名條和眼前不認識的人配對。雖然組隊時有點小問題，但很高興大家能夠一起解決，也很謝謝我的組員們能夠配合的互助，謝謝他們。下午在科工館參觀，雖然我對它沒什麼興趣，但我還是有知道一些知識。

第三天是最後一天，去旗津看海逛街，還吃了海產，那裡很美，從那裡的飯店可以看到一望無際的海洋，清澈如藍天，雖然我們沒去住…未來有機會我想和家人一起去住那邊。



謝謝善心天使讓我們有此機會可以大家庭團聚，並且參與了很多美好的回憶，看到漂亮的大自然，我很慶幸自己能有這愉快的三天，期待下次能再有機會享受這美好的時刻。

兩院聯誼運動會-科工館參觀

兩院聯誼運動會-科工館參觀

兩院聯誼運動會-科工館參觀

兩院聯誼運動會-科工館參觀

兩院聯誼運動會-科工館參觀

五张照片展示了孩子们在科学博物馆的各种活动：触摸屏互动、观看展览、使用VR设备等。



## 南投家園 王○菁

這是第一次與台東的院童一起做聯誼活動，本次活動是讓兩院互相學習彼此的優點。這次的活動讓我特別興奮，不論是在車上高歌或是在草皮上激烈的狂奔，即使在太陽下的我都仍然很興奮，因為對於剛段考完的我，這次是讓自己放鬆心情的時後。不論去到任何地方，自己心情都有一種少女心在融化的感覺，因為我很喜歡復古風和浪漫風。第一天的行程很短暫但很充實。

第二天就是這次活動的主要核心，每場比賽都有很好的回憶，每個人在場上廝殺的表情都歷歷在目，台東的小孩每個人跑步很像在飛。不論是在玩二人三腳、袋鼠跳、大隊接力都有很大的競爭力，讓我原本對跑步很有自信的，看到他們跑步跑那麼快，瞬間就覺得該好好練習。第三天我們去了旗津漁港，鹹鹹的海水、酷熱的太陽，讓我好想玩水啊！炎熱的天氣就是要玩水啦！快樂時光總是過得特別快，剛熟悉了台東的孩子就又要分離了。

身為組長的我，我是屬於容易暴怒的人，感謝姊姊們讓我又再次有機會當上組長，給了我一次可以努力的機會，也讓我學到一個團隊中該要有的東西。也謝謝我的組員很配合我三天。也感謝神賜給我們三天的好天氣，讓我學習到許多事物。也謝謝各位。

## 南投家園 陳○娟

聽到要出去玩，我非常開心，非常的期待，出發前的一天，我很期待，沿路上，都市大都市的風景，顯現出它的繁華與人潮。

這幾天，我們玩得很開心，印象讓我很深刻的是，台東、南投的運動會，我們剛開始時，有點害羞，不認識彼此，但最後大家很有團結能力，我們這組滿活潑的，大家都互相合作，互相幫助，還有，大隊接力的時候，我們衝刺的時候，大家都玩的不亦樂乎，運動會最重要的是團隊合作的精神，這幾天看得出來，大家都很有合作精神，不分你我他，這次運動會是我們第一次聯合活動，這次我也學到了如何學習團隊合作。另外還讓我覺得印象深刻的，去夜市的時候，我們去的是瑞豐夜市，不到六點就人潮很多，我的身體一直被擠，我都快擠出髒話來了，但我還是忍了下來，希望下次還有機會能出來逛。

這幾天，我們有好多好多的回憶，我也學習到如何團隊精神和互相照顧，我也感謝這幾天來辛苦的大人，在我們身旁陪伴我們，也感謝 神，賜給我們這麼好的恩典，有一句話說:『恩典不是白白得來的。』所以我們更要去珍惜每一刻。

