

03/那個小男孩

文 | CO

我想，每個人小時候都渴望趕快長大，但當真的長大成人時，卻又懷念起從前的過往。當然，我也不例外。

還記得國小時，每當中午放學時，我總愛騎著腳踏車去公園找朋友們玩，我們玩鬼抓人、丟水球，甚至是B B槍槍戰，儘管大人再三勸阻我們別去玩這些具危險性的遊戲，但仍舊阻止不了我們，每天下午固定會上演一場大戰。玩累了就摸摸口袋裡的零錢，買幾枝冰、幾瓶飲料，三五好友一人一口分著喝，倒也吃得津津有味。這些日子是我童年中最輕鬆、自在的回憶了，沒有什麼錢，但卻過得最快樂。

每當夜深人靜時，總會讓我想起這段過往，忘記從什麼時候開始，賺錢竟然變成了我人生的第一選項，甚至可以連良心都不要。記憶中那青澀的小男孩似乎不曾存在過，但這樣子的我是否真的變得更快樂了？好像也沒有。人們都說時間會改變一個人，確實，但，他們卻都忘了時間也可以找回一個人。現在的我正一點一滴的在找回從前的那份單純，找回那份快樂，同時，也找回十二年前的那位小男孩，那位我最思念的人。



04/父親

文 | 布丁

從未曾想過，我想保護，我最想永遠在一起的人，會從我的生命中離去。

我在單親家庭長大，父親非常疼我，可是在寵愛中帶點嚴厲。他是刀子嘴豆腐心的人，但是當初叛逆的我只感到多管閒事，感覺父親很嘮叨而已，如今才曉得是我錯了。每當我犯了錯，他總是包容我；但在我犯下大錯時，父親已無法救回他的寶貝兒子。

父親原本身體就不好，在我犯了大錯後，父親身體更是越來越差。我來了明陽不久，父親突然離世，我知道後，猶如錐心刺骨般，哭了好幾天。但我當時無法相信父親的離去，如夢一般，又像吃了藥醒不過來。

每當父親節來臨時，我會更加的想念他，不是因為我沒有了父親，而是我的不孝。在父親離世前一個月，他人已在加護病房，但父親竟在八月八日當天來寄錢，就怕我沒錢，也擔心我過得不好。

當我明白父親真的離開後，讓我更懂得照顧自己，也讓我更懂得珍惜身旁的每一個人！因為我害怕，怕我想照顧、保護的人，再一次離我而去，所以我加倍努力，努力改變自己，讓自己過得更好，不會再是任何一個人的累贅。

現在的我，改變了！我想跟父親說：「爸，我好想你，我現在很好，你不用擔心我了！我希望我的改變能帶給你安慰。若有來世，我想再當你的掌心肉。爸，我愛你！」



05/奶奶

文 | 雲熙

小時候我是奶奶的小跟班，無論她要做什麼，我都硬要參一腳，她都很有耐心的教導我許多事，例如種草藥、養寵物、煮飯做菜、洗衣服、賣東西賺錢等等，各種不同的事情。

八歲那年，我便可以獨自完成一些簡單的料理了，奶奶也很放心的讓我獨自做菜。那一天，她精神萎靡的請我為她做一頓飯，我進了廚房開始煮飯炒菜。當一道道成品上桌，只剩下最後的「三杯雞」尚未完成，於是我也加緊速度，但欲速則不達，此時悲劇發生了。

火勢正烈，我一時手滑，鍋中的熱油灑得我滿身都是，身上多了許多疼痛不已的灼傷，奶奶心急如焚的帶我去清洗，我疼痛嚎啕，她也感同身受，彷彿她也灼傷了。奶奶一邊安慰我，一邊細心的為我吹拂敷藥裹傷，令我難以忘懷。後來被油灼傷的地方都痊癒，甚至連傷疤都沒有，但一朝被蛇咬，十年怕草繩，讓我從此對煮菜有了恐懼之心。

上國中之後，我漸漸有了自己的想法，便與奶奶漸行漸遠。有天，突然傳來她病入膏肓的消息，令我不禁憶起往事種種，想起我們如同忘年之交一般的親愛、了解與呵護……。

當我到病榻旁陪伴她，但她的病也回天乏術。怔忡驚愕，忍不住悲痛萬分，不久她便在家人的誦經聲中駕鶴西歸了。我第一次面臨死亡，它的無情與迅速沉鬱在心底，讓我鬱鬱不樂了許久，更讓我後悔未能好好在她身旁盡孝。

在生活裡我一再蒙受奶奶的照顧和教導，尤其她對我廚藝的啟發和信賴。但這最難忘的人卻由時間給了我最悲痛的教訓，「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。」奶奶對我最後的教導是家人要在一起，要把握時間做想做的事，對幫助過我們的人要心存感恩。時間瞬逝而過，要把握當下，做該做的事，才不致老大徒傷悲。

君子愛財，取之有道

文/園丁

鳳凰花開，又到畢業離別季節。一批批的畢業生離開校門，踏進職場，成為社會新鮮人，開啟自己的漫漫職場生涯，在追求理想實現的同時，每天也必須為現實生活種種所需奮鬥。過生活需要「錢」，俗話說：「錢財不是萬能，但沒錢萬萬不能」，談到錢，宜寧老師依其多年導師經驗，看到同學出校後錢關難過，特別在明陽季刊(第50期第10版)撰文「別當過路財神」分享「管理所擁有的錢財」。課堂中，大家談起身穿名牌、坐擁豪宅、名車代步等富裕生活，同學往往興奮不已，甚至有人來到明陽之前就是過著這般生活。多年來看著有些同學因不懂用錢，習慣手邊有多少錢就花多少錢，以致弄得沒有收入來源，錢關難過，為了找錢、賺錢，也不管該不該、可以不可以，各種有的沒的行為紛紛出籠，為錢遊走法律邊緣，乃至以身試法，得不償失。財富是人人都想得到的，《論語·里仁篇》：「富與貴是人之所欲也，不以其道得之，不處也。」到底該如何獲得財富呢？或許你可從以下的故事中找到答案：

從前有兩戶人家，一家是齊國人，姓國，十分富有；一家是宋國人，姓向，非常貧窮。姓向的聽說姓國的很有錢，便專程從宋國跑到齊國，向姓國的請教致富的方法。姓國的告訴他說：「我之所以能發達致富，是因為我很善於“偷”。我只用了一年的工夫就有了吃穿；兩年下來就相當富足；三年過後，我的土地成片、糧食滿倉，我成了方圓百里之內的大戶。從那時起，我便向鄉鄰施捨財物，大家都得到了我的好處。」

姓向的人聽了十分高興。可是他以為姓國的致富走的是偷盜這條路，他以為姓國的所說的“偷”就是到處翻越人家的院牆，鑿開人家的房間，凡是眼睛所

看到的、手能拿到的，就可以拿走歸自己所有。於是回家以後，到處偷竊。沒過多久，他因被人查出了贓物而判罪。姓向的人不但清退了全部贓物，而且被判罰沒收他以前積累的所有家產。

姓向的把自己的失敗歸咎於受了姓國的欺騙，於是就到齊國去，找到姓國的責備他說：「你騙我，我去偷怎麼就犯了法呢？」

姓國的聽了哈哈大笑，說：「你怎麼去偷的呀？」姓向的把自己翻牆打洞偷盜人家財產的經過講給姓國的聽了，姓國的又好氣又好笑地對他說：「咳，你真是太糊塗了！你根本沒弄懂我所說的“善於偷盜”是什麼意思。現在我仔細告訴你吧。人都說天有四季變化，地有豐富出產，我偷的就是這天時和地利呀。雨水霧露，山林特產，和湖澤的養殖可以使我的莊稼長得很好，房舍建得很美。我在陸地上能“偷”到飛禽走獸，在有水的地方能“偷”到魚蝦龜鱉。無論是莊稼和土木還是禽獸和魚蝦龜鱉，這些東西都是大自然的產物，並不是我原本所有的。我依靠自己的辛勤勞動，向自然界索取財富，當然不會有罪過，也不會有災禍。可是，那金銀寶石、珍珠寶貝、糧食布匹，卻是別人積累起來的財富，你用不勞而獲的手段去佔有別人的勞動成果就是犯罪。你因偷盜罪而受到了處罰，那又能怪誰呢？」姓向的聽了這番話，慚愧得一句話也說不出來。

古語云：「君子愛財，取之有道。」明智的人懂得如何用辛勤勞動、用自己的雙手去向大自然索取，並且創造財富；愚蠢的人才會想到用非法手段，走“捷徑”去攫取別人的勞動成果使自己致富。這種人，到頭來還是要栽跟頭的。同學們，未來你選擇成為明智的人還是愚蠢的人呢？

喝咖啡也要 保健康

文整理/醫護室

手搖茶攤處處可見的台灣，喝咖啡一開始只是流行、時尚，發展至今已成了生活習慣，許多人早上醒來、辦公桌上、行人手上，無處不見咖啡的身影。台灣咖啡農不僅能種出品質優良的咖啡，烘豆者、咖啡煮手紛紛在國際競賽舞台摘下桂冠，咖啡在台灣已發展成自有文化。享受一杯美味咖啡的同時，不僅助長台灣咖啡產業的發展，增添生活樂趣，對您的健康也有意想不到的助益，然而，如何喝才能喝出健康呢？有些觀念你應該知道，營養師陳淑美在新光醫訊（第98期）寫了一篇文章介紹咖啡新觀念。整理咖啡與健康相關資料如下，提供大家善用喝咖啡的好處，避免錯誤飲用造成健康傷害。

咖啡的好處

- 抗憂鬱**：少量的咖啡可使人精神振奮，心情愉快，紓解憂鬱的現象。
- 控制體重**：咖啡因能提高人體消耗熱量的速率，一項研究現100毫克的咖啡因（約1杯咖啡），可加速心肺功能能使人體的新陳代謝率，增加百分之三至四，增加熱能的消耗，適量有減重效果。
- 促進消化**：咖啡因會刺激交感神經，提高胃液的分泌，在飯後適量飲用有助消化。
- 利尿**：咖啡具利尿作用，可提高排尿量，因而使上廁所次數增加。
- 改善便秘**：咖啡可刺激腸胃激素或蠕動激素，產生通便作用。
- 止痛**：咖啡因做為一個藥品時，可以加強某些止痛劑的效果，如：偏頭痛。
- 降低得膽結石的機會**：哈佛大學公共衛生學院的一項研究指出，每天喝2–3杯咖啡和從不喝的人，平均得到膽結石的機會小了40%。

喝咖啡要慎選時間且控制飲用量，醫界研究中指出，每天喝咖啡最好的時間是：**春冬季的下午三至五時**，**夏秋季的下午四至六時**，因為這是人體最疲憊的時候。

健康喝咖啡要注意

- 每天喝五杯咖啡（每杯約150cc）以上咖啡，即容易造成上癮，危及身體健康。
- 早晨喝咖啡有助於頭腦清醒、精神抖擻，但須先吃早餐後，才能飲用，否則易傷害腸胃功能。有胃及十二脂腸胃潰瘍的人，尤其應避免空腹喝咖啡。
- 酒後不宜喝咖啡，否則會更刺激血管擴張、加快血液循環，增加心血管負擔。
- 喝咖啡約十至十五分鐘，即有提神醒腦的作用，所以睡前不要喝咖啡，以免失眠。
- 勿喝太濃的咖啡，否則會使人變得急躁且理解力減弱。（心跳也會加速）
- 喝咖啡後，不能馬上抽煙，容易對心臟造成危害。
- 服用抗生素和胃潰瘍治療藥物，不可同時喝咖啡，以免刺激胃部，造成疼痛不適。
- 喝咖啡時最好加一些奶，以緩和對胃的刺激。但是奶精與糖皆有熱量，須控制攝取量，以免發胖。
- 膽結石患者，最好避免喝咖啡。一點點的咖啡因就會刺激膽囊收縮，有膽結石的人，可能因此而疼痛不已。
- 咖啡因會通過胎盤吸收，進入胎兒體內，危及胎兒的大腦、心臟，也會隨乳汁被嬰兒吸收，故孕婦、授乳期婦女應戒之。
- 腹瀉時喝咖啡，咖啡的利尿作用，會促使體內水分的排出而加重腹瀉。

從砍人到助人 環島行善天使

中華數位內容發展協會「生命曙光105分享列車生命講座」，於4月26日開進明陽，顏維勳講師從影片中與全校師生分享，自己曾因偏差行為與同學們一樣均有不堪回首的過去，藉由相同經歷，努力克服困境障礙之心路歷程。

講師以正面、幽默及助人為樂的態度，分享人生的每一段經驗，鼓勵同學在校期間要努力充實自己，出校後方能學以致用，時時帶著感恩的心來回饋社會，不斷強化生命韌性，讓自己找到生命的曙光，最後期勉同學應牢記自己的人生目標，認清人生的方向，這場講座讓全校師生獲益良多。



104.5.26

班際排球比賽

105.4.22

本校於105年4月18日～4月22日，於操場舉辦104學年度第二學期班際排球比賽。在熱烈賽程中同學們的熱血亦將排球比賽的團隊合作精神、奮戰不懈的運動家風範發揮得淋漓盡致，運動場上相互競爭的鬥志、精彩無比的啦啦隊口號與緊張刺激的戰況，高二A班一路過關斬將，以勝部冠軍之姿進入決賽，精彩無比的賽程讓校園內洋溢著青春的活力。

當天總決賽時，同學們透過戰術推演與團隊合作、以重視班級榮譽的態度，凝聚了班級向心力，比賽最終戰場—冠亞軍之戰，是由高二A班與高三C班一較高下，兩班的同學們都展現應有的實力與抗壓性。最後，高二A班榮登冠軍寶座，贏得所有人的掌聲；高三C班、高三A班也在衆多隊伍當中脫穎而出，獲得亞軍及季軍。



從禮儀觀點 談魅力與軟實力

105.5.10

5月10日高雄市模範父親協會於本校舉辦愛心公益講座，邀請國際禮儀講師陳永安教授蒞校擔任主講。

從餐桌禮儀至交通禮儀等文化層面逐步建構學生軟實力的概念，並逐一透過許多例證，使全校師生充分了解人生需要積極、正向、爽朗、樂觀的態度。協會持續關心明陽學子，與會來賓準備了有獎徵答之獎學金，針對講座之內容提問，引起同學們踴躍搶答，互動相當熱烈。最後以一段勵志短片做為結尾，提醒學生切莫輕忽自身潛能，惟有相信自己，加上軟實力的培養，方能發揮一加一大於二的綜效。



用老手藝 找回好生活

105.5.17

雲門舞集文教基金會2016流浪者矯正機關巡迴講座活動，由楊士毅先生於5月17日蒞校分享用老手藝找回好生活，並介紹紀錄片「在路的遠方看見光」。

楊士毅先生具導演、攝影師、剪紙師等身份，以其豐富的人生閱歷，與同學分享一連串的照片中講述，每個人都有自己的人生歷程，鼓勵同學在坎坷中學會在黑暗中找出一點光，勿讓生命空轉，生命自然會有趨向美好的本能。勉勵同學們肯定自己，培養一技之長，拓展視野勇敢築夢，開創更美好未來。



下期預告 寵物與我