



期許經明陽孕育轉變，
學生將人生從黑白變成彩色。

明陽

2015年10月 明陽季刊

no.52 聽說

- ◆ 發行者：陳宏義
- ◆ 總編輯：戴旭華
- ◆ 審稿：黃保桂
- ◆ 文稿：吳宜芳 黃雅偵 黃政弘
- ◆ 美編：唐獅設計有限公司
- ◆ 顧問：李銘偉 洪榮德 徐希儀
- ◆ 編輯委員：張聖照 黃保桂 林國藩
李富琪 吳建德 吳錦龍
吳銘修 黃文通 楊政邦
楊福德 鄭麗文
- ◆ 插圖：小偉
- ◆ 出版者：明陽中學
- ◆ 地址：824高雄市燕巢區橫山里正德新村6號

GPN 2010100412

定價20元

Contents 本期要目

| | | |
|------|------|---|
| 活動櫥窗 | 1版 | 新契機，餐飲服務心開始 |
| 輔導園地 | 2~3版 | 用什麼角度看自己的未來 |
| 分享園地 | 4~5版 | 回娘家囉～出校生返校座談 |
| 藝文園地 | 6~7版 | 愛畫畫的大叔～許荷西 |
| 主題企劃 | 8~9版 | 聽說 |
| 管教園地 | 10版 | 從藝文學習引導學生處理好人際關係 |
| 宣導園地 | 11版 | 你我要知道的登革熱 Q & A |
| 活動園地 | 12版 | 自我肯定與自我接納 廣達導覽達人決賽獲優選 乘著歌聲的翅膀自由翱翔 打撈一艘船的記憶 |

企/業/主/講/座

新契機，餐飲服務心開始

文圖/輔導處

New Chance - Catering Service from the Heart



104年8月18日(二) 14:30~16:30輔導處結合

勞動部勞動力發展署高屏澎東分署岡山就業中心，共同辦理特定對象就業促進研習活動，邀請講師霍元娟蒞校演講。霍老師從事餐飲領域多年，曾任職圓山大飯店人力資源部主任，現經營餐飲事業，並進行職能教育推廣工作。此次蒞校演講，將其從餐飲業基層員工做起成為餐飲經營者的親身經歷，分享真實體驗餐飲服務的價值所在，以及現今投入餐飲領域職能教育推廣的工作。透過親身經驗分析當前餐飲產業現況，協助學生瞭解目前就業市場脈動，娓娓道來令人受益良多。演講中還分享歷經嚴重車禍、癌症化療，卻仍樂觀以對的人生觀，帶給現場師生生命熱誠的激勵與感動。

- 1.學生專注聆聽霍老師分享職場經驗。
- 2.霍老師分享職場與生命歷程。
- 3.同學向霍老師提問。
- 4.霍老師與學生互動。

用什麼角度 看自己的未來

How About Your Future

文/楊明偉



有位名叫江本勝的日本博士作了個實驗，讓水分別看圖片、聽音樂、讀文字、給它不同的意念，然後將水冷凍起來。他透過顯微鏡觀察水的結晶，結果竟然發現水結晶會因為看到、聽到、意念是好是壞，而產生很大的變化。另有一篇報導是關於日本小學生做米飯實驗，在教室裡放三碗米飯，每天上學的時候，同學們對第一碗飯說：我愛你，謝謝你。對第二碗米飯則完全沒有理會它，對第三碗米飯說：你醜死了。一個月後，第一碗米飯變成黃色，發出酒香味。第二碗米飯變黑、發臭，第三碗米飯因為至少還有人理睬，所以情況不如第二碗那麼糟。暫不論這兩個實驗是否符合科學驗證性，但若每天

都對自己、家人與周圍同學、朋友說些真心讚美的言語，一個月後會有什麼改變呢？

人的身體很特別，人的身體會習慣自己的需要，例如習慣生氣的人，一段時間沒生氣就會渾身不自在，就會想找人生氣；喜歡打球的人，一陣子不打球身體就會全身癢癢的想打球；喜歡亂想的人，當沒亂想一段日子後，又會因身體的需要而胡思亂想，因為你的身體習慣這麼做。同學若習慣負面思考，身體就會強迫自己往那方面想，結局就是不幸的人生。當我們的細胞已經習慣「都是別人害的、都是別人的錯」這種生態體系時，生理需要會促使我們做出種種行為、放射種種能量。所以我們需要時時關注

自己的思想、念頭，這些能量的波動，會吸引和它頻率相同的東西前來。

有些人每天都在挑剔，如穿的、用的、吃的、住的、身邊的親人、朋友，可是卻從沒有挑剔自己腦中的思想，它說什麼，我們就相信什麼，從不質疑它，用自己腦中的主觀意念去判斷事情，從來沒想過自己的思想也可能會欺騙我們呢？困擾我們的常常不是事件本身，而是我們腦中主觀的思想困擾著我們。例如：打架事件的發生，對方可能只傷害過自己一次，但是我們自己卻因為自己的執著而傷了自己很多次，其實經常在傷口上灑鹽的不是別人，而是我們自己那種過度執著的念頭。

如何讓自己懂得運用正面的思考獲得前進的能量？

阿錦與阿瑄 2 位同學分別以「原來快樂就在身旁」、「正向的力量」，分享他們試著轉念、改變習慣的心得：

原來快樂就在身旁

在這腳步急促的城市中，我們經常為了避免製造一些對立關係或衝突，而壓抑自己的情緒，委屈自己去附和他人的意見或想法，卻忘了其實我們可以主觀的改變自己的心態與感受。

朋友常說我是一個多愁善感的人！容易感到憤怒、悲傷……但也常常會為了一些小事而高興上一整天！

過去總任由擔心、憤怒、恐懼等這些情緒占據腦海，成天疑神疑鬼，一下子擔心這個，一下子擔心那個，搞得自己烏煙瘴氣，日子過得一天比一天沉重。

在某個際遇下，看了“生命的答案水知道”這部短片，內容是在說一個日本研究學者，針對三杯同品質的水做了個實驗，他分別為這三杯水貼上「正向言語」、「負向言語」以及「空白」等字條，經過一段時間再來觀看這些水的水結晶，研究學者發現，那杯貼有正向言語的水結晶非常漂亮，而那杯有貼負向言語的水結晶則呈現一個不完整的型態，最後發現，他不理不睬的那杯水出現了破碎、醜陋的水結晶。由上述實驗可得知，信念對於人們的影響有多大。

快樂的權利掌握在自己手上！任何事情都是一體兩面的，凡事往正向的價值看，除了能夠讓那些壓抑許久的情緒有個出口，當自己面對不如意的事情時，換個心態，也不會覺得自己委屈了，其實還有許多美好的事物等著我們去發掘，體認過後便能發現：快樂竟然隨手可得！(阿錦)



讀了 2 位同學的分享，同學們你會用什麼角度看自己的未來？答案掌握你手中。

正向的力量

有句俗話說：「你今天是什麼樣的心情，那你就會看到什麼樣的風景。」我想，這一句話的道理，也都充斥在你我的生活之中。

在每一天的生活裡頭，我們都會遇到許多大大小小、奇奇怪怪的事情，其中有所謂的好事及壞事，但，這些好壞的定義，我們是如何認定的呢？我想這一切都是由自身的心態所衍生出來的吧，正面與否的的心態決定了你在面對事件、處理問題時所用的態度，拿個比喻來說，現今大多數同學失去自由時，都怨聲載道、抱怨連連，當然，起初的我也不例外，這是因為在面對漫長刑期，缺乏自由而感到無助所致，但是若我們抱著負面消極的態度，那麼這段漫長的監獄生涯就真的只會成為囚禁你我自由的一段時間，那麼既然如此，我們何不彷彿轉換個心態？把這段失去自由的日子當作是讓自己、沉澱、改變、重生的好時機？打開自己心中的鑰匙，把握時間、機會好好學習，當作是在為自己的未來儲蓄，那麼你將會發現這段日子不再枯燥乏味，而這一切的轉變，只因你改變了看待事件的心態，將它賦予了新的意義，雖說在逆境中要用正面態度來思考並不容易，但這確實是可以練習的。

看刑期十年、二十年、三十年，似乎很長，但若將格局放大些，那麼這些日子也只是人生中的一小段時間而已，我一直謹記父親的忠告，他說：「即使跌倒了，也先別急著要爬起來，先看地上有沒有什麼寶物可以撿吧！」，總言之，讓我們一同學習面對壞事時，使用正面的態度來應對，讓今天的自己比昨天好，明天比今天好，天天都在做最好的自己，那麼最終生命的花朵自然就會綻放出絢爛的光采和芬芳。(阿瑄)



座談會一景

回娘家囉！

出校生返校座談

文/孫慈愛

一年一度的生涯探索系列活動開跑了，在校生會好奇從明陽離開之後，出校如何面對家人？未來可能的發展，會被社會排擠嗎？真的能適應社會的工作嗎？可以結交到好的女生共組家庭嗎？要奮鬥幾年才能結婚生子？104年8月25日邀請了3位出校生，其中兩位分別是94年、95年離開明陽，另一位是101年假釋出校。94年出校的顏同學已經結婚生下2子，95年離校的陳同學結婚2年還未生小孩。101年出校的王同學未婚選擇轉換職場生涯，這場學長學弟座談會再次引起在校同學的熱烈回響。

話說這幾年開辦校友返校座談，出校生以身為學長角色現身說法如何適應社會生活與開闢工作生涯，臺下同學總會自我期許出校後一定要有穩定的表現，有朝一日要坐上舞臺的位置跟在校生學弟分享。今年3位校友真的是巧妙誕生，他們剛好是暑假返校來探望老師，得知他們為人父、為人夫，或是單身在打拼，三種不同身份正好給同學不同的視野思維。

已經出校10年的顏生，離開明陽移監嘉義出監之後，先回家裡開的店幫忙，一段時間之後總覺得這樣的工作忙碌收入有限，於是跟朋友一起做，當中又買了二手名車，才發現為了二手名車養車子，耗掉自己多半積蓄，有意義嗎？工作雖然可以賺錢但是結交朋友也成了最大的挑戰，幸好遇到女友，

帶給自己不同的觀點，總是會幫忙提供正向的觀點，正好自己也要當爸爸，責任也跟著上身，兩人決定從零開始。老婆是一位進取的人，學美容、養生也考過證照成為講師，自己則經營怪手、推土機工廠接案做農地整平、拆屋、廢棄物清運。老婆開業時老公幫忙設計佈置，省下不少費用，夫妻二人在講台上總是相互肯定對方的辛苦。同學特別提問顏學長如何通過「泰山大人」那一關？畢竟自己是有案底的。顏學長以斬釘截鐵的口吻，告訴學弟關鍵不在於過去自己做了什麼，而是出校後自己努力做了甚麼，讓老婆的家人看到自己的積極表現，才是更重要的。跟老婆認識到結婚的初期自己其實還是很有玩心，當小孩子出生之後生活變得很辛苦，兩人必須溝通協調如何養育子女，自己真的很感謝老婆在教育子女方面給自己很不一樣的想法。兩人一定會有衝突點，但不是為了吵架，而是如何把事情做得更順暢，畢竟養兩個小孩還有兩家族的事情要面對，關鍵就在於如何解決問題。顏生還自製投影片跟學弟分享，茲摘要如下：

01. 生命再苦，也不要隨易做賤—
因為沒有人會為你的健康買單。
02. 工作再累，也不要抱怨—
因為沒有人會無條件為你做。
03. 品性再壞，也要孝順父母—
因為你也有老的那一天。
04. 生活再苦，也不要失去信念—
因為美好將在明天。
05. 日子再窮，不要掛在嘴上—
因為沒有人會無故給你錢。
06. 心情再差，也不要寫在臉上—
因為沒有人喜歡看。
07. 我不怕把心裡話告訴最好的朋友—
我怕回過頭他把它當成笑話告訴別人。
08. 我不怕別人在背後捅我一刀，我怕回頭後
看到背後捅我的人是我用心對待的人。
09. 幫過你的人不要忘，愛過你的人不要恨，
信任你的人不要騙。
10. 如果難過就努力抬頭望天空吧！它那麼大
，一定可以包容你的所有委屈！
11. 時間不一定能證明許多東西，
但一定讓你看透許多東西。