



期許經明陽孕育轉變，
學生將人生從黑白變成彩色。

明陽

2017年4月 明陽季刊

no.58 如果我是.....

- ◆ 發行者：陳宏義
- ◆ 總編輯：戴旭華
- ◆ 審稿：林景裕
- ◆ 文編：吳宜芳 黃雅貞 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：鐘仁貴 陳志厚 吳建德
吳錦龍 吳銘修 楊政邦
鄭麗文 盧興國
- ◆ 插圖：小凡
- ◆ 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	2017郵您一起－明陽校園馬拉松
輔導園地	2~3版	離開明陽，然後呢？
分享園地	4~5版	孩子們～奔跑吧/一起Running
藝文園地	6~7版	2017郵您一起－明陽校園馬拉松
主題企劃	8~9版	如果我是.....
管教園地	10版	跑道·跑到
宣導園地	11版	天天擦類固醇，當心副作用上身
活動園地	12版	關愛親長，我有話/畫要說 為夢想而跑－馬拉松講座 學生烤肉活動 106年度輔導講座－修復式司法

2017郵您一起 明陽校園馬拉松

文/訓導處



明陽中學新跑道整建竣工後，於今年2月14日舉辦校園馬拉松，這場全國首創的矯正機關首場馬拉松，結合了高雄郵局、臺南市紅瓦厝長跑協會、財團法人臺灣更生保護會高雄分會、財團法人臺灣更生保護會橋頭分會、財團法人聯華電子科技文教基金會等各方資源，一起為這群曾經犯錯的孩子加油！鼓勵受刑學生藉由慢跑，體會每一步腳踏實地的珍貴，並能勇敢持續地跑在正確的人生道路上。

分享阿遠同學的小故事，入校時的體重約102公斤，每次體育課都自動自發地利用整節課來慢跑，長期跑步之下，短短一年半減重達到35公斤左右。阿遠除了減重、心肺功能變強、肌耐力變好；做事方面也提升了信心和決心，這樣脫胎換骨的改變給家人及師長帶來很大的鼓舞和感動。

1. 校長、來賓與師長領跑
2. 團體熱身操
3. 學生起跑
4. 高雄郵局補給站

1 | 2
3 | 4

離開明陽 然後呢？

文 / 陳惠君

還記得剛踏入明陽的那一天，你是帶著什麼樣的心情？想必是五味雜陳的吧！除了心裡頭忐忑不安，捨不得外面的家人、朋友，還要擔心接下來要面對的各種狀況，更後悔在外面沒有聽家人的話，為自己的人生做了錯誤的選擇。

接下來，讓你不適應的是失去自由，完全與外界隔絕的生活，不再能隨興的滑手機，玩線上遊戲，和好友聚會狂歡……。多采多姿的生活離你而去，你必須開始面對如軍隊般規律的生活，重新回到單純的學生身分。

你曾為此抱怨，然而，你可能從來沒有想過，進入明陽是生命中一個重要的過程，「學生」身分是老天爺賞賜的恩典。你開始嘗試接觸不同領域、學習技能、參加各種校內活動，在學習過程中來重新認識自我，學會自我管理與承擔責任。

一段時間後，你會離開這裡，重新獲得自由，你為了這一天的到來期盼了好久，心裡想著許多出校後想做的事，彷彿只要出校了，所有的苦難都能迎刃而解。然而，面對出校後的各種挑戰，你真的準備好了嗎？



如何找到工作？

可以利用哪些求職管道或資源？

遭遇挫折如何自我調適？

在校生這麼想…

首先，要認識自己，了解什麼樣的工作條件能符合自己的需求，從生活所需(薪資、交通、時間)對應自己的特質、能力、興趣，這些都考量完後再來挑選工作，但必須確保在自我了解過程中不會把自己想得太完美。求職可透過家人、朋友、親戚介紹，也可利用網路搜尋或報紙上找。挫折是一定會遇到的，只要了解挫折來源，並且改進它，解決它就好，想著為什麼別人能過得去而我不能？只要憑著這樣的心態，就不怕遇到挫折。(賴打)

出校生這樣做…

我的第一份工作是在學校裡的麵攤打工，當時我看到徵人啓事，就上前詢問，對方要求留下資料與我聯絡，幾天後談妥上班時間，我認為不應該隱瞞我的過去，於是我告知老闆我曾犯的錯誤，老闆並沒有排斥，只告訴我好好工作，不管你以前如何，既然重新開始了，就好好來過吧……。遇到挫折通常會與熟識的朋友分享，如：明陽的老師，或者其他較為成熟的朋友，他們也會回饋你一些意見，但主要還是要經過自我思考！（JACK於2016年出校）

輔導老師的叮嚀…

遭遇挫折是必然的過程，正確處理挫折的能力也是每個出校同學必須修煉的課題，下列幾點供大家參考：(1) 不要怨天尤人：不要想東想西或是怪東怪西，陷入負面思考，鑽牛角尖把問題擴大。(2) 轉換正面能量：經歷失敗或挫折可以訓練我們解決問題的

能力，把能力變強大了，再出發時已備足正面能量，可以用來克服更多難題。(3)自我反省：不要固執己見，可以聽取師長或家人的意見，轉化吸收並加以內化，找到機會重新出發。

如何經營同事關係？

遇到不好相處的同事該怎麼辦？

在校生這麼想…

跟同事保持良好互動，時常反省自己與他人的互動是否有需要改進的地方，且盡量不要讓自己的情緒遷怒他人，聊天時也要記得不要聊到別人的八卦。遇到不好相處的同事，要轉換自己的心態，因為我們既然無法改變別人，只好改變自己，努力讓自己成為更好的人。(查理)

出校生這樣做…

通常遇到這類人，不管是同事還是同學，我都盡量做表面，雖然不擅長這樣做，但還是要學習！猶記政琳組長教導：人生就是裝模作樣、建德主任教導：見人說人話；見鬼說鬼話～如此一來就能保持友好關係不打壞情面。(JACK於2016年出校)

輔導老師的叮嚀…

每次在電話的這頭，聽到出校生把工作辭了，原因是遇到難相處的同事或是不講理的老闆……，心裡總替他們感到可惜，為什麼這麼快就選擇放棄呢？

踏入職場後，人際關係變得更多元複雜，必須有良好的溝通能力，才能和人建立良性互動，讓事情進展順利，不會綁手綁腳。遇到不好相處的同事，先換個角度思考是最好的方法，想一想如果換做是我，是否也會如此不可理喻？在情緒上頭是很難說理的，要等雙方都冷靜下來，再溝通或說明自己的想法。千萬要讓負面影響降到最低，不要還沒嚐試改變，就自動放棄得來不易的工作機會。

如何和家人相處，改善彼此的關係？

在校生這麼想…

把家人當成朋友一樣，對他們敞開心扉，不論甚麼事都可以找家人商量，不管家人說什麼或做什麼，他們的出發點都是為我們好，不要覺得家人管太多很煩，只要換個角度想就好。(查理)

出校生這樣做…

因為剛回到社會，家人會因為怕你再度受傷，擔心你，所以可能會限制你的自由，但不要生氣，因為他們只是還無法適應你回來了，會有一些責罵是正常的，盡量不要頂嘴，適時地表達自我想法即可！盡量聽進家人說的話，他們會感到欣慰的。

(JACK於2016年出校)

輔導老師的叮嚀…

家人既期待又怕受傷害的盼著你出校，他們發現你有所改變，但仍然有些不放心，擔心你再度被外界環境誘惑，所以仍會忍不住叨唸你，這是一種關心的表現，不要不耐煩，先專心聽家人把話說完，再心平氣和的說出自己的想法，並感謝他們的提醒。不擅於言詞表達的同學，也可多善用手機通訊軟體，時常關心家人，讓家人了解你的動態與想法，也是促進親子關係的好方法。

出校後要逆轉人生，對我來說最重要的是……

對於逆轉人生，每個人有每個人的計畫，人生不同，我們能做的只是為己所做的決定負責。逆轉人生是一句抽象的口號！何謂逆轉？賺大錢？做好事？變好人？對於逆轉，我們都有自己的定義，但我認為最基本的，是我們可以好好重新來過，不再為社會製造麻煩、讓愛我們的人擔心受怕，這即是最好的逆轉人生，剩下的部分就只能靠自己一步一步設定目標，一步一步努力達成，加油，各位！

(JACK於2016年出校)

成功的人在於懂得為自己選擇

人的一生會經歷許多階段，每個階段我們都扮演著不同的角色，有不同的任務要完成，我們時時刻刻都在為自己選擇，人生是一連串選擇所累積出來的結果。人生沒有標準答案，成功也沒有標準模式。成功不是以擁有很高的學歷、很高的聲望或是賺很多錢來衡量，而是認真務實的過好每一天，為自己的每一個決定負責。你現在承受的種種，都是過去行為的累積，現在所做的一切，都是在為將來鋪路。

人生就像跑馬拉松，會有累了倦了的時候，只要你願意再多跨出去一步，就有機會能看到更美麗的風景。加油！希望你們都能夠選擇自己的跑道，重新出發！

孩子們 奔跑吧

努力的向前奔跑 勝過今天的自己

文 / 陳盈蒼

人生或許就像場馬拉松，

有長有短、有快有慢，不到終點不知輸贏。

第一名的跑者值得喝采，最後一名的跑者值得敬佩！

這就是運動家精神——永不放棄，堅持到底。

成長

運動使人自信、成長，過程中是美麗的，只要走到終點就能發現，原來自己可以如此厲害。沒有踏出去永遠不會知道自己的能耐，經過這次活動，不管跑得如何、至少你踏出去了，已經贏過還在門外徘徊的人群，給自己一個挑戰自己的成長機會。

轉變

多年前，還沒開始運動的我，身體狀況不佳，抵抗力很差，總是玩到半夜盡興才回家，兩三點回家還算是早的！開始運動後，現在是睡足八小時以上，半夜兩三點起床，準備去參加馬拉松。跑前訓練雖然辛苦，但是可以為自己透過訓練的過程增強體能，最後藉由馬拉松驗收成果。身體是現實的，努力多少就會收穫多少，很少人天生就很會跑，總是得付出汗水和時間來鍛鍊。到現在我已參加過多次馬拉松(包括超級馬拉松，全程100公里)、鐵人三項。

人生命中的每一步就像跑馬拉松一樣，儘管沿途的風景百般變化，有美麗舒心的時候，有艱困貧乏的景象，只要一步一腳印的去克服，調節呼吸、穩定步伐、一步一步堅定意志、不放棄的堅持，直到踏進終點站。跑過了，就會知道原來自己可以如此的強大，享受流汗後的爽快與我可以做到的成就感，細細體會自我的轉變。



即使是大雪紛飛，仍然澆不熄我對跑步的熱情

2016年1月新竹鎮西堡100公里超級馬拉松，因為下起雪，安全顧慮下所有跑者只能跑50公里



超級鐵人三項

2016年4月挑戰極限運動，超級鐵人三項226公里
游泳3.8km、單車180km，跑步42.195km
17小時內要完成以上三項

態度

為了參加這次馬拉松，開車到學校的路程中，腦中盡是滿滿的回憶，憶起當年在校的點點滴滴，有歡笑、有淚水、有感恩，還有師長們的諄諄教誨，使我回到社會中能帶著正向的思考為自己的人生負責。

想起『態度』的英文字，很有意思，假設A是1分B是2分以此類推，那Z便是26分，態度「attitude」這單字英文加起來就是100分，俗話說：「態度決定你的高度」、「想做的事情就會找到方法，不想做的事情就會找理由。」或許你我都曾因為某種因素到明陽，就趁這段時間好好提升自我，讓自己有朝一日回到社會，靠著自己雙手打拼，過著充實的生活，千萬不要覺得自己有標籤而因此沮喪，未來的路還很遠，還有很多美好的人、事、物，在等著你。

離開學校已經十五年，回校參加活動已屬不易，何況是難得的「馬拉松」，這是很好的活動，學校辦



訓練是必要，有夥伴一起練習更加有動力



完成跑回終點的喜悅

的非常棒，願在校的學弟妹們，能持之以恆，把運動當作是生活中的一部分，有了目標之後，就會帶著樂觀與正向的思考面對自己的往後人生，祝福大家！