

04 / 如果我是一位父親 文 | 小軒

想當一位父親很簡單，但想當一位稱職的父親，卻要經過時間的歷練及不斷的挑戰才有辦法適任，對於未來有可能是父親的我，也只能用如果我是一位父親來敘述。

如果我是一位父親，將會付出我的所有及心力，築出一個可以讓家人無憂無慮成長的家，讓家人知道不管發生什麼事，家裡永遠是他們的避風港。孩子的成長過程一定會遇到許多事情，做為一位父親，當然要不時的陪在他的身邊渡過每次的難關。

如果我是一位父親，我會以朋友的方式與孩子們相處，盡量不讓他與我有隔閡，也會以身作則來建立好榜樣，讓他們效仿，在他們要犯錯時，適時的拉一把，在做對時給予適當的鼓勵，不管發生什麼、做了什麼，我都有責任，因為我是一位父親。

說了這麼多，這一切都只是如果我是.....，必須先找到自己合意的另一伴，結成連理生下小孩，這樣我才能是一位父親，所以說了再多，到現在我只能說如果我是一位父親，但未來有機會讓如果變事實的。

06 / 如果我是臨終人 文 | 小皓

我會陪陪我的家人、朋友以及我愛的人，因為越親的人，平時越不會把時間留給他們，我還會列出一張清單，上面會有我想做卻還沒做的事。曾看過一部電影，內容是兩位老人在得知自己只剩最後幾個月的生命時，他們列了一張這輩子想要做但還沒做的事，於是他們踏上了這趟沒有歸途的旅程，或許是受這部電影的影響，我才會有這個想法吧。

我會去以前就讀的學校，回憶第一次遇到知心的朋友、第一次談戀愛、第一次被甩，有太多的第一次是在學校發生，學校讓我們對很多事情踏出了第一步，所以當我走到最後一步時，我會想回學校看看，回憶當年的我。

05 / 如果我是老師 文 | 小陽

我想我的教學是人生，不只是課本的內容。

很多的老師總是拿台灣跟別國學生相比，覺得不積極，但是卻從沒想過，台灣許多老師的教學方法也並不好！

台灣會輸是因為從小到大，老師不是想辦法讓我們知道讀書的方法與體會讀書的價值，而是一昧的要求考試科目需要背好，達到標準，讓學生覺得讀書只是為了微不足道的成績，久了自然覺得讀書沒有半點用處。

如果我是老師，我會讓學生體認目前台灣雖然是輸人一大截，但是你們用功成長，才有能力幫助家人、親朋好友、乃至幫助國家，否則將會有無法挽回的情況發生，台灣人才會越來越少，到最後我們什麼都無法做，只能被環境取代。

學生懂了這些道理，知道好處、壞處有多麼重大，自然就知道該努力了，考試很重要這觀念一直阻礙了他們往前的可能，但其實我們並不輸任何人。

我相信人生在世，一定會與一些人發生不愉快，有些人你和他吵過，就忘了這個人，有些你會開始後悔當初為什麼要和他吵架，為什麼不早點向他道歉，如果我當初沒有逞這一口氣，就不會失去這個朋友。如果我生命只剩三個月，我會去找這個人，向他道歉，我希望當我離開時，是可以毫無遺憾的。

一般人不會去想如果我剩三個月要做什麼，但是當你遇到這種狀況時，就會發現再多的三個月也不夠用，那為何我們不趁還有時間，來完成這些事情，不要等到已來不及了，再來後悔，人生沒有那麼多的如果可以浪費，我們要把握當下，豐富人生。

跑道·跑到

獻給曾經幫助過明陽的長官及敬愛的同仁們

文 / 副校長 鐘仁貴

看著學生們在剛完工的「跑道」上跑步，浸淫在暖暖的冬陽下，朗朗的笑聲及滿足的喜悅映入眼簾，這種感覺「真好」。

思緒回到去年，受損多時的跑道終於在多方因緣促成下得以動工修復，沒想到一開工，竟是一連串災難的開始。首先，工人刨除AC路面後，赫然發現學校的地坪，因地層含水量過高而呈現海綿狀，承包商解釋這將導致路基承载力不足，增加許多施作上的困難，並衍伸預算問題，申報要停工。這下問題大了，為解決問題，監工、施工與建築師多方開會協商，過程中為了工法、工期等問題僵持不下，跑道的施工就這麼延宕著，臨到中秋前夕，整個工程依舊沒有太新進展。在就工法是否需改變，以因應土層承载力不足的議題，經過多方徵詢專家學者的意見後，意外得知校內原有跑道的路底基礎之所以欠佳，研判應是因地下水層變動，導致土地含水量增高所致，專家建議應先將土層挖出曝曬以減少含水量，然而這意味著跑道工程的施作除有天候影響外，還代表經費需大幅增加，在校內預算左支右絀的情況下，順利完工似乎變得「遙遠」。

中秋節前夕，強颱「莫蘭蒂」襲擊，校園裡身形碩大的幾棵大樹，在呼呼風聲中應聲倒地，跑道施工處的圍籬鐵片離開地面，旋即在乘風揚起之後，又受地心引力而重摔在地。圍籬鐵片在校園內漫天飛舞，似武俠電影裡的「血滴子」，周遭似災難電影「明天過後」裡大自然被破壞殆盡的景象。面對滿目瘡痍的施工處所，承包商在賠錢的必然下逕行停工。之後多次協調不成，工程進展陷入僵局，其中艱困與辛酸難以言語。幾番折衝，承蒙多方人員戮力努力，承包商終於願意試著在最艱困的情況下把跑道施作完成。接下來便是一路開會尋求改善方案與經費問題。最終決議採用「原土及級配層開挖25CM，加水泥滾壓回填」的方式進行路基改善，以便最後PU跑道的

施作。我問所有與會的專家與實務家們，這樣的方式做得起來嗎？當下沒人敢答覆，只有承包商表示天公作美天氣配合，倒有八成把握。雖然我只能在一旁觀看使不上力，將來如可順利完工，願意幫大家把這個「故事」寫出來，並在竣工時以活動記錄跑道啓用。

在大家的默契下，跑道又開始開始施工了，事前最擔心的天氣則是無風無雨。完工驗收的那天，曾經同舟共濟的大伙繞著跑道慢慢地走了一圈，細細地咀嚼這斬新、明亮、耐用的跑道所帶來的喜悅。全新的跑道將帶給全校師生全新的感受，繼續支持師生們自我體能鍛鍊，為了紀念這一刻，我們辦了場「馬拉松」賽事！讓「跑道」成為未來每一個「故事的延伸」。

如今，煦煦和風吹向我們全校師生，操場上孩子們雀躍地在跑道上奔馳、盡情地揮灑汗水，我的心也在鐵片圍籬完工被拆除的那一刻，隨著校園的「視野」變得「更開闊」而「一望無際了」。是的，生命需要「陽光」，需要「美善」，需要「愛與關懷」，更需要你我的「投入與努力」，且讓我們繼續迎向生命中的陽光！



多方人員跑道地質會勘



莫蘭蒂颱風侵襲後的跑道圍籬



天天擦類固醇藥膏，患者胯下出現一條條像蚯蚓的紫紅色萎縮紋

天天擦類固醇藥膏 當心副作用上身

文整理 / 醫護室

一名病人長期有胯下皮膚搔癢症狀，影響生活及睡眠品質，因此自行購買皮膚藥膏塗抹緩解不適。但擦了一段時間後，胯下的皮膚出現了一條一條看起來像蚯蚓的紫紅色紋路，原來這名病人是長期不當使用類固醇藥膏而發生了副作用。

類固醇是什麼呢？類固醇正確名稱為「副腎上腺皮質激素」，本身具強力抗發炎及免疫調節的作用，對於發炎性的疾病如發炎性關節炎、過敏性疾病、頑固性溼疹、自體免疫疾病……等，常有立竿見影之效，因此坊間將之稱為「美國仙丹」。

「類固醇藥膏就像是一把雙刃刀」，從超強效到弱效分成不同等級，使用得當則益處多多，由醫師根據症狀、部位，選擇不同強度及劑型，因為皮膚角質厚度不同，不同的部位使用不同強

度的藥膏，切莫用擦手掌、腳掌的藥膏來擦臉或是私密處，因為這些部位的皮膚較薄，短期使用就可能出現副作用。長期塗抹類固醇藥膏的副作用有皮膚變薄、微血管擴張、萎縮紋、多毛症、毛囊炎、黴菌繁殖等，使用時一定要遵照醫師指示，切勿任意使用。原則上，出現紅疹、發癢、流湯流水代表急性發作，需要擦藥膏。藥量以把藥膏點在患處上，輕輕塗開兩三下即可，不要塗抹太厚，沒有症狀的地方不需要擦藥。另外使用的時間長短也要注意，急性的皮膚疾病應該擦到痊癒就要停藥，不要一直塗抹當作保養。

其實類固醇並不可怕，可怕的是錯誤的使用方式，或者是不遵照醫囑使用，自行購買成藥塗抹。

應用開放訊息 明陽中學辦理檔案

- ◆ 申請閱覽卷宗，請填具申請書，並附身分證明文件，向本校申辦閱覽事宜。
- ◆ 申請書表及相關資訊請上本校網站下載查詢。
- ◆ 本校檔案應用查詢網
<http://www.myg.moj.gov.tw>
- ◆ 國家發展委員會檔案管理局機關
檔案目錄查詢網
<http://www.archives.gov.tw>
- ◆ 本校檔案應用開放申請時間：
星期一至星期五，
上午09:00~12:00
下午14:00~17:00
- ◆ 服務電話：07-6152115轉607或610

檔案天地



◆ 軍歌比賽



◆ 學生慶祝聖誕節

財團法人國語日報社
與台北市華安扶輪社

106.1.7

「關愛親長，我有話/畫要說」 圖文徵件活動

華安扶輪社前社長余忠和先生，透過一個父親的真情告白，分享父母親在孩子成長過程中的重要角色，他認為「孩子是陪伴出來的，而不是教出來的」，也藉由卡通漫畫來引導學生將來為人父母如何教育小孩。國語日報社蔣秀娟小姐，利用歷年徵文作品與學生分享，並以互動方式讓學生自己體驗作品的含意，希望藉由這次活動，鼓勵青春期的同學真心為親長付出，貼心為他們做一件事，把對父母長輩的話/畫出來，以實際行動表達最誠摯的感情。(訓導處)



馬拉松講座 為夢想而跑

106.1.24

馬拉松教育講座「為夢想而跑」邀請南關社大蘇志濱老師蒞臨分享。活動一開始，講師講解馬拉松比賽種類，分享其如何接觸馬拉松及比賽心得，他認為跑步不為什麼目的，而是自我要求及訓練，最重要的秘訣是意志力的鍛鍊。

接著講解跑步的要領，調節呼吸的技巧，另外跑前暖身時間要足夠，以及跑步姿勢要正確，這樣才能減輕身體的負擔、減輕疲累，也能避免運動傷害。講座尾聲開放提問，對於同學們的問題講師皆一一回答，尤其是在講解運動傷害後的休養步驟，學生都認真聆聽且獲益良多。(訓導處)



學生烤肉活動

106.2.20

每年年初，學生們最期待的就是烤肉活動。訓導主任期勉同學懷抱著感恩的心情，盡情享受分工生火碳烤的合作樂趣。烤肉之餘，有的班級拿起吉他歡唱同樂，有的班級更發揮了創意料理的精神，甚至師長自備食材為學生加菜。

在和樂融融的氛圍下，各班帶著渾身燻香，一臉滿足地回到舍房午休。(訓導處)



106年度輔導講座 修復式司法

106.2.7

本校輔導處與橋頭地檢署合作辦理「修復式司法宣導」，由臺灣橋頭地檢署余青樺主任觀護人入校為師生宣導「修復式司法」中加害人、被害人、社區之間關係與推行意義，共計有35名教職同仁及170名學生參與。(輔導處)

