

03 / 寫給十年後的阿強

十年前，在明陽寫下這篇文章，送給現在的你；十年過去了，你是否後悔了什麼事？你是否完成了夢想？你是否成長了許多？時間從不為你而改變，而它，卻一分一秒改變著你的心靈，把膽怯、無知洗滌得一乾二淨。

年幼時，你總是被老師說：「恨鐵不成鋼。」，而你卻一點也不在意老師對你的關心，環境伴隨著時間改變，讓你認清一切，讓你了解你不是不能，只是不想而已。現在的你，一定很慶幸自己到了明陽這跳板，讓你從井中跳出，蛻變成遨遊天地的老鷹，一次又一次的蛻變，這除了是你自己想要的結果，也是環境迫使你選擇的，不得悔不當初，也不得怨天尤人。

十多年前，你受到無數次的創傷，你的心早已遍體鱗傷，但是你不曾放棄自己，因為你知道，你不是

只靠自己才堅持下去的，你是靠著家人，朋友的支持才堅持下去的。你這十年，求的不是名利地位，你只求你不會讓親友擔心、煩惱，因為你知道世間有一個不變的道理：「生不帶來，死不帶去」這是你知道的吧！因此你才想回首平凡之路仍期待擁有精彩的過程。

你能有幾個十年可以過？你已經邁向第三個十年了，未來還有多少個十年？一路上崎嶇是一定有的，轉折也一定有的，這過程中，你享受了多少？你領悟了多少？這只是平凡之路必經之途而已，度過了，還有一片未知的世界等你闖一遭。



04 / 寫給十年後的木火

「春花秋月何時了，往事知多少。」從前的風光早已伴隨時光流去，而接下來的日子才是你真正要去面對的，經過六年刑期的洗禮，你究竟成長了什麼，學到了什麼，付出了什麼。

十年前，你在一個鳥事中被判了刑期，在你心中你是沒錯的，但真的沒錯嗎？當你認為你的行為天衣無縫時，你是否想過一句至理名言：「人在做，天在看。」是的，你沒想到，所以你被抓了，當你來到一所人生第一次接觸的另類團體生活時，你原本預定好的夢想停了，學業停了，工作停了，友情停了，最後信任你的家人也停了，有句話古人說得好，人生沒有後悔藥可以吃，就像嫦娥後悔偷靈藥一樣，嫦娥吃了藥後，到了月亮獨自一人待在月亮上千年，而她愛的人早已死去，她卻只能獨留。但你與她不同的是，每年有中秋節這時候來紀念嫦娥，而你並非什麼也沒有！你還有「後悔」陪著你。

十年後，也許你早已在社會過了多年的平凡生活，但你有去彌補你所犯的過錯嗎？還是繼續過著鳥日子，

做著鳥工作，交著鳥朋友，雖然生活如鳥，你卻沒有鳥的輕鬆及自由自在，反而處處躲藏獵人的陷阱及攻擊，處處設限，既不快樂又不自在，這種過一天是一天的日子，不如在獄裡生活算了，搞不好在裡面的生活比現在振作，比較有活著的感覺，對吧？十年前的你在獄中也是你人生中最振作的時候吧！十年後你卻忘了這些年的努力，你的改變，你的學習，以及信任你的人這些都被忘記了，被你自己忘記了。

這一封信寫給在十年後的你，不是對你沒信心，而是訓戒在十年後的你別忘了這鐵窗生活中你的改變及得到的信任，也想告訴你對這次案件的省思及想法，也告誡十年後的你如果又過著入獄前的生活方式的話，那就多想在獄中的生活吧！也用這封信警惕你別忘了不該忘記的事，那些鐵窗生活及人教會我們的事。

更希望你能真正的快樂，也可以不忘自己的理想及你的夢想。

加油！收信愉快！



談年金改革後的 退休規劃

文 / 耕耘者

話說政府不顧對公務人員的退休金承諾及法不溯及既往的原則，逕自強行修改公教退休人員的退休金，對公教人員真是情何以堪。不過，形勢比人強，抱怨也沒有用，一方面是公教的退撫基金不爭氣，無法在操作效率上達到應有的水準，另一方面是公教人員無法團結選票，教訓執政黨，也只能徒乎奈何。其實，電視上的理財名嘴賴憲政曾提出對公教人員年金改革影響較小的方案，也就是領退休金課稅，同時提昇退撫基金操作績效至4%以上，就可以達到收支平衡，可惜，執政黨為了選舉考量，完全不考慮政府的誠信及長期經營，就是要蠻幹。

如今之計，只有自求多福，加強自己的理財能力，才能應付退休後的養老需要。個人覺得退休之後的生活安排及心境調適，主要是保持健康的身心狀態，才能活得愈久，領得愈多，簡述如下：

一、心理上維持健康

退休之後，掌握能走能動的有限人生，退休前規劃一些以往想做、想學而沒有時間去做的事，或者是在閒暇之餘，當志工幫助需要幫助的人，充份享受退休生活，儘量減少政治新聞、活動的污染，知足常樂，多往正向去思考，減少得失心，比較能維持心理的健康。

二、身體上的健康維持

主要是自己的自我省思，包括固定的運動習慣，正常的作息及良好的飲食習慣，特別是目前台灣的環境污染日趨嚴重，核能可能遭受無法評估的風險，火力發電卻是慢性自殺，空氣中pm2.5逐年增加，做運動保險起見，也要了解空氣動態，選擇適當的時間、樹木多的地點，要不，買台空氣清淨機，在家裏做運動也是一個可以考慮的方式。運動的方式，除了自己

固定的喜愛之外，太極拳、瑜珈、導引術如八段錦等，對於中老年人而言，也是一個不錯的方式，特別是對平常沒有固定運動習慣的人而言，退休之後，找一個適當的運動方式尤其重要，除了快走、慢跑外，八段錦是筆者建議有利於退休人員的方式，八個簡單動作，配合呼吸、拉筋，俗諺：「筋長一寸，壽增10年」，是一個融合氣功及拉筋蠻好的健身方式。

三、培養適當的理財能力

個人認為退休後的理財重點，不在追求財富的累積，而在於滿足退休生活的不虞匱乏。因此，穩定的基金、股票配息等，方是理財的重點，畢竟銀行的利息實在是太低了，也是有倒閉的風險，如果對個別股票有風險的疑慮，可以考慮台灣50的ETF，因其是台灣50家上市的穩健公司所組成，相對的倒閉風險甚微，每年配息，可以上網搜尋，找到施昇輝先生所寫的書，例如「理財不必學，可以輕鬆賺」等，就可以學習施先生理財的方式，對於不想花太多時間投入股市的退休人員而言，不失為一個好的理財方式。至於台灣50買的時間點，可以定期定額，小額投資；或者是存一筆錢，等待大盤大跌時分批進去買，例如，跌2000點，買一次，愈往下買愈多，長期而言，應該會有不錯的收益，對於彌補退休金的短少，應該會有不少的助益。

總之，人生的長度有限，與其浪費時間，虛度光陰，不如好好規劃餘生，維持身心靈的健康，特別是人生難得，下輩子會投胎何處，是否還有機會轉世為人、往生西方極樂世界或天堂，完全在於這輩子的所作所為，而退休的日子裏，正好能讓自己審視自己的信仰與行為並做最後的準備。

認識 肺結核

文 / 醫護室

結核病是由感染結核桿菌引起的慢性傳染病，侵入人體後可在任何器官引起病變。是一種已有三千年歷史的古老疾病。結核菌繁殖需要氧氣，肺臟含氧豐富，因此肺部最易受結核菌感染(90%)，謂之『肺結核』(俗稱肺癆)。結核菌極為頑強，在陰暗潮濕處可存活六個月，但在通風、有陽光的環境下會迅速死亡。

結核病的主要傳染途徑是飛沫與空氣傳染，不會經由衣服或食器傳染。因為帶菌的結核病患者常在吐痰、咳嗽、講話、唱歌或大笑時，產生帶有結核桿菌的飛沫，如果不小心吸入患者產生的飛沫或飛沫殘核，就有可能感染，結核菌進入體內後經過約6～8週的繁殖，必須8週才會確診。只要痰裡含有活的結核桿菌即屬可傳染期，其傳染力大小決定於排出的結核菌的數目、毒性、環境陰暗潮濕因素、通風程度、結核菌有無曝曬在陽光或紫外線下，以及病人在談話、咳嗽及打噴嚏時造成飛沫的機會大小等因素。有效的抗結核藥物治療，經抗結核藥物治療兩星期後，就不具傳染性，亦不需住院隔離可戴口罩上課。易罹患結核的高危險群包括：1.糖尿病、2.塵肺症、3.接受過胃切除手術、4.營養不良、5.長期服用免疫抑制劑如類固醇、6.免疫機能不全者、7.末期腎臟病患者、8.山地鄉住民、9.老年族群。

肺結核分類

- 1.開放性肺結核：痰中有結核菌，具有傳染性。
- 2.非開放性肺結核：痰中沒有結核菌，沒有傳染性。

肺結核症狀

- 1.症狀：易疲倦、食慾不振、消化不良、體重減輕、夜間盜汗、失眠、午後潮熱。
- 2.肺部症狀：咳嗽、痰中帶血、氣喘、胸痛。
- 3.肺結核早期多半沒有明顯症狀，所以容易被忽略或延誤病情。
- 4.當發現身體不適，特別是有咳嗽兩週仍未痊癒、發燒、疲倦、夜間盜汗、食慾差等症狀者，有可能是感染結核菌，應儘早儘快就診，接受驗痰、胸部X光等檢查。

肺結核診斷

- 1、胸部X光檢查：最快捷、靈敏的方法。
- 2、驗痰：痰液檢查陽性的病人傳染性最強，檢查陰性的病人傳染力就弱很多，所以驗痰能篩檢出最具傳染性的病人，避免結核病的傳播。

自我檢測—七分篩檢法

咳嗽兩週	2分	咳嗽有痰	2分
體重減輕	1分	沒有食慾	1分
胸痛	1分		

加總五分以上或咳嗽三週，請儘速就醫檢查！

明陽中學辦理檔案應用開放訊息

- ◆ 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



◆ 烤肉活動



◆ 法治教育

佛堂「安座灑淨儀式」 106.9.8

本校佛堂佛像自民國88年由高雄少年輔育院移交本校至今十數年來，師生頂禮祭祀促進靈性揚昇，然近來已有斑駁及褪色情形，為維莊嚴予以重新彩繪，彩繪完畢之安座灑淨儀式，於佛堂舉行，由佛光山慈悲院院長依來法師蒞校主持儀式，祈祝明陽師生福安。

法會正式開始之前，由依來法師主法灑淨，祝福本校舉行的法會圓滿順利、清淨莊嚴，同時邀請護法諸神前來護持，也廣邀一切衆生前來共修、聞法，並仰仗觀世音菩薩的大悲神咒加持成就，楊代理校長景銘、施秘書永添等師生全程參與，同沾法喜。

儀式結束後，依來法師特別向全校師生開示灑淨儀式的精神與意義，希望藉著諸佛菩薩的法，洗淨內心世界及外在環境，也祈求藉由諸佛菩薩的祝福、佛法護生、尊重生命的精神表現，儀式圓滿且順利的結束。(訓導處)



台南地方法院庭長與實習司法官參訪 106.9.22

適逢中秋佳節前夕，台南地方法院莊庭長、曾庭長率領實習司法官蒞臨本校參訪，關懷、探望本校收容台南地方法院所判決的學生，由莊庭長、曾庭長帶隊，一行13人透過參訪與關懷活動，致贈慰問品給學生，並詢問學生在校學習與成長狀況。楊代理校長景銘、鐘副校長仁貴、施秘書永添，代表本校師生熱烈歡迎台南地方法院莊庭長、曾庭長及實習司法官蒞臨參訪及關懷本校收容學生。(訓導處)



法治教育 106.9.19 談性侵害及霸凌之相關罰則

本校定期實施學生法治教育，延聘高雄市律師公會遴派律師蒞校擔任主講人假禮堂辦理，主講人蔡明哲律師以深入淺出方式為本校師生講解「性侵害及霸凌之相關罰則」，尤其同學間難免會開玩笑，但要小心不論在言語或肢體上罵同學「娘炮」、「死gay(同性戀)」、「男人婆」都有可能觸法！

講習中說明立法院新通過的修正案規定，校長、老師、職員、工友在得知疑似校園性霸凌、性騷擾、性侵害等事件應於24小時內及時通報相關單位，並檢送檢調單位依法偵辦；讓全校師生了解性侵害及霸凌之相關罰則，增進本校師生法律素養。(訓導處)



106 年中秋節 溫馨家庭日 106.10.2

本次特邀請高雄市毒品危害防制中心白鴻章督導主講，講題為「毒品的慢性疾病觀點與家庭支持的重要性」，此次活動參加學生共15名，家屬人數共14名。

講師提出目前較新的毒品成癮的新研究，希望大家對毒品成癮者能用更健康的眼光去看待他們，在他們回歸社會後，家人要更支持他們，並鼓勵他們多參與健康的社交生活。

活動當天上午適逢本校舉辦中秋節懇親會活動，參加家庭日的家屬下午緊接著參與該活動，可見家屬們對同學的期望及關愛，最後在與會親子們熱烈分享的歡笑中結束這場活動。(訓導處)

