

03 / 夜 文 | 荷包蛋他哥

在一片無際的白色畫板中，我不小心把橙色顏料打翻，渲染了整片白色形成了日落。因為看得入神，一不注意又把黑色顏料也弄翻了。慢慢的，橙色被無情的染黑了，一片黑漆漆的，形成了夜。路上的人只能摸黑行走，為了怕危險，我點出了閃亮的星星，在添上了半片嬋娟照亮了黑夜。夜，是多數人們休息的時光，也是一天中嬋娟最為明顯的時候，但卻有些人依然辛苦工作打拚，甚至徹夜未眠。畫板中的星星、嬋娟、黑夜、以及休息及工作的人們，這所有的一切都是那麼的祥和。此時只看見天上那些星及那亮麗的月配上了一望無際的黑，我企圖尋找北斗七星，為我指引在遙遠北方的家，用夜的無際宣告我的相思，遙遠等待著我的親朋好友啊！我請星星替我傳達我的「思」、我請月亮高掛我的「念」，不知道他們是否已傳達到？我用夜空中最亮的星來歌頌我的「情」。希望思、念、情，可以飄向北方讓你們知道我多麼想家。翌日的全新一「夜」留給下一「頁」，眼前這一「頁」又是新的另一「夜」。



05 / 夜 文 | GG

一開始，我害怕夜。因為夜沒有光，暗的可怕，常被母親告誡晚上不能亂跑，否則輕則是被壞人擄走，重則被鬼魂當作交替！後遺症是夜半聽到悉悉窣窣聲，便趕緊將棉被蓋過頭，雙耳用手緊緊摀。是夜突然尿急，只得重複計算兩點最短路徑，以迅雷不及掩耳之姿匆匆來回。

後來，我討厭夜。夜每天將父親綁走，我告訴他我需要父親溫暖的手臂，還有輕柔的搖籃曲。不要。拜託。沒辦法。要不然一分鐘就好，真的一分鐘。父親答應：「我會早點回來陪你。」卻從來沒有兌現。我恨夜。偶爾剝奪我的睡眠，剩我與他大眼瞪小眼，默默啃食我的耐心，精神，並總是以此為樂。

我常常想，夜根本就不該存在。

「媽媽，為什麼有陽光的地方就有影子？為什麼不能沒有黑夜，白天不是很棒嗎？」我早忘了母親是如何回答，但我不能接受。

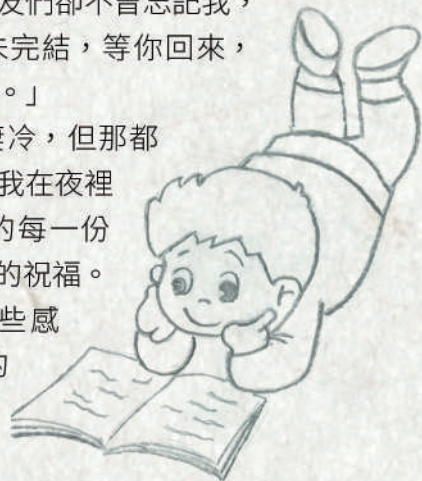
04 / 夜 文 | 光強

夜，你會想到什麼呢？我想到了星空、家人和朋友。在我的夜裡，沒有空虛，沒有寂寞，卻擁有無數本故事書。有一半都代表著我再夜裡發生的點點滴滴，也代表夜傳送給我的每一份感情。

在外面的生活中，每個周末的夜，都將我和家人聯繫在一起！他讓我在星空下和家人喝咖啡、聊是非，他把這一份情感建立得很穩固。雖然一周只有一次，但是它讓我們變得很溫暖。之前的我不懂事，總覺得與家人相聚浪費了我玩電腦的時間。直到被迫離開父母，才發覺那幾頁故事多麼珍貴。而我確到最後一刻才了解，那些夜晚，我和家人的心曾經緊緊相連。

其實故事本不只記錄個周末而已，平日的故事更為熱血！記憶中，第一集是從幼稚園開始的。小時候就認識了一群朋友，每個平日的夜晚，我們一群人，光著腳丫子，在活動中心打著籃球、排球和棒球，甚至拿著玩具槍打槍戰呢！或許這群人裡，只有我選擇離開屏東讀書，但是朋友們卻不曾忘記我，還對我說：「故事尚未完結，等你回來，再一起記錄後續的故事。」

夜，看似寂寞、淒冷，但那都只是故事的片段罷了！我在夜裡學會了珍惜，它送我的每一份感情中，都夾帶著濃厚的祝福。或許只有悉心維護這些感情，才是回饋夜最好的方式。



一度我以為成功擺脫了夜。只要一盞檯燈，夜消逝的速度可比認真念書還快，讀還沒一半，白天已經降臨。只是有件事我確實忘了，夜是黑色，無法忘穿的黑。更發現原來我的心裡早已住了夜。一回，走在深夜台北街頭，一名乞者頂著嚴寒冷的唇齒不停顫抖，仍使勁磕頭盼求得一碗溫飽，我只是選擇視若無睹。再一回，不到五分鐘末班車即將駛離，一位先生臉紅氣喘在柵欄口前將我攔個正著，希望我能替他帶路，說是老母親在哪邊等著。我辯稱路不熟，但其實每天都經過。

我終於知道，夜是真的存在，而且是黑色的。



陪自己跑下去

文/訓導主任 陳政琳

來到明陽已經邁入第14個年頭，每天花三分之一的時間待在明陽，這些年負責辦理各項訓育活動，感謝所有老師的配合和同學的投入，讓每個平凡的活動變得不平凡。從民國100年矯正署「舞藝高牆」我們學校幸運拿下了全國總冠軍開始，就期許對每一年署裡辦的藝文教化活動，一定要盡全力為學校爭取榮譽，至少態度上、氣勢上要當個讓人尊敬的參賽者，雖然決賽成績未必一如預期，但確實讓人覺得明陽的實力不容小覷。辦活動不可能單靠自己一個人就完成，需要一群夥伴一起規劃和執行。綜觀這幾年最大的收穫就是更認識自己，知道自己的不足和有限；知道就算全力付出了，也不一定就獲得想要的肯定。

到了104年的「團體行動、隊形變化」南區比賽，我們拿下了複賽第二名，挺進總決賽。沒想到這個活動，竟然完全改變了我。在訓練過程，我跟搭檔名璋為了要增強學生們的肺活量，就只能帶著參賽同學跑操場。坦白說，以前我真的很不喜歡跑步，因為光聽起來就覺得那是一項又喘又乏味的運動。但是一想到要帶得動他們的唯一方法，就是要跟著大家一起跑、一起答數。不得已只好在平日早上5點起床，去家裡附近的水庫練跑上下坡，瘋狂了一陣子，竟然認識了一些愛跑步的朋友，開始相約參加馬拉松比賽。

就這樣上山下海的跑，不管黑夜或清晨都曾經留下汗水和足跡。練跑了4個多月就立馬報名2016台北渣打馬當作「初馬」（人生第一場全馬）。結果1月24日比賽當天，我吃盡了苦頭，老天不僅不賞臉還給了最大的考驗，清晨5點半開賽溫度是攝氏5度C，很多高山當天都降雪。除了冷還一直下著雨，我只好選擇穿雨衣跑，從台北總統府跑到大佳河濱公園總計42.195公

里，我花了5小時34分完賽。跑多久就等於淋雨多久，一旦停下來就感覺身體快要失溫。回到家裡後，只要上下樓梯腳就痛，終於能體會「舉步維艱」的境界，當時大小腿簡直是痠痛難耐。正所謂「路遙知腳力，日久知恆心。」證明我的腳力確實還不足，我告訴自己不要放棄，繼續報名持續練習，在105年一整年我竟報名了10場全馬，很開心的是每一場賽事，我都有在主辦單位限定時間內完賽。

回顧這些賽事，有跑過南化水庫、新化木架山、草山308高地、南投丹大林道、古都馬、虎尾馬、台北渣打馬、台南科技馬、新北萬金石、合歡山越野馬、嘉義梅山三十六彎等，似乎有一半都跟山有關。在山上跑雖然很累但最值回票價，空氣好、風景好、跑跑走走都能讓自己放鬆。最令人害怕的狀況是跑上跑下後總容易造成抽筋，印象最深刻的是跑丹大林道時，要越過兩座山又得從溪谷跑上來，結果兩腿都同時抽筋，只能倒在地上緩解。而目前成績最好的一場是跑北海岸線的新北萬金石跑出4小時42分，回想起來，很感謝陪伴我一起完賽的朋友，讓我很享受這些過程，有汗水、淚水、有歡笑、有苦痛、有害怕、有掙扎，相信這就是人生一小段的縮影，我會繼續勇敢向前跑下去。



▲ 2016-10-9 草山月世界馬拉松 1(308 高地)



不運動的風險

文 / 醫護室

規律運動習慣的養成，對於國人心理、生理和社會的效益，具有直接而關鍵的影響。近年來，工作型態的改變，造成職工坐式工作的時間增加，大大的降低了身體活動量，進而對身體產生多項的危險如下：

器官損傷

久坐不運動會導致肌肉減少和肌力減弱，甚至可能讓「肌少症」提早纏身，恐造成肥胖、代謝異常、心血管疾病、骨質疏鬆症等慢性疾病。長期久坐不動，會使心血管疾病的發病率提高2倍。

肌肉退化

腹肌：站直、行走甚至坐直有助於充分調動腹部肌肉，使身體保持挺直。而當你舒服地彎腰駝背坐在椅子上時，腹肌也就暫時「離崗」，變得鬆懈。但會使腰部負擔加重，造成脊柱變形，體態變差。

臀肌：強壯有力的臀肌需要透過鍛煉來獲得，它對維持穩定有力的步態的非常重要。而長期久坐，會使臀肌慢慢退化，喪失其原本功能。

腿部疾病

靜脈血栓：久坐可能會引起腿部循環不暢，並導致腳踝腫脹，靜脈曲張和深靜脈血栓。

骨質疏鬆：負重運動、走路和跑步能夠促使下肢骨骼變得更加強壯和緊實。反過來，缺乏運動和久坐可增加骨質疏鬆的發生風險。

頭部問題

頭腦不清醒：運動有助於提高大腦的供血量和供氧能力，運動時所分泌的多巴胺也有改善情緒的作用。久坐不動，缺乏運動則沒有這些獲益，室內過多的二氧化碳只會使人思維遲鈍、犯困、工作和學習效率下降。

脊椎受損：脊椎靈活性受損：缺乏運動會導致脊椎靈活性受損，更容易受傷。

腰椎間盤突出：人體處於坐姿時，腰椎間盤所承受的壓力顯著增加，長久會導致腰椎間盤突出症。

所以每天抽出 10-15 分鐘做運動，就是一個好的開始。

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



◆ 運動會趣味競賽



◆ 校園講座

署長蒞校視導校務

106.11.17

矯正署黃署長俊棠蒞臨本校視導校務，由楊代理校長景銘陪同介紹校務並至教學、技訓大樓觀賞學生各項文創藝文作品及教學成果。署長除慰勉管教人員的辛勞，並在座談會中親切地回應同仁所提的建議事項，儀式圓滿且順利的結束。



司法院法官學院

106.12.13

「蒙古法官司法研習班」蒞校參訪

司法院法官學院蒙古法官司法研習班16名學員蒞校參訪，由楊代理校長景銘接待，參訪過程對兩地少年矯正機關收容年齡、更生保護、接受技訓出校後就業率、出校再犯率、技能訓練種類等，進行意見交流；並實地欣賞學生陶藝及文創作品、管樂演奏及精彩的舞蹈表演。



106 學年度第 1 學期 學生社團成果展

107.1.8

禮堂外靜態社團展示書法、植物染、陶藝及國畫水墨社之作品。禮堂內的動態表演由吉他社、藝術欣賞社及鋼琴社輪流上台表演，最後由前身為合唱社改組的熱門音樂社壓軸，所有節目演出完畢後，代理校長的總結就是「讚、讚、讚」。成果展，除了驗收學習成效，更可達到相互觀摩、彼此激勵的作用。



國立高雄師範大學 蒞校辦理聖誕音樂交流活動

106.12.22

在歲末感恩祝福聲中，本校與國立高雄師範大學攜手，共同辦理聖誕音樂交流活動，由陳竹上教授帶領音樂系及美術系同學共計八十八人，蒞校獻上一場別出心裁的音樂聖誕派對。兩校同學以樂會友，最後在大合唱的樂聲中結束此次豐盛的音樂饗宴。

