



期許經明陽孕育轉變，
學生將人生從黑白變成彩色。

明陽

2018年4月 明陽季刊

no.62 向____看齊

- ◆ 發行者：楊景銘
- ◆ 總編輯：戴旭華
- ◆ 審稿：施永添
- ◆ 文編：吳宜芳 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：鍾仁貴 王見春 吳銘修
陳志厚 陳政琳 黃雅倩
葉雅芳 劉武勳 鄭麗文
- ◆ 出版者：明陽中學
- ◆ 地址：82444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	從太平洋到印度洋-吳欣澤的融合音樂之旅
輔導園地	2~3版	失敗雖然可恥，但是很有用－失敗的力量之省思
分享園地	4~5版	目標／讀「換日線」有感
藝文園地	6~7版	戲說人生-班級戲劇比賽粉墨登場
主題企劃	8~9版	向____看齊
管教園地	10版	新生班的班級經營
宣導園地	11版	認識青春痘／檔案天地
活動園地	12版	公民教育「106學年度師生烤肉活動」 班際壘球比賽 「生命教育」公益課程 政治大學法律學系林沛君博士後研究員蒞校參訪

從太平洋到印度洋 吳欣澤的融合音樂之旅 文圖／訓導處



雲門舞集文教基金會2018年流浪者矯正機關巡迴講座講者吳欣澤先生，在演奏其自創曲後分享他的音樂之旅，提到地球共有75億人口，台灣人口在2百多個國家裡排第51位，以此勉勵同學不要小看自己也不要抱怨自己的出身背景，因為地球上比自己更悲慘的人比你想像中的更多。講者介紹自己是葛瑪蘭民族後裔，功課不好的他在音樂課上的表現受到老師讚賞，從此走上音樂人生。

講者介紹到印度學習西塔琴的經歷，這段異國學習過程的所見所聞，讓他感受到各種在台灣永遠不會碰到的思想衝擊，讓他更堅定音樂這條路，近幾年持續努力推動用音樂改變這個世界的計畫。最後他鼓勵同學一定要堅定自己的想法，並趁這段最不會受到外界干擾的時間，多多學習自己想要學習的事物。

1	2
3	4

1. 訓導主任陳政琳介紹演講者吳欣澤先生
2. 訓導主任陳政琳頒發感謝狀
3. 吳欣澤先生演奏西塔琴
4. 講者分享音樂學習經歷



失敗雖然可恥 但是很有用

—失敗的力量之省思—

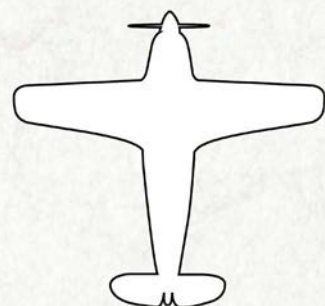
文 / 崔儀君

我們怎麼解讀自己的失敗，其實是來自於我們怎麼看待別人的失敗。我們怎麼看待別人的失敗，常常是來自我們社會的集體價值觀，是觀察學習而來的。請現在靜心想想，當我們周遭的同學違規上靜思班、同事被記過處分考績乙等時，我們的心態是如何？我們會不會害怕失敗？

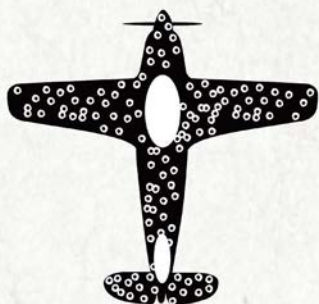
許多的失敗之所以被看見，是因為這眾多的失敗創造了一個成功，我們稱之「失敗為成功之母」；但是還有更多的失敗堆疊出更大的挫敗，名為「魯蛇」，龐大而沉默的沉澱在社會角落。我們同情魯蛇、憐憫魯蛇也會瞧不起魯蛇，我們同情失敗的人、憐憫失敗的人也會瞧不起失敗的人。

所以，失敗到底好不好？我們能不能失敗？我們要如何面對自己的失敗？「失敗的力量」這本書有個很有意思的案例：在歐洲征戰時，轟炸機每次出勤都有很大的風險，飛行員執行勤務的生還機率只有約50%，領袖意識到他們必須強化飛機的裝甲，才能讓飛機在交織的炮火中多些保護，但問題是他們無法將整個機體都加上裝甲，這樣飛機就會變得太過沉重失去機動性。軍事專家評估了每架損傷歸來的飛機，找出了中彈模式（如下圖）從歸來飛機上的彈孔分布，請問我們會如何加強飛機的防護？

軍事專家當時看見了彈痕累累的飛機，提出了看似完美無缺的方案，要在有彈孔的區域鋪裝甲，彈孔



沒有中彈的飛機



歸來的飛機上的彈孔分布

會對這些地方造成打擊，因此需要在這些部位加強防護。您發現了甚麼樣的問題了嗎？

我們看見了飛機比較少中彈的地方了嗎？因為重要的地方成功被保護住了，才能平安歸來。珍惜隱含的教訓，而不是侷限顯而易見的過錯，失敗的力量才能顯現出來。可惜的是，我們常常對失敗缺乏包容力，急於在數據上玩弄數字遊戲，而不願意面對數據後面真正的意義，錯失找出問題的契機。

我們常常聚焦在失敗，而忘記重視隱藏在失敗的力量。

「失敗的力量」一書，讓人心有戚戚、令人拍案叫絕、使人恍然大悟，但終歸將這些領悟體驗與省思收在心上，畢竟，在這集體潛意識的時代，個人的體悟不是體悟，集體的經驗才是經驗，寫下這篇文章，是希望能夠給正在經驗失敗的人一些激勵與啟發，從魯蛇中翻身，成為魯蛇的媽媽。

失敗的力量分成六個部分討論，如果要學古阿莫的精神，三分鐘讀完一本書，看這六部分的標題就能一探本書的精髓，沒空看本文章吊書袋的讀者，請自行看以下六大標題即可：

一、重新定義失敗，才能創造成功

在國小三年級的班親會上，有家長提出希望能公布成績組距的要求，理由是，他不知道他的小孩自然考86分，在班上到底是算好還是不好？「自然考86分到底是算好還是不好？」如果定義考90分以上才算成功，那86分就算失敗？如果定義班組距前90%算成功，86分正好在前90%所以就叫成功？分數的意義是在反應孩子對知識的理解，錯誤的答案，可能是孩子不清楚的觀念，更可能是孩子創造力的發揮，重新去看待錯誤的答案，才能開啓孩子更多元有效的學習。

從這本書中，學習到要更柔軟寬容的看待錯誤，不管是自己的還是別人的，對錯誤抱持著開放的態度，重新定義失敗，才能更提升創意與適應力。

二、認知失調：即使證據確鑿，我們仍會否認失敗的存在，這正是最嚴重的問題

1959年心理學家用經典的社會心理學實驗證明了我們「如何」以及「為何」對自己撒謊，提出認知失調理論，因為這個實驗太經典，所以請自行查閱，這邊簡單舉個例子：小邱在A店買了一雙鞋，花了2000元，開心地逛到B店時，發現一模一樣的鞋只要500元，小邱當時就會產生認知失調的現象，他會產生懊惱生氣等不舒服的感覺，這會破壞大腦穩定的狀態，為了消除這失調的狀態，小邱會選擇合理化甚至扭曲不利的資訊：「500的一定是假貨」、「品質一定差很多啦」等等來消除自己可能是被騙的不適感。

但是用在我們人生的抉擇上就不只是買貴了那麼簡單，如果我們習慣一直為自己的錯誤找藉口，都是別人的錯、都是環境的錯，否認失敗的存在，那最嚴重的問題就是：我們會活在自己的謊言中。接受失敗才能重新看待自己人生一路走來的跌跌撞撞，使這些生命碰撞的結痂轉化為硬皮，讓失敗成為自己走得更穩更有能力的盔甲。

三、要得到真正有效的結果，你需要的是接受一切回饋，即使是負面的也一樣

我們都知道要完美很難，但我們所在的組織常常要要求「完美」，對完美的渴求出於兩種謬誤。其一，我們誤以為自己只要坐在房間裡不斷思考，就能找到最佳方案。這是重視上至下而非下至上的問題。其二個謬誤即為害怕失敗。我們國家的政策常常就是如此，一堆專家學者嘔心瀝血由數據模擬的政策，往往不堪現實的一擊。而且還死不認錯。

最近因為毒品業務，參加了幾場矯正署的研習，發現署裡開始會重視基層人員的專業與經驗，幾場由戒治所的心理師當督導的研討會，從實務界的專業與經驗更能貼近問題的核心，比起只說理論的專家學者更加收穫滿滿！這是一個從下至上很棒的示範！

四、這世界太複雜，你不可能坐在椅子上就想清楚所有事，只有走出去測試，認清你往往都是錯的，才會帶領你前往進步

本書有句話用在教育界也很貼切：坐在桌子前並用腦袋想出一些改變世界的宏大理論不難，但我們的直覺性思考往往不盡正確，我們不可能待在椅子上就能把每件事搞清楚，唯一的方法就是去測試這些想法和計畫，然後認清我們往往都是錯的這個事實，但這不是壞事，會帶領我們走向進步。各種教學方法甚至教化政策都需要嘗試與沉澱，並要接受失敗，與問題對話，才會有對失敗反擊的機會。

五、當事情出了錯，我們習慣先指責別人，卻因此破壞了學習的機會

當組織發生失敗事件時，抓鬼遊戲便會展開，隱瞞、塞責甚至說謊等醜態畢出，那是因為不信任組織中握有評判權力的人。本書中指出一個社會實驗，紀律嚴苛的護士團隊，呈報過錯的數量較少，但犯錯的數量卻較多；在低度指責的團隊中，呈報過錯的數量較多，犯錯的數量卻較少。

答案很簡單，在低指責團隊的護士，呈報大量過錯，進而能從這些錯誤中學習，而不重蹈覆轍。反觀在高指責團隊的護士，因為害怕呈報過錯的後果而選擇隱匿，而錯失學習的機會。身為教師，是班級握有評判權力的人，身為基層，是被組織長官握有評判權力的人，我們都需要有一把公正良善的尺來檢視過錯，使學生或部屬能安心的表達意見，不會因無心之過而受懲，如此才能願意抱持坦率和勤奮的工作態度。

六、我們真正需要的是彈性，是面對失敗，從中學到教訓的能力，說到底，這才是成長的真正意義

教育專家常常說的一句話：「孩子會說謊是因為害怕處罰」，所以當孩子犯錯的時候，以關懷代替指責，才能讓孩子避免說謊與勇於承認錯誤。但是，當我們漸漸長大，成人的組織，對錯誤的包容力越來越小，為了免於被責難懲處，機關甚至國家的瞞天大謊，會不會帶給我們更多的災難？唯有對過失抱持開放態度，減少歸咎責任，善用錯誤來推動學習，才能真正成長。

最後以此文，獻給所有正在矯正體系糾結的長官、同仁與同學：失敗並不可恥，當我們勇敢面對失敗且從中學習時，我們就能飛快進步。只是，我們，夠勇敢嗎？



目標

我創作了一首歌，歌詞是這樣來的……

文 / 小聖

曾經，我有個夢想，就是打進中華職棒。為了達成這個夢想，我努力著。但因為我身材瘦小，使得我的追夢之路有些艱難，不過我並沒有因此放棄。在某場練習賽中教練發現我是「守備型」（只適合守備的球員），要我專攻守備來補足我打擊的缺失，於是我開始朝著「守備型」目標前進。

剛開始在外野練打球時，常因為判斷錯誤被球K得頭破血流。不過我很開心，不是腦袋被球K壞掉，而是發現原來追夢那麼快樂。後來因為住校，我變得很少回家，有時因為要比賽一兩個月都沒法回家，親情就在不知不覺中變淡了。與家人見面時也不知道要說甚麼，在家中就好像是陌生人一樣，這種感覺讓我不太想回家。記得國中時因為不想回家就撒了謊，跑去同學家過夜。我爸知道後將我毒打一頓，後來我回家變得更安靜，許多事情、不愉快都悶在心裡。國二那年，因為心思都在棒球場上，課業漸漸落後，考試成績也跟著下滑。當成績單寄達家中，我爸又把我打了一頓，那時我不知所措，只能默默站著挨打。打完了爸爸還說是為了我好，說「痛在他心」，可惜我完全不懂父親的苦心。

同一年我認識了一位轉學生，他教會我抽菸喝酒，我的體能變差也變得懶散。某場比賽中因為懶得熱身導致拉傷手臂，教練要我養傷，暫時不要練球，我卻私下自己練球。一個月後，回到球場上打練習賽，一開始傳球都很正常，直到後來丟一球長傳時，手臂傳來一陣寒意，手也使不上力，教練帶我去看醫生，才知道是韌帶撕裂傷，要休息很長一段時間。後來我只

能坐在場邊，看著隊友們在球場上跑跳，心裡很不是滋味，也沒什麼人可以訴苦。養傷的日子，只要心情不好就會一個人去海邊喝酒、抽菸解悶，沒了當初的那種「上進心」，犯錯後總是逃避，一直找藉口推卸責任。

高中一年級時放棄了棒球，當回一般學生，跟不上課業就直接放棄，每天虛度光陰。有天老爸喝醉回家，看我無所事事的樣子，和我大吵一架、打了我一頓，一氣之下便離家出走。每天都打零工的我，不知道未來在哪裡？離家的那段日子，我想回家，可是不知該如何面對家人，一直到犯了殺人罪入獄後，才知道家人的好。某次老爸探監時和我說：「不要放棄自己，因為我們沒有放棄你。」聽到這句話時我很難過，於是我告訴自己「要改變」。那時校內正好舉行才藝比賽，一開始我很抗拒上台，之後覺得如果不去嘗試我就和過去一樣，總是逃避，於是就報名參加。

我和同學們練習，練到聲音沙啞，後來我們班拿下了第一名，很開心，也很有成就感。這讓我想起以前打球的那些日子，不停的努力練習著，只為了能夠在場上打出一片天。之後在報紙上看到曾經一起在球場上跑跳的隊友們在棒球路上有成就，看到報紙的當下，我開心著也難過著，開心是為隊友，難過是因為自己。同樣的起點，不同樣的落點，心想如果當時自己堅持最初的理想，或許一切都會不一樣。但這世界沒有如果，為了提醒自己不要再次因為遇到困難而放棄，所以我寫了一首歌。誰都有過失敗，收起失落的心情，繼續朝著目標前進。

讀了小聖的故事，想聽他的自創曲嗎？

請用手機掃描 QR-cord

或進入明陽中學首頁 / 明陽季刊 /

季刊目錄 / 第 62 期 / 目標



讀 換日線 有感

文 / 小晉

看膩了千篇一律政治惡鬥的報導，對於投資理財也不是那麼熱衷，想要出國旅遊，卻覺得坊間那些旅遊叢刊寫得盡是表面上的優點，不是站在旅行者的角度設想，那麼你更應該好好研讀換日線。它不同於一般的商業雜誌、旅遊雜誌，編輯盡是旅居於世界各地的台灣人，標題並不浮誇，媒體立場也更中立一些，增添了人文氣息，連結了社會的脈動走向，聚焦的盡是我們日常生活中的所見所聞，分別從歷史、文化、生活、職場、學習的單元去看世界。感受來自各地脈動的同時，也能反思台灣目前的困境。

從生活單元切入，如果要你想像貧民窟的景象，大概少不了破舊的樓房、混亂的交通秩序、隨處可見的垃圾與飢餓的孩童。但在巴西最大的貧民窟(Rocinha)，你得先拋開以往的成見，那裡主要由大型幫派所嚴格控管，得遵守「不偷、不搶、不強暴、不虐童、不打女童」的五大原則，如果違反輕微則是斷手斷腳，嚴重則是被丟到廢棄輪胎裡活活燒死，因此治安出奇的好。生活也遠遠超乎想像，像是圖書館、銀行、酒吧、藥局等一應俱全。摒除黑幫與警察間的鬥爭，貧民窟只不過是房租較低的大社區，多數居民都老實過生活。

如果進一步延伸進入台灣的生活，台灣社會住宅政策推動十數年，除了正反方不斷的爭論，似乎沒有什麼具體的配套措施

或者成效出現。最近歐洲開了一間提供三餐住宿完全免費的城市廣場飯店。代價是每一個住在飯店裡的居民，每周都必須進廚房幫忙一次。居民的組成是來自世界各地的難民，以及少數的志工，不依靠政府的補助，成為一個自給自足的小型社會，也許和台灣對社會住宅的期待不盡相同，但是否有某些做法值得提供參考？

再來分享歷史層面的單元，近年保護主義有再度抬頭的趨勢，不光整個歐洲，其實整個世界都瀰漫在如此的氛圍中。常在媒體上聽到極右派與民粹政治，對於這樣的趨勢，我們的認識又有多少呢？

從文化面來看，民國106年，新竹光復中學運動會有班級高舉納粹旗幟，引起社會一片譁然。一方面顯示台灣教育沒有讓學生具備基本的認知，另一方面可能也表示台灣民眾其實並不了解納粹，就跟恐攻聯想到穆斯林是相同的道理。打開換日線吧！也許你會發現德國新生代的人看待納粹，跟我們90後看待外省本省竟有不少相似之處。

換日線，講述的現象分享的專題當然不侷限於此，還有更多的好文，等著你去探索。它就像一只萬花筒，給你豐富的角度去窺探世界的全貌，卻又提供超乎想像的驚奇去滿足你的幻想，值得細細從頭品味一番！



戲說人生

班級戲劇比賽粉墨登場

企劃 / 戴旭華

編按

106學年度，明陽主題學習活動轉換到戲劇，課程核心由國文老師接棒，上學期從劇本撰寫開始展開，各班歷經一場戲劇的洗禮，過程有甘有苦，107/04/18，全校師生齊聚禮堂，磨拳擦掌為多時的準備爭取佳績。比賽當天各班使出渾身解數，投入到戲劇情境，呈現精彩內容，本期邀請獲選最佳男主角、最佳道具製作獎項的同學，代表幕前幕後分享學習感言。

幕前：最佳男主角－大頭的心裡話

我是第一次參加戲劇比賽，賽前沒想過自己能拿到最佳男主角獎，只想著演甚麼就要七分像，做甚麼就要全力拼。當上台演出時，只想著戲裡的角色就是我，我就是戲裡的角色，也是在這過程中告訴了我不只是在台上如此，在台下也該這樣。常說「人生如戲」，一方面是說人生精彩如戲，但更深的層面我認為是，一個人在不同的場合要扮演不同的角色。而我們又該如何演好每一個不同的角色？每個角色都有他的本份，現在的我是個學生、弟弟、兒子，目前我也在努力的做好每個角色的本份，在未來能夠挑戰不同的角色。

幕後：最佳道具－小林與阿智的心裡話

小林說：

對我而言，不管得了甚麼獎項，這份榮耀都是屬於我們高二A班全體師生的。本次的戲劇比賽，我們班很幸運的得到眾評審的肯定，榮獲團體銀獎、最佳男主角、最佳道具以及最佳設計獎。坦白說，對於道具能夠獲獎我是蠻驚訝的，雖然一開始還算有自信，但當我看見其他班級開始一出招後，原本已經在珠穆朗瑪峰上堆雪人的我，便默默的摸著鼻子回到阿里山唱唱採茶姑娘就好。而當我又看到高三C班的作品時，打從心底認為我還是在泥火山玩玩土就好了。這麼說或許有些長他人威風滅自己士氣，但好就是好，只有懂得欣賞他人長處的人，才能在一次又一次的挑戰中學會改變與成長，若只會一味的孤芳自賞，永遠都在說自己對，那麼就算再過十年也一樣會在原地踏步。

製作過程並非一路順暢，沒有靈感、製作失敗、缺少零件的問題層出不窮，可是這些並沒有擊倒我們，反而更加激起想完成這件事的決心。在製作道具的這趟旅程，我和阿智不僅完成了自己設立的目標，更是達到了事先沒想過的成就，同時還藉此學習到了團結力量大的道理。原因是一開始我堅持凡事要親力親為才放心，後來發現，這樣不僅把自己搞得很累，而且還有事倍功半的反效果。吃到苦頭後才明白，不一定



同學用紙箱製作的道具車



同學投入演出中



我們準備好粉墨登場



每件事都自己來才是最好的，適時的讓他人發揮，反而會激盪出不一樣的火花！

所以，相信他人，在成功的路上可是非常重要的環節之一，做道具是如此，在人生的道路上也是一樣。一個團隊中若無法彼此信任，那麼就算有一百分的實力也只能發揮出五十分而已；但若是彼此之間可以百分之百信任對方，那麼就算只有五十分的實力也是有機會得到超越一百分的結果。

阿智說：

原本我沒有參與道具製作，因為有一天看見小林自己一個人在上色，我也想為班上做點事情，於是便加入了製作道具的行列。

一開始我甚麼都不會，給小林添了不少麻煩，還差點把他做好的道具給弄壞被他唸了一下，但小林並

沒有因此就叫我別做，反而是教我該怎麼做。因為我剛學速度比較慢，小林又是急性子的人，有時覺得壓力有點大，但我一直告訴自己不要放棄，堅持下去。道具都是小林想出來的，製作過程中，小林不只有口頭上描述，他還會把他的想法用畫的，讓我比較好理解他下一步要怎麼做。過程中，我們碰到不少麻煩，例如：紙不夠、紙箱不夠，但這些都算小Case，最令我們頭痛也令我們最有成就感的是珍珍所居住的女子宿舍。這個宿舍我們反覆做了兩次，但兩面式的設計所需要的組件，都是要花很多時間製作，才能全部組裝起來。尤其是道具完成後排演時又壞了不少次，我跟小林反覆修了幾次，一直到演出前兩天才真正完成。雖然完成，但在演出時還是擔心會再壞掉，幸好，道具彷彿有聽見我的心聲似的，很給力的一直ㄍㄟ到表演結束才罷工，這令我相當有成就感。非常感謝在我們背後給予意見和想法的班長及老師們，也感謝學校為我們舉辦這場意義非凡的比賽，各位評審老師們辛苦了！謝謝！



最佳道具(珍珍居住的女子宿舍浴室)



最佳女主角



同學化妝中，準備上場表演



楊代理校長、秘書與科室主管一起欣賞同學表演



評審團(女老師部分)



向 看齊

01 / 向上看齊 文 | 阿加

自從懂事之後，不管做什麼事情，讀什麼書，一向都排在倒數幾個名次，就是因為沒比別人認真、用心，所以才會一直這樣子。

進明陽中學前，可能因為我是因為販毒，所以對向上看齊不覺得很重要，因為販毒就有錢賺，才整天不務正業，非常的糟糕。

結婚生子後，一開始還是很不會想，又吸毒又販毒，直到有一天被警察抓到了，撤銷國中時期被判的緩刑，執行單送來之前，我努力的嘗試改變自己，想讓自己好好對待家人，好好對待妻子，不過由於在生活圈的關係，又繼續碰毒品，執行單來了之後，我選擇了逃避，後來通緝了，終究還是被警察給抓到了。

服刑開始，來到明陽中學，我很慶幸自己那麼快就被抓到，沒有拖到老婆小孩都沒了，因為老婆還在等我，所以我有答應他在裡面一定要向上看齊，學習一些自己在外沒有學到的東西，真的改變自己，充實的度過受刑這段日子，好讓家人對我另眼相看。

學校雖然自動地把我安排進去管樂隊，但是由於本身對節奏覺得不錯，所以選擇了爵士鼓，教我的同學也很厲害，很熱心，所以我也要向他看齊。

02 / 向江振誠看齊 文 | 小揚

我覺得一位真正令人景仰的廚師，不在於他拿過什麼獎盃及頭銜，而是當他已經成功了，正值人生的巔峰時，卻能放棄那些多利而跳離舒適圈，只為了要求自己進步，只為了能替自己的家鄉做點什麼事，我想江振誠就是這麼的一個人。

我以前讀過他的書，十幾二十歲時，一個才剛要出社會的新鮮人，就勇於為了夢想而獨自前往法國拜師學求藝，連一句法文都不會的他，很難想像做這個決定時，他內心是多麼的掙扎，但正是那股衝勁及對餐飲的熱忱才造就今天的他。

時間不會停下等我們準備好怎麼面對自己的人生才開始計時，我在這體會到生命真的是很可貴的，有些人有些事，如果不趁還能做還能陪伴時，多用點心，時間過去了，就回不了頭了，所以要秉持著對的信念，珍惜眼前的當下。



03／向秋香老師看齊 文|小儀

為什麼我想要看齊的對象不是向賈伯斯或者阿里巴巴創辦人馬雲這樣成功的企業家看齊，反而是想要和秋香老師看齊呢？想必大家看到標題一定是滿頭都裝滿問號對吧！那我也就和各位一一解說了！秋香老師雖然不像歷史書上或書本記載的文人武術家那麼有名，但是她可是一位值得我們去效仿，值得我們去學習的好老師，來到明陽中學有三年之久，在老師身上我看到了沉穩，學習到了變通，更明白什麼叫謙虛。以前的我不懂，一心只覺得自己是對的，只要是自己擅長的事情或有一點小成就時也不懂得謙虛，反而很高調，直到我來到這，遇到了秋香老師，經過她體貼細心的教導，不厭煩又有耐心的分享與勸說，我才逐漸有了改變，所以我很慶幸，我有來到明陽中學走一回，讓我在人生中的轉捩點遇到了我人生中的恩師－曾秋香老師。謝謝您。

04／向劉安婷看齊 文|小霖

為假如現在的你擁有兩種選擇：一是擁有人人稱羨的高薪工作，二是投身偏鄉為弱勢族群進行教育工作。你會選擇一個呢？

劉安婷－為台灣而教基金會董事長，目前投入花蓮的偏鄉教師培訓工作。普林斯頓大學畢業後，在美國一家顧問公司工作，年薪兩百萬，因為看見台灣的需要，在工作一年後歷經多番苦思，最終決定回到台灣為偏鄉教育奉獻。這是個勇敢的決定，而她也代表著台灣年輕世代的一位革命者，改變著以往對於成功的定義：金錢、地位、名聲。付出愛來陪伴偏鄉的孩子們，這是她心中定義的成功，也是她喜樂的泉源。

而面對和我年齡相差無幾的劉安婷，我只能自嘆弗如，面臨相同的處境、抉擇時，恐怕我沒有足夠的勇氣做出和她相同的決定，但我期許未來也能夠像她一樣，為我們身處的這片家園做出一點改變，同時我也希望能有更多志同道合的年輕人一同參與這個行列，讓我們這個世代的未來變得更好。

05／向比自己好的人看齊 文|小文

有的人會在意有誰比自己表現的好，當然我也不例外。有的人很會跳舞，有的人很會做菜，而有的人很擅長與人交際，每個人都有比別人好的一面。

記得小時候大隊接力總是有幾個同學跑得特別快，班上的女生總會喜歡這樣的小男生，而我則是在一旁加油的小男生之一。那時是在小三，我們班上最可愛的女生小惠每次都聲嘶力竭地幫阿揚加油。沒錯！阿揚就是跑得算快的，他的速度稱得上是佼佼者，那時候我非常忌妒阿揚，因為小惠出名的對人冷淡，但是看到阿揚的時候總是十分的熱情。也許是受到刺激了吧！我開始練習跑步，但是那時我的雙親卻對我的管教十分嚴格，常告訴我、叮嚀我下課就早早回家讀書，莫要逗

留，但我依然十分抗拒，我想要練習，我想贏過阿揚，於是我決定留下來，因為我想試試看，我想證明其實我是可以的，就這樣留下來了一段時間後，我的水準也慢慢成長起來，雖然有好幾次被補習班老師給抓了回去，但是只要一有時間我就會去練習。

到了比賽的那一天，我跑的明顯的非常非常的快，不過就在我以為小惠會對我另眼相看的時候，我看見了小惠依然在幫阿揚加油，當下我很難過，但是公布比賽結果時，班上同學都為我喝采，我才發現我獲得的更多，縱使這不是我原來的目的。經過這件事我發現生活中有很多人是值得我們去學習的，只要你願意去嘗試，每個人都可以。

新生班的



班級經營

文 / 侯子

不知不覺的，調來明陽中學已有十年之久，記得剛報到的時候就在新生班見習、協助帶班，而以之前在誠正中學的經驗，帶班的勤務應該算是能駕輕就熟的。為什麼會選擇來到這裡呢？除了現在的教誨師真的很難做以外，還有矯正學校的環境很優雅、長官較親切，但最重要的，是這裡有很多不同於監所、可塑性高的青少年，等著我們去改變，做他們生命中的貴人（significant-others）。

人格改變三個要素：

- 1、人格重新加以塑造（洗腦）。
- 2、遭遇重大事故。
- 3、貴人。

新收、違規考核是各矯正機關很重要的一個環節，學生從入校開始，新生班的任務就是帶領他們認識環境，瞭解新收入校應該要遵守的規定，養成良好的生活習慣、學習態度，未來如何扮演好「學生」的角色。帶新生班的這段時間以來，我深深覺得「靜」這個字對新生來說很重要，如何讓他們靜下心來，便是新生班首要的課題。我常常會說：「外在的誘惑太多，你們很難靜下心來，在明陽中學的日子裡，每當夜深人靜的時候，可以想一想未來出校後要做什麼，規劃一下在校的學習目標，不要再像以前一樣渾渾噩噩的過日子……。」

其次，「忍耐及服從」是第二個重要的課題，「合理的要求是訓練，不合理的要求是磨練」。新生訓練

談話時，我都會跟他們說「一個人犯錯或許有改過的機會，也或許犯一次錯就能讓你萬劫不復，犯錯的代價很大，有心改過的人往往都要付出更多的努力，十倍、百倍甚至千萬倍來證明自己已經改變，但要如何證明？我想，可以先從培養自己的挫折容忍力開始。在校所發生的一切不如意如果都能忍得下來，出校後要重新適應社會也會比較容易，小事情就能與別人發生衝突的學生，我不相信他能改變多少……。」

再者，凡事要用「用心」，無論在學習上或做事態度上。「在學校上的課，對你以後一定會有幫助，學識多一點，認識的女孩子素質也會好一點，將來也可以有能力教自己的小孩功課……；打掃工作要認真，而不是只會做表面工夫，讓老師看到你願意改變的第一步，無形當中將自己以前懶惰的積習慢慢改正過來……。」

我是一個嫉惡如仇的人，但對於這些學生卻有著熱忱，記得以前唸書的時候，就曾經對死刑存廢的問題熱烈討論過，「……如果站在被害者的立場，你就會覺得這些人有多可惡了，死刑不應該廢除，而且還要有差別……。」這是我由衷的想法，很多老師只會拿數據去證明廢除死刑是比較合乎潮流，並且會減少死刑犯罪，只有當時系主任給我能接受的答案：「如果大學四年唸完後你還有這樣的看法，我想，你的書是白唸了，從事犯罪矯治工作，必須要有一顆溫暖的心，期待有人因你而改變。」對！就是這顆溫暖的心，一直是我多年來從事矯正工作的核心價值，在施以霹靂手段的背後，不忘了還要有一顆菩薩心腸。

青春痘在醫學上稱為「痤瘡」，因常發生在青春期的，故俗稱「青春痘」(Acne)，不過青春痘並非年輕人的專利，任何年齡都有可能會長。

青春痘大約從青春期的開始到20多歲，但也可能持續到30歲以上。通常長在臉上，但也常發生在頸部、胸部、背部、手臂及大腿等皮脂腺發達的部位。



青春痘的成因

青春痘是毛囊、皮脂腺的慢性炎症，主要有下列原因：

一、男性荷爾蒙

青春期的體內男性荷爾蒙分泌會大增，皮脂腺因此處於活化狀態，造成皮脂大量分泌。男性荷爾蒙亦存在於女性，所以青春痘是不分男女的。

二、毛囊阻塞

青春期的隨著男性荷爾蒙增加及皮脂腺擴大，毛囊亦發生變化，死細胞脫落的特別快，與皮脂混合粘在一起，不易排出而阻塞毛囊。

三、細菌增生：

痤瘡桿菌是存在於皮膚的細菌，當毛囊阻塞時會快速繁殖，分解毛囊中皮脂為脂肪酸。脂肪酸有強刺激性，使毛囊及皮膚紅腫發炎。

除了上述基本成因之外，青春痘也與下列因素有關：

1. 食物：

有人大吃油炸食物或巧克力後仍不會長痘痘，但有人吃了一些就冒出痘痘，可能是每個人「體質」不同。

2. 外在環境因素：

不當地使用化粧品、或長期在高溫油污的環境，灰塵、油垢也會將毛囊堵住！

3. 生活作息不正常：

失眠、焦慮、壓力等均會使男性荷爾蒙增加。

4. 藥物：

有些藥物會影響體內荷爾蒙。

青春痘治療須知

1. 預防及治療青春痘的首要工作就是「臉部清潔」：每日以溫水或涼水溫柔的清潔2-3次，運動流汗後也要立刻洗臉。
2. 高熱量食物可能會使青春痘惡化：如巧克力、花生及其乾果、炸、烤、辣最好少吃。
3. 不要熬夜、抽煙，避免心理壓力。
4. 化粧品會阻塞毛細孔，要選擇水性，非油性的。
5. 不可擠痘痘，「脂肪酸」因強力擠壓會往皮膚深部擴散，引起更嚴重發炎造成永久性凹洞。

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



◆ 畢業典禮



◆ 聖誕快樂聯歡會

公民教育 107.02.07 「106學年度師生烤肉活動」

烤肉活動是本校多年來的傳統活動，在烤肉的歡樂過程中加強師生之間情感交流，楊代理校長景銘親臨主持開場儀式，並到各班和同學互動，同學也熱情地將烤好的食材邀請校長品嚐。今年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。



班際壘球比賽 107.03.19

賽程期間各班展現團隊合作精神、奮戰不懈的運動家風範。冠亞軍之戰是由高三A與高二A一較高下，兩隊使出全力打球，奮戰不懈的鬥志令人讚賞。最後由高三A班榮登冠軍寶座，贏得所有人的掌聲；高二A班、高二C班也在眾多隊伍中脫穎而出，獲得亞軍及季軍，球賽在施秘書永添的頒獎後圓滿結束。



「生命教育」公益課程 107.04.03

慈濟基金會高雄資深團隊老師們風塵僕僕蒞校辦理『生命教育』公益課程，該基金會以服務社區為宗旨，全場活動讓學生沐浴在老師們諄諄教誨中，貫徹教育刑的理念，充分發揮社區資源。



政治大學法律學系 107.04.26 林沛君博士後研究員蒞校參訪

政治大學法律學系林博士後研究員沛君來訪進行兒少議題之研究，欲針對國內觸法少年及感化教育受處分人之學校教育環境有進一步之了解，俾利其於檢視及思考國內相關法規時能有更深入之觀點，並兼顧實務及理論之面向參訪及學習，施秘書永添、輔導處孫教師慈愛熱情招待、豐富資料詳盡解說，讓來賓倍感溫馨。



下期預告 我期待