

8 ~ 9 月校外團體蒞校參訪集錦

107.08.15

一、高雄市教育局及苓雅國中教育人員

苓雅國中校長率領高雄市教育局及苓雅國中教育人員等44人蒞校參訪。



107.09.20

三、高雄市觀護協會、高雄市銘傳大學校友會

高雄市觀護協會張會長秀珠及高雄市銘傳大學校友會葉秘書長彩娟率領會員及校友等27人蒞校參訪。



「金融知識宣導」講座

107.08.31

金融監督管理委員會有鑑於金融理財與國人日常生活密不可分，為建立消費者正確的消費與理財及理債觀念，透過「107年度走入校園與社區辦理金融知識宣導活動」，讓金融教育課程適時導入金錢教育及理財觀念，本校與金管會合作特別邀請高雄市第三信用合作社梁政平襄理蒞校分享。

梁講師以深入淺出方式說明正確理財方式、建立正確金融消費與借貸觀念，有助於減少金融消費糾紛、預防金融犯罪及保護消費者權益，並說明信用卡非累積信用方法，更要謹慎使用以免成為卡奴，講解內容豐富並說明許多案例，同學們也紛紛提出許多問題尋求解答，連在座聽講的教師也提問，梁講師亦不厭其煩的一一解說，此次授課對本校師生之金融知識助益良多（訓導處）。



107.08.27

二、台南市女性權益促進會蒞校參訪

高雄師範大學陳竹上副教授率領台南市女性權益促進會等26人蒞校參訪。



107.09.21

四、臺灣高雄少年及家事法院參訪及慰問少年

臺灣高雄少年及家事法院由林庭長清吟率領學習法官及該院保護官等6人蒞校參訪，並由本校學生為貴賓表演在校學習成果並與學習法官訪談。



「提燈照路」

107.09.18

愛閱二手書坊石皓文生命教育講座

石皓文先生以自己曾經作為受刑人的經驗與體悟分享給大家，並闡述其如何透過閱讀找到救贖之路，就算抱著病軀依然能從書中找到心靈上的快樂撫慰其傷痛，也期勉身在囹圄中的同學要把握現在能靜心與自省的時光，除了照顧好自身健康外，更要透過閱讀、思考與文字的抒發陶冶自我，除了讓在場同學感動不已，也產生了寓教於樂的效果。（訓導處）



下期預告 我在學習中逐漸明白的一件事



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11月 明陽季刊
no.64 剛好遇見你

- ◆ 發行者：涂志宏
- ◆ 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：賴世洋 何天梁 柯汶昇
侯金在 吳銘修 陳政琳
黃雅偵 葉雅芳 鄭麗文
- ◆ 插圖：小雞
- ◆ 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	溫馨家庭日
輔導園地	2~3版	情緒沒有對錯，行為卻有對錯
分享園地	4~5版	旅程—我的環島行
藝文園地	6~7版	校園裡的喵星人
主題企劃	8~9版	剛好遇見你
管教園地	10版	信任的力量/孩子，你要成為一個怎麼樣的人？
宣導園地	11版	蕁麻疹 / 檔案天地
活動園地	12版	8~9月校外團體蒞校參訪集錦 「金融知識宣導」講座 「提燈照路」愛閱二手書坊石皓文生命教育講座

溫馨家庭日

文圖 / 訓導處



1 | 2
3 | 4

1. 訓導主任於活動說明會向家屬說明情形
2. 校長與家屬互動情形
3. 講座辦理情形
4. 講座分享

本校107年9月17日於餐飲服務專業教室辦理「溫馨家庭日」活動，參加學生12人、家屬29人。活動前於行政大樓二樓會議室由訓導處陳主任政琳向學生家屬說明辦理目的及方式。涂校長志宏致詞時表示希望藉由溫馨家庭日的辦理進而提昇家庭支持的力量。諮商心理師黃秀雯隨後以「從愛出發—親子互動」為講座題目，以生動有趣的內容，讓與會學生及家屬瞭解到如何表達內心的關懷，並藉由肢體的互動及共同創作，讓親人間的情感更加升溫。活動最後在學生及家屬依依不捨下圓滿結束，雙方並期待著能早日復歸社會，重作新民。

情緒沒有對錯， 行為卻有對錯

文 / 楊秀宜

學期初筆者授課時，有位同學這麼說：「情緒沒有對錯，行為卻有對錯。」我覺得這句話很有道理，每個人有喜、怒、哀、樂多種不同情緒，會因發生情境而有不一樣的情緒，但是情緒不是反映事實，而是反映一個人看事情的觀點。在學期初班級上課，筆者進行簡式健康量表施測，結果70%是0分，30%是1~5分，分數同時看出學生怎麼看待自己。有的寫道：「有點煩躁」、「還不錯」、「還OK」。

個人在複雜情緒影響下要做對的行為是不容易的，因為情緒和行為間是有影響的，所影響的中介因素是想法與個人觀點，這個情緒產生什麼想法，接著會產生什麼行為呢？如快樂、生氣、憤怒、悲傷等情緒，會產生的想法，接著會表現出什麼樣的行為不是必然的。每個人都需要學習情緒和行為分開來，不會讓自己後悔的能力，這個能力稱為情緒靈敏力。透過情緒靈敏力的學習，坦然面對事件，並抽離當下的情境，檢視自己的想法與觀點並修正，才有改變行為的可能，不會做出後悔的行為。

行為的後果在自己的一念之間，所以學習提升情緒靈敏力與好好檢視自己的想法、觀點是什麼就很重要。

一、提升情緒靈敏力

提升情緒靈敏力，是容許你活在當下，並非忽略這些難以處理的情緒和思維，而是放鬆對這些情緒和想法的控制，以寬容的態度，勇敢面對。提升情緒靈敏力的過程共分四階段（蘇珊·大衛，2017）：

1. 坦然面對

蘇珊·大衛認為要坦然面對自己的想法、情緒和行為。有些想法和情緒在當下是合理的，有些則是在

內心揮之不去的疙瘩。如同電影「腦筋急轉彎」中女主角因為勇敢面對自己的負面情緒，而找出問題解決的方法，這些情緒都是我們的一部分，我們需要學習如何與它們合作。

2. 抽離當下的情境

在坦然面對自己的想法和情緒後，第二項要素是抽離和觀察事情本來面貌和情緒，我們可以在體驗到複雜的感覺時，設法釐清並辨識感覺，在抽離並跨出去後，我們的視野會變得更寬廣，讓行為充滿新的可能性。所以有同學說：「我和同學爭吵時，會先離開現場，之後再討論這個問題，好像可以和對方心平氣和地談。」就是這個道理。

3. 傾聽內心聲音，依循價值觀而行

整理心理經驗並冷靜下來，然後讓自己抽離痛苦或破壞性的情緒後，我們根據價值觀判斷來整理思維和感覺，找到更好的方式達成目標。「冷靜下來後，告訴對方自己負面、不好的感受，討論更好的方式來達成目標」。

4. 向前走

每天的小小改變，會為你的人生帶來莫大的變化。改變不是設定巨大目標，而是從日常生活中小小價值觀、想法，漸漸發生改變，日積月累形成的大改變。當你做困難的新嘗試時，偶爾跌跤不必在意，甚至值得讚賞。如同馬雲所說：「失敗是正常的，成功是偶然的。」有勇氣面對失敗，一直前進不放棄，才能夠獲得成功。

二、檢視想法與觀點

當我們遇到不如意或是與人爭吵，情緒會產生生氣、憤怒，想要抱怨或打架，檢視看看自己的想法，要如何修正，避免出現錯的行為呢？筆者在這邊提出四個修正的想法（王愉賀，2017）：

1. 不開始改變，就沒有抱怨的資格

遇到困境不斷抱怨，卻不採取行動，情況是不會

自己改變的。如果對生活感到疲乏，可以培養新的興趣，或從生活瑣事中找到樂趣。如果覺得身邊一個朋友很煩人，他說的話讓你情緒憤怒、暴躁，可以跟他坦承想法，或是減少跟他接觸。

2. 心裡想要的東西不一定是我們需要的

我們常常緊抓著不屬於我們的東西，就像手中握著冰塊一樣，握著它也終究也會消失、化掉。不屬於你的東西，強求也只是讓自己不開心，試著看開、看淡一點，會讓自己更快樂，放下的回報可能是更好的結果。

3. 逃避的問題會用不同的方式回應你

很多人都有這樣的經驗，不管是工作或是感情問題，如果第一次沒有學到教訓，還會有第二次、第三次出現問題，遇到問題時，與其後悔、抱怨，不如好好從中找尋問題的癥結點，去面對自己所逃避的問題，並修正自己！

4. 世界隨著你的觀點而變化

過得開心、不開心都是我們自己想像出來的，鬱悶的星期一和晴朗的星期五只是心態上的差別。我們的眼睛就像一扇窗，透過它來看這個世界。而我們的心態和觀點決定如何看世界，世界隨著心而改變，心有多大，世界就有多大。

Allen Hsu(2017) 從美國影星艾瑪華森(Emma Watson)的觀點來看她成功的關鍵因素：

1. 認清自己是誰、自己的目標，以及該如何作出正確的選擇。雖然在演出妙麗當紅時，身邊有許多的誘惑，她仍然決定先完成大學學業。

2. 努力絕對是成功的不二法門。在她接演「妙麗」一角之前，她經歷了8次競爭激烈的試鏡才獲得這個角色。

3. 你怎麼看自己，別人就會怎麼看你。一個人對於自己的評價將會影響生活的各個層面。如她自己所說：「我沒有一口完美的牙齒，我也不像名模般纖細。

但我對於自己身體相當滿意，懂得愛自己的女人，也不會想改變身體任何地方。」——艾瑪華森

4. 成功很少是一個人單打獨鬥的。當你成功時，別忘了那些曾經在一路上拉過你一把的人。

5. 設定一個具體的目標，朝著那個方向前進。大多數的成功者都是設定好終點，並且奮力朝向終點的。

近期出現許多恐怖情人的社會新聞，因分手而做出報復與傷人的行為。去年一位出校同學，因交往不到一個月的女友提出分手，努力挽回仍然被女方拒絕，在情緒憤怒之下，將對方殺害，事後被判處重刑，並且進監服刑。之後從監所寫信回來給教導過他的老師，信中表達許多悔意與懺悔，然而悔意再多女方也無法活過來。每個人在面對感情不順遂，都會有情緒，但是行為的對錯，會造成不同的後果。

在歌星中也有正向分手的例子，楊丞琳與前男友分手後，曾經尷尬、互不見面，但在走過那一段愛情後，兩人成為像家人一樣的朋友，並且在近期演唱會中邀請他出席，當眾表示他就像家人一樣。而前男友也回應說：「將她放在心裡當成是一種紀念。」

由上述的情境來看，在事件發生時，當事人透過情緒靈敏力、檢視想法與觀點，會影響我們出現正向的行為與後果。因此，我們在檢視想法與觀點的階段要多做停留，多想想，再想一想，讓我們對自己的行為對錯勇敢負責任，且不後悔。

參考文獻

- Allen Hsu, 2017. 從妙麗到貝兒！艾瑪華森的「人生故事」。from: <https://buzzorange.com/vidaorange/2017/03/28/emma-watson-life-10-lessons/>
- 王愉賀, 2017. 成熟的自己更快樂，了解這7件事才代表你真正「成長了」。from: <https://buzzorange.com/vidaorange/2017/04/05/things-we-wish-we-knew-earlier/>
- 蘇珊·大衛, 2017. 情緒靈敏力：哈佛心理學家教你4步驟與情緒脫鉤。臺北：天下文化。

旅程

我的環島行

獻給所有曾經同甘共苦過的同學！



文 / 賴打



▲環島好夥伴—我的愛馬

環島出發當日(7月1日)下起大雨，我仍毅然決然地出發，穿上雨衣戴上隨身裝備，便踏上腳踏車前往我的第一站，彰化。這一離開就是一個月，這是我第二次遠離家鄉那麼久的時間，只是這次是帶著家人與朋友的祝福實行我的夢想。

事隔10年左右再騎腳踏車便是環島，說實在的，有感到自己有點自不量力，但是我堅決成行，因為我想看自己能騎到哪裡，所以給自己一段時間完成。首先，安排活動增強體能、存錢買裝備與旅費，整套裝備(含腳踏車)花了兩萬四千多元，預計身上帶一萬多元，以為這樣就足夠我環島，誰知夢想之路哪有我想得那麼簡單！

第一天我騎了40公里，沿路大雨磅礴，雖需逆雨而行，依然沒有澆熄我的熱情。也許只是第一天，我尚未感到任何的疲倦，所以一路騎到彰化沒有休息。從第一天的40公里到後來能夠一騎便騎了120公里，這段改變的過程很艱辛很神奇。沿途不只一次想要放棄，不只一次懶惰不騎、也不只一次放縱自己！但是，我也不只一次突破自己，不只一次的激勵自己、不只一次的鞭策自己，在這漫長的路途中，天使與惡魔的交戰早已打得天動地搖，而我只能平靜的、孤獨的騎下去。尤其每一個上坡都是考驗，而我堅持不下車休息的挑戰，因為我知道，有上坡就會有下坡、有逆風便有順風，只要我堅持過去……。

很多人問我，為什麼旅程中在臉書分享的環島美景，多是山、海、雲？是啊！因為我總是抬起頭望著天上的雲、站在高聳的山頭上眺望、看過一望無際的海，這一切看似愜意悠閒，但是，我看的山不是山、海不是海、雲不是雲，也許只有我自己才懂得，我到底在看什麼。望著太陽下的倒影，不自覺的我越騎越遠、越騎越久，在旅程中逐漸成長著。

回顧旅程，讓我最難以忘懷的是不在預期內的計畫。起因在探訪陳宏義校長後，他為我租了青年旅社，在那間旅社遇見了一位旅伴，他騎摩托車順時鐘環島，而我騎腳踏車逆時鐘前進，當天遇見後便很隨興聊起來，他的下一站是小琉球，但我並沒有往外島的計畫，經過一番討論，便臨時起意跟他同行。三天兩夜小琉球之旅是讓我最開心的時段，因為跟著一個不認識的



▼日出美景

人一同在小琉球的所有沙灘上玩水、浮潛看小海龜、吃到飽的燒烤、喝不完的啤酒，最棒的是當我們各自離開後分道揚鑣，一個往北一個往南，竟然在宜蘭又遇見了，聊天一下後才知道，原來他是宜蘭人，然後他要前往太平山，問我要不要一起去，雖然也不在計畫之內，但是我仍然想嘗試，隔兩天我便與他前往太平山住一天，太平山上的美，難以言喻，古樸的步道、寧靜的山莊、山海、煙霧瀰漫著，所有的一切都像是在烏托邦一樣，隔絕紅塵，如今想起不禁感到身處在現代生活的忙碌，都讓我們忘卻了自然的美。

回家前的一個禮拜是我的克難週，那時已經到桃園，而我早就筋疲力盡，連拍照的力氣都沒有了，只能一腳一腳的踏著，沿路像是用飄的一樣，騎沒幾個路口便停下休息，那時感覺腳都不是自己的了，有好幾度想放棄，但都已經騎到這裡，我不甘心如此，所以持續堅定的一腳一腳的踏著。最後我回到台中，望著台中火車站前繁華的景象，我心想著終於回到家了！終於完成這段旅程！

你問我累不累！！很累很累！真的很累！！因為我是獨自一個人騎著，沒有人可以鼓勵我、沒有人當我的後盾、沒有人幫擋風，一切必須靠自己、靠神的祝福與保佑，這一路上感謝的人真的太多，尤其是提供住宿的各地好友們，謝謝你們！這趟屬於我自己的心靈之旅終於完成了！

整整三十天的旅程，這是一段心靈上的昇華，是一段自己與自己對話的過程，隔了三個月的沉澱，我終於可以確切的告訴各位這段路程、這趟心靈之旅，我看的是甚麼。看山不是山、看海不是海、看雲不是雲，我看的是變化多端難以揣測的雲有如我遇見所有人，我難以明瞭，但是我擁有海，無論如何變化，我



1. 在宜蘭太平山翠峰山莊遠眺日出
2. 翠峰山莊美景
3. 經過101大樓

都能容得下。壯闊高聳的山你如何征服它？你必須經過數段崎嶇不平的道路，有上有下的坡，像是你的人生所設立的目標，你也必須經過一段段的考驗，有順風有逆風，但看你如何堅持到底，或許你曾想放棄、逃避，但是這條路上不是只有你自己一個人，也有很多人在努力著，你甘心就這樣被超越嗎？你甘心就止步於此嗎？山上擁有的美景是照片也無法完整呈現的，你只有親自到達山頂，你才能真正的享受那豐盛的視覺饗宴。

每個人都有自己的路要走，也許我們曾經偏離了軌道，但是仍然有轉正的機會，可是你必須先把龍頭倒轉回來。這條路很艱辛很難走，為了自己的未來，你必須如此，誰也不想成為那失敗者，但是想成為成功者，原本就偏離軌道的我們，起跑點也跟人不一樣的我們，就必須加倍的努力追上去，相信我！只要你自己願意，無形中你的貴人會出現相助，不要害怕失敗，因為再失敗你也沒甚麼可以失去的，那麼何不放手一搏呢？

校園裡的 喵星人

文 / 阿不拉 圖 / 金泰震

走在明陽的校園之中，不時可以見到一些可愛的小身影，牠們時而頑皮、時而慵懶，但每當看著牠們悠閒漫步於校園當中的姿態，似乎讓累積許久的負面情緒和壓力都一掃而空了！有時甚至會覺得「當一隻貓似乎也不錯呢！」不過，其實在明陽生活的喵星人們，各自都有著不同的個性喔！和我一起去拜訪牠們吧！



灰太郎

灰太郎曾經被來自日本的外賓封為明陽的外交大使喔！同時他也是明陽中生代喵星人中的霸主，不過對人倒是沒有甚麼脾氣，很喜歡黏人撒嬌賣萌，就像一隻慵懶而溫馴的小老虎！



小花

小花是校園中的媽媽級喵星人，失蹤已久的妹妹就是牠的孩子，不過小花仍然是和小時候一樣喜歡親近人！雖然是有脾氣，但不會記仇～（至少我把牠抓去打針後，他也沒有不理我XDDD）



混混

身為明陽最老的貓，混混雖然從小由學生帶大的，但是無論是對誰卻始終一貫「老大」的凶猛性格，也算是貓如其名吧！不過如今老了、身體衰弱了後，其他貓似乎都打算把「新仇舊恨」都討回來！真是「老大徒傷悲」～



金桔

金桔是所有喵星人中，和我感情最好的！認識了5年多，從一開始不怎麼理我一直到現在只要一聽到我的聲音就會來找我，而且牠大概也是全校公認脾氣最好的貓了！我至今都沒有看過牠生氣呢！



橘子

雖然長得和金桔很像，個性卻是差很大！橘子是一隻蠻現實的喵星人，只要有食物，牠非常樂意「為了五斗米折腰」，但其實是因為橘子是一隻有點膽小的貓，或許牠覺得會給牠食物的應該就是好人吧！



奶油

奶油是一隻個性非常獨立的一隻貓，有時可以看到牠流露出一種孤寂的眼神，不知道牠是不是在思念著牠的手足奇奇呢？自從奇奇出車禍離開後，牠好像變得很孤單～雖然是新生代的喵星人，卻是意外的老成。



黑豆

很多人看見黑豆，都說他的毛色很醜，但牠可是少數可以生下純色後代的「玳瑁貓」，而且它的毛非常滑順好摸喔！純黑的奇奇和奶油就是牠的孩子～牠其實非常怕生！我花了好一段時間才順利得到牠的信賴，也是和牠熟了後，才知道牠其實也很愛撒嬌～

其實，我很感謝明陽的這些喵星人朋友們，牠們為我們在明陽的生活增添了許許多多的美麗色彩，也在我們的心中留下了珍貴美好的回憶！如果有機會，不妨試著去加入牠們的生活，又或者是讓牠們加入你的生活，或許你也會得到一些意想不到的收穫啾～



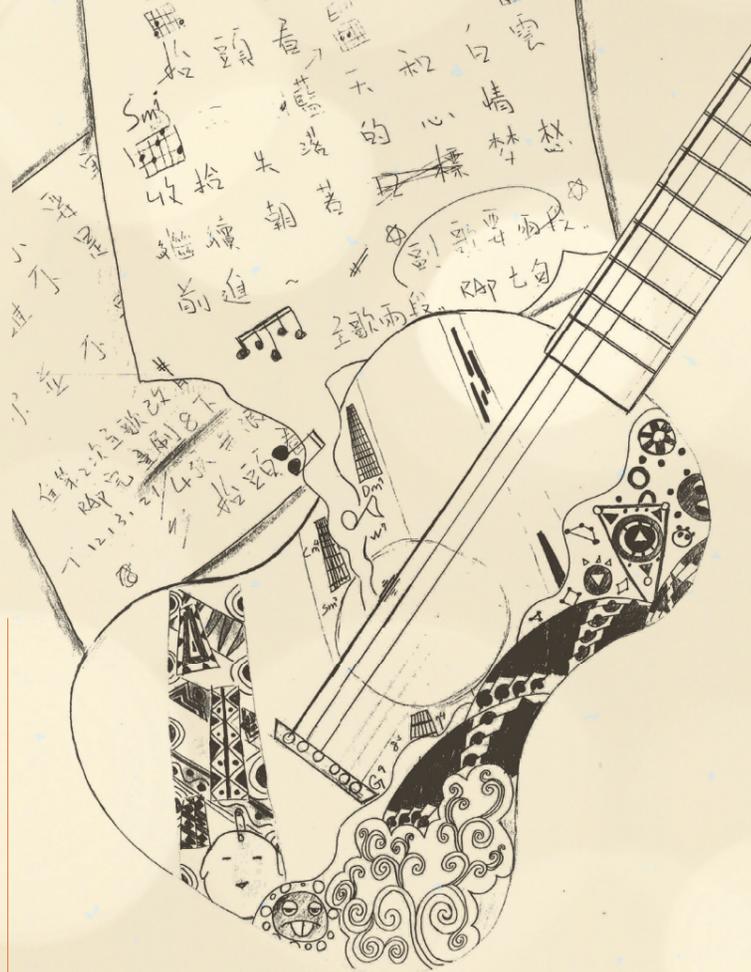
剛好遇見你

01 / 我的貴人—武哥 文 | 小雞

回想起當初剛來到明陽時，未曾參與校內任何一項活動，也不打算要學什麼才藝。「就一直這麼鬼混下去吧！」我對自己說。直到下班級後遇到了武哥，他是個很有趣的人，雖然有時候會突然暴走，但他也有很可愛的一面。在某次聊天後發現總是把笑容掛在臉上的他，其實也有很多的煩惱，包括如何處理同學的人際問題、如何改善班級氣氛、凝聚向心力等等，光是聽他講我就要頭暈了，真的很佩服他！

記得有次他和我分享之前工作時遇到的一位「貴人」，他說當初如果沒有遇到那位「貴人」，他可能就不會到這裡了！當時他還是個小主管，在值勤中因為有點疲倦所以稍微偷個閒，結果被他的「貴人」逮個正著，痛斥一頓。武哥因為氣不過，所以他發憤圖強，花了幾年的時間，終於考了一個比他「貴人」還高的職位。之後武哥回去找那位「貴人」，沒想到他一見到武哥就躲得遠遠的。他的自身故事告訴我兩件事：「做人留一線，日後好相見」，再來就是「只要你肯，沒有什麼事是做不到的」。

從武哥身上真的學到很多，從前我對唱歌總是嚴重缺乏自信心，在武哥的開導後，我終於站上台唱起了歌，才驚覺其實自己還挺會唱的，以前竟從未發現。後來我更嘗試寫了一首歌，完成時我簡直不敢置信，看不懂豆芽譜的我竟然寫得出一首歌！然而這是在武哥「期滿」後所完成的一首歌，不知道他有沒有聽到這首歌？真想與他分享這份喜悅！升上二年級後，我在二C找了幾個同道中人，組了個樂團，常一起玩音樂，也曾受邀表演給外賓看。這都是因為武哥的教導有方，真想對他說：「因為在這遇見你，我改變了很多、也從你身上學到了很多，謝謝你！這一切多虧——剛好遇見你。」



02 / 遇見……明陽 文 | 杜帥魚

從背著行囊，我坐上巴士欣賞沿途的風景，那些不堪回首的往事，一幕幕地衝擊我的心。當巴士抵達目的地，那扇笨重的鐵門彷彿聽見了巴士的吶喊，張開雙臂迎接我的到來，帶著忐忑不安的心情，走進她的懷抱。

踏入這座紅色城堡後，我望著高聳的圍牆及面無表情的士兵，剎那間，我明白了我將要面對一段截然不同的生活。城堡的管理者們，為我安排許多課程，例如：國際禮儀、法律常識、財富管理，當然最重要的待人處事道理更是沒有缺少。透過這些課程我領悟到，原來要成為一名城堡騎士，是如此不簡單。這趟訓練的時間為期2年，而唯一能提早完訓的條件就只有發自心裡的蛻變，才有可能使管理者們放心讓我進入下一趟新的旅程，不然只能繼續精進自我的能力，直到累積足夠能力後才可出發。

終於到了，就是今天！當我打開這封信時，我嚇到了，看著完訓證書及勳章，我想起剛踏入城堡那天，我下定決心要改變的那天。如今，我問我自己「準備

好了嗎？」而我聽見我心裡說「YES, I READY。」於是我離開了城堡，展開我新的旅程，保重，我的夥伴。起床！至美樓起床！我搗著頭、張開雙眼，原來，一切都只是夢……夢中那座城堡原來是明陽，而我，遇見了明陽。

03 / 我生命中的貴人 文 | 小美

以前在外面的我根本不會去想讀書這件事，覺得讀書又不能當飯吃！到了考試連課本都不看，因為就算努力也不會及格，看了有甚麼用呢？最後想到外面世界闖闖，不要依靠家人，沒想到後面我走偏了，被法官判進成人監執行，有一天教誨師找我約談，和我說分數的事情，隔天早上主管叫我打包行李，要移去明陽中學繼續執行。我心中一直在想法官為什麼要把我移來這邊？我就是不喜歡讀書，把我移來我也一樣不會啊！過了幾個月，秋香老師和我說了一句話，到現在我還記得那句話，「沒有人一出生就會讀書的，我們做的每一件事都是自己有沒有信心想去學而已，如果沒有心想學的話，永遠都學不起來，就像讀書一樣，有心想去讀的話一定讀的起來。」聽了秋香老師和我說的這些話以後，就告訴自己沒有什麼事情可以難得倒我的，只要我努力的去學，一定會比以前更進步，來明陽也一年多了，從一個考試都不及格到剩下一科不及格的我，因為我努力去學習才會有現在的我。現在，我想謝謝秋香老師，因為是她在我的身邊幫我加油打氣，如果我沒有遇到秋香老師的話，現在的我還像以前一樣搗蛋吧！我還想謝謝另一位老師，因為她和我說，現在外面的工作都是要高中畢業的，你沒有在這裡拿到畢業證書，以後妳從這邊出去之後要怎麼找到好的工作呢？是這二位老師支持我、鼓勵我，才有我今天這樣的我，要不然以前的我根本就是懶、什麼都不會的人，謝謝二位老師！我會繼續加油的。

04 / 讓我更好的你 文 | H

不知道你的生命中是否有這樣的一個朋友，因為他的出現而使你成為一個更好的人……。記得是剛升上高中的時候，9月的天氣沒有絲毫轉涼的跡象，而是如6月一般的炎熱。開學典禮時看著校長在台上發表長篇大論，台下的我們早已汗流浹背，煩悶不已，心中只期待能早點結束。

教室內，有人東張西望的看著四周，有的人或許是對新環境感到陌生，看來十分緊張，也有人只是神態自若的做著自己的事。隨後在導師的要求下，大家輪流到講台上進行自我介紹。一輪過後，所有人都對彼此有了基本的認識。下課後大家興高采烈的和周遭的同學交談，而對此從來不感興趣的我，看著外頭的好天氣，決定到校園走走。走著走著，到了操場，看到那獨自坐在樹叢下的你，不知怎地，不喜和他人交談的我卻對你感到十分的好奇。

從那次之後我總會在下課時刻意到操場走走，而你也總是坐在一樣的位置若有所思的看著天空。終於在第2個月的時候，我鼓起勇氣上前攀談。剛走到你身旁，就看見你以似笑非笑的眼神望著我。「時常見你獨自坐在這裡，同學你心情不好嗎？」我說。而你像是早就料到了一般，笑著回答：「沒有，只是比較安靜罷了。」我們就這樣聊了起來，才知道你是因為國中時和同學關係不睦，才寧願避開人群，而我正巧也不喜歡人群中的紛紛擾擾。在經過一段時間的認識後，我們漸漸成為了好朋友。

隨著時光流轉，對你越來越熟悉，也開始發現你身上有許多我所欠缺的優點，像是你做事時的那份細心、待人處事中的那份從容，還有那顆善良的心。平常相處時，你也總是會指出那些我自己所看不見的缺點，更難能可貴的是一你甚至願意花時間陪我討論改進的方法。慢慢的我發現自己在你的陪伴下似乎逐步的在成長，往更好的自己邁進，這一切都是因為——剛好遇見你。



信任的力量

校長 / 涂志宏

曾經有人問我到任明陽中學校長快二個月了，還能適應吧？事實上近二個月的時間，我大部分都用在了解明陽的學校環境、今日與未來、人與人之間的信任與合作上。了解過去的歷史與現況，較能依上級交辦任務、駕輕就熟的達成目標，因此，每天的例行公事其實很容易做到。但一個學校真正重要的影響力在於那看不見，卻是存在的「價值」上。

「價值」每天都會發生在每位同仁的生活之中，諸如簡單的選購商品、處理三餐等都存在著價值的選擇。但在這裡要強調的價值不同於上述的判斷、選擇，而是同仁在明陽中學的工作與生活中，你選擇相信甚麼？這是學校重要的「文化價值」。我一直思索、體會甚麼是明陽中學的珍貴價值，經過這些時日，才歸結出原來是在於人與人之間的「信任」。信任使人自重、自愛，我一直很相信各位同仁們認真的表現，是源自於這個信任基礎上。

校長相信、也看見老師們自愛敬業的態度，為了教育受刑同學具有端正的品格，每天在生活學習、規勸與輔導中下了很大的功夫，我從老師們的工作日誌上對於同學表現的具體描述，即可看見同仁背後的認真與付出。而我們所追求的目標就是讓學生在這裡學習到人與人之間的關懷、包容、尊重與良善的品德，而在這基礎上明陽中學的設置才更具意義與價值。

最後校長要與大家互勉，「信任」使人產生正向力量，而「信任」才是本校重要的價值。

孩子，你要成爲一個怎麼樣的人？

校長 / 涂志宏

校長從8月1日開始生活在明陽中學，跟各位一起在明陽中學渡過了二個月的時間，我觀察到明陽有著多元又有趣的課程、寬敞美麗的校園……。在此服刑重建人生的下一步是考驗中的小確幸，若非在台灣，各位的處遇會更辛苦，應當知足感恩。當我每次望著各位的背影，「孩子，你要成爲一個怎麼樣的人？」是我對各位的未來很大的「懸念」。各位同學你想過嗎？也許在人生的起跑點，你經歷了家庭的巨變、學校的適應不良、對自己懷疑及其他生活上的困苦考驗，最後違法、判刑付出代價等。相信你很不喜歡如此的狀況持續下去……

校長在此要請各位同學多思考「我要成爲一個怎麼樣的人？」努力改變目前的困境，以逆境、挫折鍛鍊自己，並設定三年的目標逐步達成，例如：參加證照考試，求得一技在身；基本學力聽、說、讀、寫、算等能力的培養；準備大學入學考試，進入心目中理想的系所；減肥、強健體魄，擁有健美的外型；生活自理，能減少假他人之手幫忙的次數，獨立處理生活起居及瑣事等。如果在離開明陽之前能取得謀生技能與養成良好的生活態度，那未來要成爲一個怎麼樣的人，就會有清楚的方向。

孩子，你像一艘船漂泊在人生茫茫的大海，如果你沒有舵，這艘船就不會有方向，你找到了嗎？明陽中學的師長會一起努力協助你，希望你也要加油。

蕁麻疹

文 / 醫護室

簡介

蕁麻疹台語俗稱「起清膜」，皮膚會出現像蚊子叮咬般一塊塊的浮腫，奇癢無比，這是因為過敏反應造成的。蕁麻疹通常會自動消失，隨後可能又在其他部位出現，像風一樣來去，故又稱「風疹塊」。

原因

引起蕁麻疹的常見原因是因為有的人體質特殊，免疫系統對一些特定物質產生過敏反應；當這些人吃到、吸進或接觸到這些特定物質時，皮膚就會因過敏反應使血管擴張、通透性增加而出現疹塊，這些特定物質就被稱為「過敏原」。常見過敏原有：

1. **食品**：海鮮、堅果、蛋、牛奶、芒果、竹筍…等。
2. **藥品**：抗生素、止痛劑、疫苗…等。
3. **吸入物**：花粉、粉塵…等。
4. **感染原**：細菌、黴菌、寄生蟲…等。
5. **接觸物**：動物毛、植物…等。
6. **昆蟲**：蜂、蚊、蟲螫傷…等。
7. 此外，**冷、熱、陽光、壓力**也會使特異體質的人產生蕁麻疹。



蕁麻疹如發生於喉嚨，會引起喉頭水腫及呼吸困難，發生於胃腸道，會出現嘔吐、腹痛、腹瀉。嚴重過敏時會造成全身血管擴張，血壓偏低進而休克，而有生命的危險。

蕁麻疹可分為急性及慢性，以急性佔大多數，症狀通常在數天內緩解改善，且通常可以找到過敏原。蕁麻疹若反覆發作六星期以上即為慢性蕁麻疹，病情可能持續數月之久，且大多不易找到過敏原。

治療

蕁麻疹不會傳染，找出過敏原才是治本方法。治標方法是口服抗組織胺或類固醇藥物，阻斷過敏反應，避免再接觸到過敏原，急性蕁麻疹通常在數天內即可痊癒！

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604或610

檔案天地



◆ 音樂教學觀摩研討會



◆ 學生禮佛