

「教學的勇氣」一書介紹與啟示

The courage to teach. Palmer, P. J. (1998)

校長 周忠信

壹、前言

讀了帕爾謨 (Palmer 1998) 教學的勇氣 (The courage to teach) 這本書，當下讓我有當頭棒喝，醍醐灌頂之震懾。

教學的勇氣直指教育改革的核心本質在「探究教師的內在，祈求教師那份發自內心的教學」。對照台灣十年來的教育改革，也是同樣步入美國教育改革的歧途。帕爾謨說：教育改革時不能忘掉一個簡單的事實：改革並不是靠學校改組、課程重寫、教材修訂就能成功，如果教師無法珍惜（挑戰）人心，將無人能翻轉教育。

台灣十年來的教育，不也是盡在升格大學，學制 12 年國教、九年一貫課程，教科書一綱多本裏打轉？從未想到教學的核心人物－教師，尤其是教師內在生命的建構。

讀了帕爾謨的「教學的勇氣」，打開我心中的另一面思維，這是長期行政工作者最易產生的迷失，在我博士班課程即將修畢的這一刻，這本書（或應該是教與學專題）令我震懾與感動，成為兩年來最精彩的時光。無疑地震懾、感動、迸出智慧的火花，係靈性學習的三部曲。

因此，我願意拿本文來跟親愛的老師、同學分享。老師從中可以體會教學的核心價值是什麼。同學可以感受到如何瞭解老師，以及如何讓心靈充實。由於本文稍長，所以把它分成兩部分，前半部介紹全書的內容摘要，載在校刊「海青學園」中，後半部是讀了這本書的感想，放在輔導刊物「心園」中。

貳、心得啟示

個人讀了本書有如下的啟示：

一、教學的好壞端看教師的內心，能否產生靈性學習：

教學實在源於教師的內在，而不在於教學的技巧與方法。也就是教學的內心，要能自我認同與統整，如此才能產生教育愛，此即論語所說：「汎愛眾而親仁」。所以作者帕爾謨說：當我們教學時，我投射我的靈魂狀態到我的學生、科目及互動方式上。投射靈魂獎態，即已經錘鍊過後的生命最深層部分，此即靈性的部分。所以教學要成功，教師要能從事靈性學習，產生自我認同與統整，進而能批判省思的，探究教師的內在深處，使我們無入而不自得。

二、追求靈性是克服恐懼的不二法門：

恐懼是一切病態生活的源頭，在教育機構中，教師、學生之間充滿恐懼。所以，在老師眼中有「來自地獄的學生」，同樣的，在學生心中也有「來自地獄的學生」，這一切都是因為自我的恐懼。

克服恐懼的路徑，就是追求靈性，只要在自己的內境域之中，有著可以誠實發聲和行動的地方，進而與他人相處，不感受威脅，就可以活化我們的生活與工作免除恐懼。

三、教學是客觀與主觀、理性與感性的統整：

帕爾謨（Palmer）在本書中特別提出祛除客觀知識的迷思，強主體的投入，摒棄過度注重理智的力量，強調情感及解放心靈的力量。

理性思考是非常西方的概念，是啟蒙運動和笛卡爾身心二元論的產物。長期盤踞我們心中，將真理一分為二的片斷。理性的思考，碎裂了我們的生活，片斷了我們內心靈性與現實的連結。所以在要糾正這些錯誤，在教學上我們要客觀與主觀兼具，理性與感性融合統整的展現，重新完整來思考這個世界。

四、建構教育社群是教學的核心工作：

教學如果是一種專業，必需建構一個社群，然後讓教學者在社群裏共同探索、教育使命、價值與信念，其次教學相關的互動與創新，所以帕爾謨才說：從事教學就是在真正社群實務裏創造空間。

五、閱讀本書，能重構自我的教學信念：

教學的信念，是個人工作哲學的基礎。「教學的勇氣」一書，教人從心中最深層的靈性去追求，最主要的就是要釐清最底層的觀念與信念，如教學時，會面對著學生與教師的恐懼，要祛除恐懼。又如要內在的導師對話等，這些都改變一般人外求的觀念，建立對自我認同與統整的必要信念。信念是價值判斷與態度傾向的基礎，而信念、價值與態度才是教學的本源，教學方法只是末端屬於「用」的部分而已。所以好的教學來自完美清晰的信念，價值與態度。

六、教師專業能力的培養，始自教師成立教學社群：

邇來教育部急於中小學推動教師專業能力的成長，所以要從事教師專業能力的評鑑。結果引起全面教師會的大反彈，教師的反彈是可以理解的，此正如本書所說的教師的恐懼，試問那位老師願面對一個評鑑制度，一群同事或學者，當面評論自己老師的好壞，何況此結果，更牽涉自己的未來，這種恐懼更有勝於書中所言，來自老師與學生之恐懼。所以要免除這種恐懼，即要由老師自主性組成教學的社群，去探索教學的價值與理念，進而具有教學經驗的教師，肯挺身而出願意擔任教學示範，並接受大眾的評論。

七、建構專業社群，能提升社會的成熟度：

台灣中小學教師專業社群未能充分建構，與社會成熟度不足有關，相對的，台灣社會成熟的提升，未嘗不是有賴於為數高達三十萬人口的中小學教師，能參與專業社業的真正運作，能深入探索如何建立教學價值觀，以及專業認同。故建構自主性的專業社群，必能提升社會的成熟度。

最後讀了這本「教學的勇氣」，台灣教育改革的肇始者—台大黃武雄教授，一直出現在我的心中，他所說的知識是人的創造經驗，人追求的是經驗知識而非套裝知識。生活的經驗是有血有淚，有歡笑的，它是有生命。套裝知識宛如人工整理過抽離生活的理性知識，經驗知識是融合理性與感性知識，甚是屬於靈性範圍的智慧。黃武雄又說：教育改革要發展公共論述，這點和「教學勇氣」所說的要建構專業社群、不是有異曲同工之妙？黃武雄說：教育改革首要之務，是釋放學生的心智。表示他和帕爾謨一樣，看到的不只是形式，客觀理性的部分，他們注重的是實質的、主觀、感性的部分。故二人的著作拿來比較中閱讀，收穫會更大。

與大學的第一次邂逅

輔導室 楊明恩 老師

「唉，這間學校我怎麼沒聽過？在哪裡呀？」「要怎麼分辨公立與私立學校呀？」「哈，你的分數就適合讀這間啦！不用再看了啦~」「有很多學校有類似的科系，我要怎麼選得呢？」「嘻嘻~我聽說這個學校帥哥跟正妹比較多……」「這 間學校的簡介影片好好笑哦！」與大學的第一次邂逅，大家都七嘴八舌的討論著……

四月初，輔導室旁的團體諮商室正舉行著升學資料展，展場中充滿了同學們好奇與討論的聲音。

其實，就連身為活動主辦者之一的我，看到這麼豐富且琳琅滿目的資料，都覺得很有趣！現在有這麼多大專院校，包括老的、新的、改名的、合併的、改制的、有校分部的，還有各式各樣的科系，如果不好好了解，到了高三考完試或報名甄選入學時，要怎麼做出最適合自己的選擇呢？這恐怕就是令人傷腦筋的一道難題了！想想，要是當年我多了解各校系的特色，說不定……



場人員相關的問題，也能幫助大家多了解自己唸的校系。

另外，打開瀏覽器，上網搜尋一下各大專院校的資料，包括學校官方網站、科系所網頁、選課系統、討論區、升學資訊網站等，都可以幫助大家了解各校系的資訊。最後，就是從生活中去打聽啦！包括親戚朋友在各大專院校唸書的感想、畢業之後的工作狀況、對各學校的感覺等，盡量以有在該學校就讀過的為準，這樣的資訊會比較正確唷！至於各大專院校的營隊，因為費用不便宜，且各校系實際辦起來的方式與水準好壞不一，請大家多多斟酌考慮再行參加。

與大學的第一次邂逅，猶如參加聯誼活動，總是充滿新奇、好奇與一絲絲的忐忑與憧憬，希望大家多多了解各校系的資訊、讓自己對未來有個目標，才能努力邁進！就像買東西一樣，多做些功課，才不會覺得吃虧或是事後才來後悔哩！我衷心的期盼，大家能



來來來，免緊張，免煩惱！其實，有很多方式可以讓大家了解大專院校與科系之特色，幫助大家做出適當的抉擇。首先，在升學資料展中，或是暑假時舉辦的大學、四技二專博覽會，都可以看到許多校系的資料；除了看資料、拿資料、看表演或影片之外，在這樣的場合當中，大家可以詢問一下展



多了解、多比較，在參酌自己的能力與興趣之後，選擇一個最適合自己的校系去就讀，度過精采的大學生活唷！



小叮嚀—我需要了解哪些資訊來幫助我選擇校系？

1. 各校位置（含校分部、校區）、交通、住宿、消費水準、生活機能
2. 公立、私立、沿革與改制、未來發展、辦學口碑、師資、教學設備
3. 是否有機會選修教育學程；雙學位、輔系、修課之彈性空間
4. 修業年限、入學方式
5. 學費、獎助學金、校內互讀機會
6. 校系的特色、必選修課程、畢業出路（就業、進修）



參加面試要準備什麼？

輔導主任 邱玫芳

參加面試需要的準備且一定必備的如下：

*自我介紹的練習”粉”…“粉”重要的喔！

自我介紹內容應準備**完整版**

原因是教授不一定考自我介紹，可能會考相關問題或自我介紹的相關內容。

完整版包括：

▲家庭成員及影響介紹

▲學校表現

▲課業表現

▲證照技能

▲比賽成績

▲參與社團

▲參與課外活動

▲參與義工工作

▲擔任幹部



以上各項表現一定要強調印象深刻的經驗及學習的心得

▲自己的條件及特質有哪些？為什麼值得教授欣賞、錄取？

▲讀書計畫：

將來若考上希望學習哪些人、事、物及專業、課外知識？

畢業後有何規劃想從事哪方面工作或再研究哪些領域？

▲對想考的學校及系科的認識：

包括校園、設施、課程、師資的了解或參觀心得。

▲一定要強調自己想考上的決心及強烈意願

※內容次序安排不一定按照以上順序，有時給一點驚奇的內容如：運用積極的廣告用詞也不錯喲！

※應外系應準備英文版面試內容：包括自我介紹及問題的聽與答，一定要請英文老師協助應答。

※有些商業類科如國貿、企管或餐旅類，最好也準備英文版自我介紹喔！

*備審資料的清單【除了第二階段報名要求寄到要應考的學校，一定要於面試當天再準備一本更棒的（正本或備份均可）攜帶過去】

*面試當天你也可以準備一份簡歷表到教授面前給他們參考，可以加有加分效果，增加印象分數喔！！

*自己一定要熟悉所有的內容，必考！

▲自傳

▲讀書計畫

▲自述

▲在校成績

▲證書

▲幹部證明

▲參與各項活動認證

▲獎狀

▲社團、學習過程的作品或整理過的專輯

▲學習生活剪影（要標有說明）

▲要考學校的簡介及科系網路上下載資料

▲參觀學校的資料或相片

▲平時剪報或有興趣的相關專題

整理成冊後可以美編~▲展現自我風格▲

▲封面設計

▲目錄

▲設計美美的簡介隔頁

▲指出內容項目的側標籤



* 自我訓練的方法及技巧

▲錄音練習

▲對鏡子微笑練習

▲與同學兩兩練習

▲與指導老師約會練習

▲在風景優美的校園培養自信大聲練習

▲參加學校輔導室辦的模擬面試

▲自我對話強調考上的決心

♥ 自我介紹內容：

請每位同學就未來有意報考科系做為自我介紹內容之準備方向，內容應緊扣著你的雄心與升學目的，且必須要切合主題並掌握幾個具體要點如：

◇姓名

◇畢業學校及科系

◇家庭成員的大致情形：比如家庭成員是否有特別的專長或表現，而這對你的影響諸云，或有哪些重要的成長經歷，影響你成為今天的樣子，如此是較為引人入勝的介紹方式。

◇求學經歷及感想：譬如有興趣或拿手科目、興趣及專長、在校課業表現、擔任幹部、參與比賽及社團活動、得過的獎項等，這些最好與所欲報考科系相關，且應強調這些經歷帶給你的個人感受與啟示。

◇個人性格與價值觀：例如個性的優缺點、個人價值觀如何影響你的生涯抉擇等，但別說太多自己的優點，要說對所欲報考科系所有幫助的優點，缺點說一兩項即可，

多說無益並最好提出可改進缺點的方式，以突顯自我反省的能力。

◇對報考科系的印象與投考動機：先蒐集該科系的相關情報，確實去了解該系再作適當說明，並由衷且強烈地表達報考該科系的動機。

◎其他注意事項：

♥台風：

在面對教授做自我介紹時是否能沉著以對、不會過於緊張，視自己的穩健度如何。

♥順暢度：

介紹內容上是否做了充分的準備與練習，且在表達上是否流暢、口齒清晰。

♥儀態表情：

介紹時的儀態表情是否充分顯示出自信滿滿，並能常面帶笑容給予人親切感及帶來好印象，化解掉過於嚴肅的氣氛。

♥創意表現：

要吸引各位教授對你的注意，可以用較創新的方式去表達有助於對方瞭解自己的內容，當然創新程度也要針對你所要報考的科系來改變。總而言之，不要太制式、枯燥乏味。

*專業科目之準備：

可請專業科目任課老師協助喔！但一定要有禮貌事先約 時間啲！請同學一定要主動，一定要主動！

*時事題：注意報紙、新聞報導（常考）

*其他注意事項

▲ 服裝：乾淨、整齊、活潑、有青春活力又不失端莊，可請指導老師提供意見參考。

▲ 微笑有禮：人人喜歡微笑有禮貌的人

▲ 有問題不會回答時：一定要回答因自己這方面問題或知識涉獵不多，將來有機會一定會加強的喔！（不可不答）

▲ 提早到不慌張：尤其是遠途，請早一點去多了解一下自己將來想就讀的學校，體驗、沐浴一下大專院校的氣息。

祝 大家考試順利！
金榜題名！
讓海青以大家為榮！



個人簡歷表

【參考範例】

基本資料

姓名：○○○ (Glory Su)

生日：民國○○年○○月○○日

地址：○○市○○路○○巷○○號

家庭狀況：雙親經商，家中排行老么，上有兩位兄長

報考學校/科系：輔英科技大學○○系

(可貼大頭照)

學 歷

○○○商○○科 (91/08~93/06) ○○國中 (89/08~91/06)

○○國小 (84/08~89/06)

經 歷

一、在校經歷

班級幹部/參加社團/競賽經驗

期間	幹部/社團/活動名稱	擔任職務/獲獎紀錄
高一上學期		班級學藝股長
高一下學期		班級衛生股長
高一	參加手工藝社	
高二	參加 POP 社	社長
高二下學期	參加校內母親節賀卡設計比賽	榮獲第一名
高三上學期	參加校內教具製作比賽	榮獲佳作

二、校外經歷

參加校外活動/工讀經驗

期間	活動/工作名稱	擔任職務/獲獎紀錄
高一	參加高雄市社會局志工服務	定期至老人院服務
高二	參加高雄市警察局預防犯罪宣導海報比賽	榮獲第三名
高二	參加輔英科大寒假生活營	擔任小組隊長
高三	○○安親班打工	負責教具準備及講故事
高三	參加高雄市幼兒歌曲帶動唱比賽	

三、技能證照

各項技能證照紀錄

期間	技能證照名稱	通過紀錄
國小六年級	高雄市心算檢定	十級合格
國中一年級	琴法檢定	基礎級合格
高一上學期	琴法檢定	五級合格
高二上學期	琴法檢定	四級合格
高二下學期	保母檢定	合格
高三上學期	中文輸入檢定	合格
高三下學期	全民英文檢定	初級合格

個人特質

1. 個性：樂觀、積極進取、富創意、樂於助人
2. 興趣：閱讀、爬山、旅遊、照顧動植物

專 長

1. 鋼琴演奏、團康帶動、教具製作、紙雕
2. 電腦軟體應用：Word、Excel、Powerpoint 等文書處理、非常好色海報設計、PhotoImpact 影像處理、Frontpage 網頁設計

個人作品

各項作品紀錄

期間	作品名稱	評選紀錄
高二上學期	撰寫幼兒發展專題報告	榮獲幼保科優良作品
高二下學期	製作個人網頁	瀏覽人數突破 2000 人次
高三上學期	蒐集幼兒故事並編輯成冊	備受師長讚許
高三下學期	製作個人在樹德的學習檔案	備受師長讚許

未來規劃

期間	規劃項目	進行方式
短程（入學前）	1. 加強英文能力 2. 增加實務經驗	1. 上短期英文進修班 2. 至幼兒園打工學習
中程（大學期間）	1. 確立學習目標 2. 參與各項專題研究	1. 多方面探索個人學習興趣 2. 多與教授接觸學習
長程（畢業後）	1. 積極投入就業市場 2. 繼續加強專業能力	1. 從事幼兒教育相關工作 2. 在職進修學習



創意

美工科 陳信朗老師

從小就喜愛畫畫，也持續創作至今，卻沒有思考這個問題；今天感謝好友黃顯政主任，丟了下面三個問題，督促我做個綱要的整理：

一、創意是什麼？

- (1) 與創意相近的有：創造、創作、創新、意想不到、想像力。
- (2) 創意的情境：自由的、快樂的、遊戲中、啟發的、思考的。
- (3) 創意的動力：好奇、學習、潛能、發現、嘗試、探索、壓力、挑戰、克服、改變、轉換、組合、發展、厭惡一成不變。
- (4) 伴隨創意的特質：獨特、個性、熱誠、思考、專注、幽默感、自信。

二、如何表現創意？

- (1) 運用想像力（無中生有）
- (2) 既有的型式作改變（變化、轉換）
- (3) 誇張的表現
- (4) 多角度思考（或組合）
- (5) 衝突與逆向思考（或排列）
- (6) 改變與組合（轉換造形、材質）
- (7) 全人進行式（言談、音樂、詩詞、造形、戲劇、舞蹈、飲食、旅遊等）

三、個人作品的創意在？

- (1) 獨特（厭惡抄襲、模仿）
- (2) 誇張的表現
- (3) 喜愛嘗試（新的造形、材質、組合）
- (4) 克服挑戰與壓力（面對新的命題與社會文化責任時）
- (5) 個性自然的流露（率真、熱情、自然、活潑）

四、結語

創意在那裡？在街頭，人群的高談中，在一個人苦澀的思索；

創意在那裡？在海邊，拍打的海浪聲，自己彎腰揀起的石頭。

創意在那裡？狂亂的音符，輕鬆的舞步，還有孩童戲遊唱笑；

創意在那裡？鍵盤的敲擊，銀幕的色彩，不是你過關的遊戲。

一團泥，手若不去撥弄，還是一團泥；上帝造萬物，用自己的形像造人，都視為美好。人用手撥弄陶土，完成某些形；上帝潛藏在人類的形像之一『創意』，因而浮現。因此『創意』也是『探索自己』。

考證照檢定比賽之經驗分享

資訊二真 林峯民

我來讀職業學校的目的之一，就是考證照，因為我覺得在社會職場上，光是學歷好像還不太夠，似乎要有一張證照才能證明你自己的能力，所以我對於丙級或乙級證照，我都非常重視。

剛開始正式考丙級證照之前，我都一直在家用電腦練習測驗丙級學科方面的試題，一開始本來還不太熟，可是經由長期的耐心練習，我漸漸從 60 幾分一直進步到 80 分以上，甚至到正式檢定的前一天晚上，我已經練習到 90 分以上，我才放心去考試，至於術科方面，事實上我實際操作拆裝電腦的次數不過三四次左右而已，所以隔天，我在正式考場上，要考術科時，我真的非常的緊張，畢竟我是第一次考這種丙級檢定測驗，難免會緊張，我還一度緊張到肚子痛，我還一度想放棄呢！

不過我告訴我自己，出來考試，就要有豁出去的心理準備了，不過很幸運的是在術科拆裝這方面都沒有我想像中的那麼困難，所以經由一段時間後，當我最後把電腦元件和機殼通通組裝完成後，按下開關的那一刻，看到電腦可以正常運作開機時，我心理的一大塊石頭，終於放下了。

接下來，就是安裝作業系統和軟體，安裝軟體的過程中，有點小插曲，那就是我的電腦的網路不能連線，我當時真的非常的緊張，因為假如網路不能運作的話，就等同於前功盡棄說，所以我趕緊舉手，然後很有禮貌的請監評委員過來幫我看一下我電腦是否有故障之類的，結果後來經由一番檢查後，原來是網路卡沒插好的原因，後來經由監評委員處理過後，我的電腦又好像起死回生一樣，終於可以正常的運作上網了，真的是有驚無險。

接下來的過程，一切就真的非常的順利，一點狀況都沒有，後來完成術科後，我就請監評幫我檢查打分數，監評委員還很好心的提醒我，問我要不要再檢查一次，但我一點都不擔心我會發生錯誤，可能是因為我很有自信的關係，所以我就說不用，經由監評委員檢查後，不出我所料，果然一點錯誤都沒有，所以我心裡就很開心。

此外，令我很驚訝的是，我竟然是所有考試學生當中，第二快完成的，這點讓我感到驚訝，也讓我覺得很開心，這一個月的辛苦，總算沒有白費，當我術科完成後，接下來下午的學科，我可以說是信心滿滿的去考，有種勢在必得的感覺，因為學科只要有 60 分就通過了，更何況我平常練習都已經練到將近 90 分的說。

當我下午進入學科考場時，看到題目都好簡單喔！，因為學科幾乎都是死背的東西，所以大致上都很簡單，所以我大概考了十分鐘左右，就走出考場了，後來看了一下分數，結果是 93 分，這個分數讓我很開心，也很滿意。

我人生中的第一張寶貴的丙級證照，就這樣給他拿下來了，回頭想想，事實上，考丙檢，真的沒有想像中的那麼的難，反而是考丙檢時，要特別注意的是，要細心且小心謹慎，然後最重要的是，要有十足的準備，這樣的話，就可以輕而易舉拿到證照了！

考證照、檢定經驗分享

資料二真 洪欣巧、蔡旻衿

我拿到的第一張證照式電腦軟體應用丙級，我相信只要大家認真準備，都可以通過的。

在準備會計丙級檢定時，剛開始會覺得比較困難，但學科讀過一遍後，在把自己不熟的題目做記號，範圍自然縮小了，也要去了解題目的答案是怎麼來的，如果死背而不理解，很快就會忘記！術科方面，跟著老師的步驟，從基礎一步一步確實的練習，到最後就會找出屬於自己的解題方法，就像我們學習數學的過程一樣。

現在大家已經開始準備三年級上學期要考的電腦軟體應用乙級，聽老師說，很多人都抱著很輕率的態度去應考，大多數都鎩羽而歸，如此看來，真的不能掉以輕心。剛開始做術科練習一定很難上手，所以上課專心聽老師講解是必要的，雖然自己看書也可以學，看書上有些解題方法都會比較複雜，所以要先聽老師的做法後，在找出適合自己的解題方法，加上自己要有強烈想通過檢定的決心。如果遇到任何問題要馬上去解決，不能讓問題停留在同一個地方，如此一來便能達成目標；否則等到後面才要處理就沒那麼多時間了，只會增加自己的負擔。

總而言之，只要平時多練習，加上恆心與決心，就能通過檢定順利取得證照！

心園小語：

每個人都是自己命運的建築師。~綠化心靈—沙拉斯特

考證照的經驗分享

建築二真 陳青

考電腦丙級技術證照的時候，其實心裡面是很緊張的，因為長那麼大，第一次考證照，而且過關率還不是百分之百，又很擔心自己會不過，有一大堆的壓力，就會開始想一大堆有的沒的，我想，考證照的第一步，就是建立信心。

剛開始看到學科的題庫的時候，心想，怎麼會有那麼多題目阿，是想要我背死嗎？心想完蛋了，我會不會連學科都不會過阿，如果我連最簡單的學科都不會過，那我的術科，還需要考嗎？所以我開始慢慢背，背阿背的，平常考一些考試，雖然都是 80 幾，但是真正的考試，是非是有倒扣的，所以就很擔心，會不會扣到不及格！好在我那天考試時，心情沒有很緊張，所以我學科還是過了。

考完學科之後，對我而言，真正可怕的才正要來臨，電腦繪圖的術科，看到題庫，有一些題目，好難畫，是我最不擅長的圖，於是我就趁著輔導課的時間，努力的練習著，自己所不會的圖，而且考試當天，有時間的限制，所以更要努力的練習，把一些符號、尺寸給記起來，並且記下來把一些比較不容易被畫到的地方給畫出來，在學校練習完之後，回家也要把題庫拿出來，去分析，為什麼要這樣畫，把一些上課聽不懂的地方給搞清楚，這樣可以複習二遍，會更加的清楚。

到了考試的當天，心情真的很緊張，電腦也在跟我作對，當機很多遍，可是程式又在運轉，不能舉手扣掉時間，很不幸的我抽到又是裡面最難畫的一張圖，所以我更加的緊張，很怕我會是全班唯一沒過的人，真的很緊張！趕呀，在最後一刻，把它畫完，很緊張的出圖，很緊張的離開考場。

我想連我這種很倒楣的傢伙，都可以順利過關拿到證照，我相信大家一定也是可以拿到證照的，只要相信自己會過，就一定會過，給自己信心，這就是成功的第一步。

心園小語：

即使人生不完美，也永遠不要失去奮鬥的心。

~五體不滿足一乙武洋匡

丙級證照經驗談

資訊二真 歐珈汶

在人生中，所要面對的問題與挑戰有很多，考證照也是其中之一……

雖然我考丙級檢定的經驗只有一次，但也是相當難能可貴的！所以，我想把我的經驗分享給大家，希望大家可以也能增加信心，試著去考考看證照。考試當天，我一大早就跑去考場，先熟悉一下環境，才不會那麼緊張！再來，在考場時要仔細聆聽評審宣佈的重要事項，且考試期間有問題一定要先舉手、等待評審來看看有什麼問題，再來發問。以我為例，我發問時，我忘了讓坐給評審，幸好他的態度很親切，不會跟我計較太多；畢竟我們的分數是評審打的，要留下良好的印象，也不要得罪他們才是！

當我知道了上午的術科有過之後，心情就好了起來，雖然下午還有學科要考，但是我相信只要用平常心去面對就可以了！畢竟，我在檢定前幾天，已經把學科的題庫與資料全部都看完，已經翻了很多很多遍了吧！所以，我才對下午的學科有信心；不出我所料，學科真的順利通過了！一知道學科術科都順利通過之後，我真的很開心！

考證照，其實就是把在學校練習的東西、在家裡練習的經驗，一一都呈現出來；能順利通過，就是大家夢寐以求的結果吧！雖然在進考場時，有點緊張，但只要以平常心面對就可以了；另外，有一點也是蠻重要的。就是在考試前幾個月，就盡量把相關的資料完全讀熟、越熟越好，這樣的你幾乎就可以過了！只要有萬全的準備，除非有萬一，但我想應該不太可能會有嚴重的失誤吧？最後，祝大家好運囉，加油！

心園小語：

人生就像拼圖，每人都應該努力的去彩繪人生的藍圖。

~溫馨小品第三集

我的學習心得

室設一真 陳彥蓉

在海青就讀了半年，我考過三次段考，期間常聽這某位同學考差了要去跳樓，又會有某位同學因為被當了而被家長處罰。其實，家長都是要督促我們多花心思在學業的，雖然這麼說也許你們不會同意，但天下父母心，總不會有哪個家長想把自己的小孩推入無底深淵的吧？！

在國中畢業之前，有個同學曾經問我未來的志願是什麼？因為我本身對讀書並沒有太大的興趣，只是為了自己在努力，努力的讀書、努力的想把數學馴服。但這都只是隨便讀的，所以我的成績在班上並沒有很前面，但我也要求自己絕對不能變成爐主候選人就是了，所以我的志願就是室內設計師，但我也知道這條路不好走，可能老師派的圖畫作業就會先讓我想去撞牆也不一定，可是我還是來讀了，不只是為了理想，也是想挑戰自己。

其實我也曾經問過身邊功課不錯的同學、朋友，他們給我的答案都一樣，就是：你真的想讀嗎？我想他們所謂的想讀，是指失敗了不為自己找藉口，成功了絕對會更上一層樓的意思，他們也跟我說了不少的讀書方法，但重點都是『適合你自己』，一個好的讀書習慣可以影響你很久，它可以帶你上大學，也可以帶你在工作中繼續自修，好處可說不少，但讀書習慣並不是那麼好培養的，當然也不是所有人的讀書習慣都適用於你。有一個同學，她的讀書方法是經歷三年的實驗所培養出來的，而且不是一般人可以做得到的…她的讀書方法是不管有沒有補習，回家就是洗完澡睡覺，然後再定鬧鐘，三點一定起床，讀到六點，梳洗完就到學校上課，到學校上課一定不打瞌睡；其實我聽到她的讀書習慣竟然是這樣我也嚇到了，畢竟這樣要犧牲多少睡眠阿？而且竟然是在身體排完毒後的凌晨三點馬上起床，那會有多累？所以我很佩服她；當然她基測考出來的成績也非常不錯。這個例子可以告訴我們，只要你有心去尋找自己的讀書方法，你也可以找到一個，你就算平常不讀書，月考前翻一翻要考的地方，成績也不至於太低的方法，但是如果成功了，要不要更上一層樓就是你該決定的事了。

學習是我們一生的事，我們終其一生都在吸收新知，小時候學習爬走跑跳；上學校之後開始學習人際關係與課業；成年後開始學習適應工作環境與面對上司；結婚後開始學習與另一半相處，甚至養育小孩；步入中年後開始學習如何養生延年益壽，以致終結我們的人生旅途，一生都在學習的我們，要準備好學習的心態、學習的方法、以及學習的毅力，不論是誰，都會經歷這樣的一生，只是你怎樣去揮灑你的生命力，有人說：「生命不在它的長度，而在它的深度與寬度。」那麼，你想要你的生命多深、有多廣呢？

最佳推薦信

在美國，有位名震國際的學者，預備進行一項獲得政府資助的研究計畫，必須公開徵選一名助手。這時，應徵信函如雪片飛來，其中更有許多是各界官員賢達親自簽名推薦的人選。

但經過考核並面試過所有應徵者後，學者選上一個並非出自名校的博士。最重要的是，這個被選中的男孩沒有任何權威名家的推薦信。

有個推薦自己親人卻沒被錄取的官員，問這名學者：「您選的助手，真是別具眼光！請問，他是不是有什麼特殊管道的秘密推薦信？」

學者笑著說：「哦！這個年輕人的確是有特殊管道哩！」

官員緊接著問：「真的？那您可以透露一點給我嗎？」

學者回答：「當然！他進來時，外面大風雪，所以一到辦公室，就立刻隨手關門，這表示他做事小心謹慎，懂得體諒人。接著，他對我主動問好，熱情有活力；回答問題時也明確果斷，思路清楚，能抓住溝通重點。同時，他服裝合宜，指甲乾淨，甚至襯衫燙得筆挺，這表示他重視自己在這個工作上的表現。最後，我在面試椅子的地板上，故意放張廢紙；但在所有的面試者中，只有這名年輕人，他俯身撿起廢紙，放進垃圾桶。」

學者頓了頓說：「您不認為，他這一切表現，不就是真正的特殊管道，最好的推薦信嗎？」

※資料來源：蒲公英網站 www.tcd.org.tw

讀完這段故事，讓我們往右進行活吧！

A ★想一想：

1. 學者雇用助手，為什麼應徵信函會如雪片般飛來呢？
2. 為什麼學者在面試椅子的地板上，故意放張廢紙？
3. 你覺得這個年輕人會被錄取的「特殊管道」為何？誰才是最佳推薦者？

B ★分享與討論：

1. 請分享你最欣賞故事中年輕人的哪些特質？為什麼？
2. 如果你是故事中的這名學者，選擇助手人才時，會考慮的條件為何？要出哪些考題？
3. 分享在現實生活中，你最欣賞的人有哪些（列舉一至數名均可）？這些人有哪些特質吸引你？

C ★讓我們一起行動：

1. 請每個人依自己的現況，選擇一個項目，如申請學校、求職、擇友、婚姻……，以此目標製作推薦函或履歷表（可用各種方法呈現，以達成效果）？
2. 請分組討論分享彼此完成的自我推薦函或履歷表，給予組員讚美、或善意的建議。

感 動

輔導主任 邱玫芳

這一星期以來自己一直被這一個故事深深感動，所以我想分享給大家~「勿以善小而不為」，更要愛惜自己及每一個在我們週遭的生命。

每天打開電視新聞或報紙都有許多讓人憂心的負面新聞，來到學校和同事們討論起來都覺得社會亂象讓人失望。今天下班回家突然有一個讓人覺得很感人又溫馨的好消息，還沒進家門口就看到5歲的兒子乖乖跑出來告訴我：我們家失蹤一年多的狗狗~皮皮被找到了，阿公正要帶他去動物醫院看牠。真是想不到，原以為皮皮早就進喜歡吃香肉的饕客肚中了，因為前一陣子聽新聞報導有人專獵捕狗狗賣香肉，心想皮皮凶多吉少了，今天是妹妹上網不經意地找到皮皮的消息。

故事是這樣的，文○學院學生去文化中心附近玩，看到流浪狗皮皮在便當店附近又老又病，覺得可憐，打算將他帶回文○學院附近醫院就近照顧。沒想到皮皮不搭摩托車只好請計程車幫忙，那計程車司機覺得文○學院同學十分有愛心就不收錢將皮皮帶到醫院就醫。而動物醫院也因為文○學院學生做善事，所以每天皮皮住院及醫藥費已以五折計算。另外文○學院同學還在學校募款要救皮皮，真的有許多善心的同學捐錢要幫助皮皮，因為皮皮身上有晶片資料所以文○學院同學才將資料公佈上BBS站。由於有善心的一群人，還有許多巧合所以我們的狗狗又回到我們家了。

這一個故事讓我們感到現在的社會還是處處有溫暖，還是有很多人士默默在從事一些好事，不僅是做善事，更是珍愛我們週遭所有的生命，即使牠是一隻又老又病又髒的流浪犬，善心的文○學院同學我們很感謝她，也很感謝所有對皮皮好的善心人士。

心園小語：

任何生命都是值得珍惜的，生命的價值在於我們為這個世界留下了什麼……。

突破

室設一善 陳靜茹

每個人都會經歷到打擊與挫折，有些人因此一蹶不振，但也有人因禍得福；我國中的學習，幸運的，應屬於後者。

國三時，因為成績不理想而被分配到B班，起初不以為意，但漸漸地我體會到A班和B班之間的差距有多大；當時離學測還有一段不算短的時間，我就想盡辦法的從基礎開始補救。

之所以會想要努力讀書的緣由是因為遇見一位學業優良，也很會玩樂的同學，我非常好奇為什麼他這麼厲害，就開始觀察他的學習態度，我發現到對於時間的掌控和應用是非常重要的致勝關鍵。

這位同學除了文學作品之外從來不看漫畫或者不必要的書來浪費寶貴的時間，我因此如此仿效他，果然有點成效出現了，但終究無法達到像他那樣趨近完美的成績；也許是我不夠專心，也許起步已晚，當收到段考成績單後，眼淚緩緩的從我的眼角流了下來，那時我在心中暗自決定，下次考試絕對要向更前面的名次衝刺。

當時離下次段考約有二十幾天，時間算是充足，我停止一切擾亂思緒的事物，像電腦、電視和小說……等，把所有注意力放在課業上；每天都必須挑燈夜讀，想要進步，就得付出；終於段考來臨了，絞盡腦汁的寫完後，才是最令人害怕的時刻，像度日如年，然後成績出爐了，我非常緊張得打開成績單，慢慢的往下看，發現名次有進前，暫且鬆了一口氣，但是我知道不能因此而感到滿足，還要把目光放遠，企圖心加大，才能讓未來的基測成績能更好。

人因為擁有希望，才能向憧憬的目標前進，這段寶貴的學習突破，使我受益良多；此後的我，更懂得理智看待挑戰，尋求有效方法，在達成目標之前，雖然會遇到挫敗，但我相信只要信念還在，並專注努力，一定會有成果的。

心園小語：

生命如同大自然百科一樣，需要自己用心去挖掘、去體會，才能找藏。 ~愛迪生

我的情緒管理

室設一真 林攸蓉

情緒是人們很難完全管理好的項目之一。生活中，有許多大大小小的事擾亂人心，例如：學生要忙課業、考試或者還有些會因為家庭因素造成學習上種種不便而導致困擾，心情上總是會有些起伏的；大人則通常是為了金錢苦惱、沒有工作、男女（夫妻）往來不合等等，人們有時候也常因溝通不良而吵架，這些通通都是情緒上的問題來源。

身為學生的我，多半是在課業上和一些瑣碎事務的困擾而造成心靈上有些負擔，但要如何去克制自己的情緒才不會遷怒於人？這才是我們要檢討的課題。在我的生活周遭，有很多事情困擾著我；家庭，我的父母總是合不來，在大家庭中也比較容易發生口角，雖然我已習以為常，但總還會在房間裡偷偷的掉眼淚。課業，我不是個非常用功的學生，但成績也不會太差，總會要自己保持一段程度，可是有時候還是會因一時的粗心而考出不理想的成績，這讓我很自責。金錢，我從來不會跟我的家人要錢，除非真的很需要，我的金錢來源都是他們想到才給，一點一滴存起來的，學校要繳交的錢不多會自己出，因為光家裡要繳的水電費等等都不是很足夠了，我不希望再增加他們的困擾，盡可能的減少支出，畢竟我還沒有開始打工賺錢。

我很慶幸的是，我有個好姐姐，她總是在我不愉快的時候安慰我、照顧我，並且逗我開心，她是我的精神支柱！但我總不能完全依靠她，於是我會藉由一些活動讓我的情緒好轉過來！我很喜歡畫畫，這也是我的專長，不過我不會待在家裡畫，這樣會顯的苦悶，我會外出去走走，盡可能到接近大自然的地方，像是公園、植物園等等，那裡的空氣比較好，多看些綠色的植物對身心都有幫助，我會在那看著風景畫畫，心情真是愉快極了！如果不想走到太遠的地方，我會在我家樓下的中庭坐著，靜靜的聽著老人們有說有笑的談話、看著小孩們玩耍、感受風的吹拂、樹葉摩擦的沙沙聲，這些事情總會讓我的心情平靜許多，若嫌出外太麻煩的話，也可以在房間裡聽聽音樂、來個小午睡、下午買個飲料和點心做個小小的下午茶、也可以看些娛樂性的節目、上網找些有趣的事或新聞看看……，這些都是讓情緒上良好的方法。

心情不容易控制，但是要有好心情卻有很多方式，不要壓抑自己的情緒，這樣只會使自己越來越糟，試著找尋一些樂趣讓自己減輕負擔吧！生活中還是有很多美好的事，要讓自己的未來開創一絲光明！

如何面對壓力

室設一善 吳俊龍

「壓力」是什麼呢？是一種使人成長的催化劑，也是一種無形的束縛，亦是一條把人思想綁得緊緊的繩子。每一個人面對壓力的方式不盡相同，有些人是勇敢的去面對，相對的，有些人則是選擇逃避。

回憶起國中時的我，是一位即將面臨基本學力測驗的國三生，當時，回想起國一、國二的生活是多麼自在和悠閒，課業也沒國三來得多，絲毫沒有一點升學壓力，基本學力測驗似乎離我好遠好遠，那時的我根本不知道什麼是升學壓力。

那時候在學校裡的早自修時間，一次就是數幾張考試卷一起測驗，甚至，把一天都用來考試，彷彿把一天當作好幾天在使用。回到家後，書桌上堆積如山的功課和考試卷都等著我去寫、去讀，一開始根本無法適應那枯燥乏味的日子，但如今的我已經漸漸習慣這種繁忙緊迫的生活了，一天裡考數幾張考試卷也難不到我了。

「壓力」就像人們胸口的一塊大石頭，把我們壓的喘不過氣來，當我們面對壓力時，不但不可以逃避，反而要更積極地征服它，讓絆腳石的「壓力」變成墊腳石，使我們的心智能有所成長，也更為堅強，讓生命充滿價值。

心園小語：

生命不一定是直線，它可以是放射線，雙曲線或反折線，甚至可以是個圓，只是需要你主動塑造，完成屬於你自己的圓。

~工研院電子所公關部副理—黃麗卿

我紓解壓力的方法

綜高二智 李欣妮

每當我和家人說，我想出去透透氣紓解壓力，家人總用不可思議的眼神望著我，問我：有什麼壓力？壓力何在？其實，表面上我是不該有壓力的。在家裡，沒人管我的功課，爸爸對我的管教也相當自由，只是我還是感覺到壓力的存在啊！

的確，家人並不苛求我的成績；只是當我偶爾想放鬆一下時，總被叮嚀要回書房讀書；成績稍有下列的傾向，就被調侃或者責備說是太貪玩……我知道家人為我好，一些反駁的話說不出口；尤其是由於弟弟不愛讀書的個性，使得家人對我抱有太大的期許，而這點點滴滴，便於無形中卻累積了我的壓力。

所以，一個人的時候，我總喜歡聽著音樂哼著歌，心情不好時，大聲唱些悲傷的流行歌曲，會感覺到比較舒暢；偶爾我也陶醉於歌詞的情境，為歌詞中描述的那個世界心嚮神往，這個方法，能讓我有有效的放鬆自己的身心，讓我不再那麼會鑽牛角尖，而能看見事情的另一面，說服自己去接受目前不太理想的狀況。

有時候，我也會拿出一些簡單的數學評量來練習，當我解開那一道一道的題目，會讓我對自己產生很大的信心，對解答時，成果更是令我驕傲。儘管有時也嘲笑自己說，那是在逃避現實，但這樣做，卻能讓處於沮喪的我找回一些失落的成就感，讓我覺得自己真的很不錯，也讓我覺得更能面對橫在眼前的挑戰。

以上便是我認為最好用的解壓方法，也是我調整心情再出發的方式；而我也相信人生沒有跨不過的難關，而永遠保持著樂觀的心態來看待事情，或許才是讓自己保持快樂的方式吧。

心園小語：

我們沒有辦法改變五官容貌，卻能夠以微笑展現歡樂，笑容是溫暖的陽光，可以照耀每一顆心。

~善待自己-吳若權

我紓解壓力的方法

綜高二智 唐雅玲

我有壓力，卻說不清楚那壓力的源頭；但若說自己沒有任何壓力，那卻又是騙人的話。或許，生活中許多瑣碎的雜事，糾纏在我的心中，那些煩悶的事，說不存在也不是，說沒有卻又令人心煩，而這，或許就是我那說不清楚的壓力吧。

我住在名為「旗津」的美麗所在，一道水流將她與喧囂的高雄市區隔開，因而那兒隱約保留了世外桃源的氣質。而旗津，給了我一個最天然的紓壓幫手，那就是「浪」。沒錯！就是海浪。沒有開關、不需要電池，揮別文明的世界，在海邊，只有潮來潮去，放眼是廣闊無際的，風吹來，有鹹鹹的海的味道，那是住在旗津的最習慣也最懷念的一種味道，讓我感覺安心而舒適。

所以，只要我感到不開心或是課業壓力龐大到令我難以呼吸時，我便會偷個空閒，踩著我的變速腳踏車，朝海邊奔馳而去，藉口說是到海水浴場散步，其實是想趁機親近那一片海浪。浪起了，浪碎了，浪消退了，浪拍打著海岸，浪相互推擠，彷彿與大自然合奏著藍調音樂。多美的畫面，多悅耳的天籟之聲。聽海，總覺得那是少了詞卻添了情韻的生命之歌。

天地遼闊，將自己寄託在大自然中，真的會讓人忘懷了生活中許多難過的事。對我而言，再也沒有比到海邊看浪聽浪更好的紓壓方法了。

心園小語：

我喜愛生命，十分熱愛它，只要生活中一些小事使我愉快，活下去的信念就更加熱切，雖是平凡的日子活著仍是美妙的。

~八百字小語

★生之路 室設一善 張秋敏

一條天地線
是生命的發軔處
跨回去會是前世嗎？

向前走去
生之路未必平順
必有挫折、失敗
以及失去所愛
但總希望樂觀面對

為人子、為人後
不步入險道
不悖逆父母
當力持良善
不欺誑狡詐

生之盡頭
也許才能看清愛恨情仇
明瞭生的意義

此刻
心中的夢想
不停的在心中召喚
努力吧
要將生命輝煌起來

★大海 綜高一美 張靜怡

寧靜的海
孕育無數生命
多少生物在底下蠢動
堅硬的殼
包覆著無窮柔弱
多少情緒在甲中流動
外表掛著笑容
內心卻有著眾多負面情緒
悲歡離合 傷感絕情
不是不說
是大多數都選了
沉默



綜高一美 張靜怡

眼

綜高一善 蔡瑩瑩

眼

嬰兒的眼

是停留在花瓣上的露珠

如尋問般

好奇著你的容顏

在他眼中，世界是透明的而令人憐

孩童的眼

是水與光線折射的彩虹

如探索般

透著天空的色彩

在他眼中，夢想是雀躍而令人興奮

少年的眼

是湛藍空中的豔陽

如追尋般

印著耀眼的光澤

在他眼中，未來是堅定而令人振奮

壯年的眼

是漾起漣漪的落葉

望著漸遠的岸邊

寂靜無聲

在他眼中的現在，遼闊而無邊

如省思般

老人的眼

是漫漫黑夜裡的燭光

如日暮沉澱般

凝視著絢麗的過往

輕輕、輕輕的哼著

在他眼中的倒影，是晶瑩而令人淚流

而你的眼

是不安？亦或是深信？

如等待般

敲著急切的節奏

遙望遠方的大地

朋友啊！

在我眼中的你，已是動人而毫無畏懼



* 閱讀賞析與心得 *

潛水鐘與蝴蝶

書名：潛水鐘與蝴蝶

作者：尚·多明尼克

綜高三智 蘇睿哲



故事大綱

這是一個閉鎖症候群的病患名叫鮑比他臥病在床上所寫的札記，寫作的方式非常特別，不是口述也不是筆述，而是主角鮑伯他靠著眨眼的動作，表達是與否來寫作而成的。他也不能自行進食，只能靠胃插管注流質的食物以延續他的生命，全身只剩下脖子以及左眼能勉強轉動之外其它部位幾乎不能動，可是他靠著堅強的意志及那一股不放棄生命的意念而促使他完成了這一本書，也堅持到最後一刻生命鬥士的故事。

心得

看過這本書之後我感觸良多，尤其在看書前跟看書後我的想法有一百八十度的大轉變，其實這本書封面不會很吸引人，也沒有漂亮的插圖，但我喜歡這本書的原因是我看見書中的作者活出了與一般人不同的生命，我在想或許是先天的因素使他變成這樣，但反過來想一想，一個正值壯年的中年人正是人生的黃金時期，家庭事業有成的時候突然發生這種事，叫人怎能不說是命運捉弄人呢？

再看看自己，我是何等的幸福啊！我有健全的四肢、透淨的雙眸、也有一副好腸胃，那我還在埋怨什麼？當一個人不能動也失去了語言能力，備受別人投以異樣的眼光，這種身心的煎熬任誰也受不了，一切人生不該有的都給了鮑比，但他憑著不向病魔屈服的意念，勇敢的過著每一天，即使他一步一步走向死亡，他也不畏懼我覺得這種精神才是最難能可貴的。假使一個人他因為生病因此而自暴自棄，那不就喪失活著的意義了嗎？在這本書中最令我感動的一段是他提到有一次當他兒子站在距離他不到五十公分的距離，竟然只能用右眼直視著他卻不能做出一般父親與兒子的互動，連說一聲話也不能，試問還有比這個慘的事嗎？我也很難想像他是在怎樣的一個情況下完成這本書的，不過我想，這就是生命的奇蹟吧！

雖然最後作者鮑比死了，但是他的精神卻因為這本書而感動與激勵了更多人，我要說的是，書中是活生生的例子，雖然只有短短的一百多頁，但卻是一本以生命撼動生命的書。它真的是一本值得我們去慢慢咀嚼的書，我敬佩他的精神，更是佩服他的生命就像蝴蝶一般，雖然是短暫但也是璀璨的一生。

最後我要說的是每一個生命彌足珍貴，我們都是被造物主所揀選出來的，那我們怎能任意揮霍自己的生命呢？很多人在病痛中喪失自我，但換個角度想為何不向鮑比一像在生命結束之前做一些有意義的事，讓生命發光發熱，豐富自己的生命，這樣一生就值得了。珍惜自己的一切，把握當下，活出一個有意義的人生。

心園小語：

快樂是完成理想，完成生命；也就由無到有的創造，從這站到下一站的旅程。

~超越自己—劉墉

五體不滿足

書名：五體不滿足

作者：乙武洋匡



建築二真 陳青

讀了這一本由乙武洋匡所寫的五體不滿足，看了有許多的感觸，作者乙武一出生就被判定為先天性四肢切斷，一出生就沒有了四肢，而乙武並沒有一蹶不振，也沒有怨天尤人，反而很樂觀的面對生命，如果是我，我或許就無法像他一樣，如此的樂觀吧！

而作者樂觀的個性，應該是遺傳他的父母親吧，在書中作者也提到一出生醫生和父親就發現他的缺陷，為了不要讓母親太過分傷心，所以就隱瞞母親說他黃膽出問題，等一個月後才能見到兒子，在母親見到他的時候，母親並沒有驚訝、難過等情緒出現，而是說好可愛，有如此樂觀開朗的母親，乙武能這樣樂觀開朗，這就是遺傳吧！

乙武的故事真的很精彩，國小的時候，班上就有所謂的“乙武規則”班上的人，很體諒乙武，有些事情他不能做，就不勉強他，還會去幫助他，而乙武自己也是在創造不可能，學校比賽賽跑，老師問他

要不要參加，他竟然說要，如果是我，我可能沒那個勇氣參加吧，儘管他是跑一半的，但是速度上面還是有落差，儘管操場上面只剩下他一個選手，他還是不灰心，努力的跑完全程，儘管得到的是第六名，但是他得到的掌聲，卻是比第一名還要多。

在求學的過程中，不論是發生任何事情，乙武永遠都用他最燦爛的笑容，最樂觀的個性去面對，從沒想過要逃避一切，或者用他殘障者那種弱勢族群的心態來面對，永遠都用我是正常人去面對事情，那種心態，我很佩服，如果是我，我能用如此樂觀的態度，去面對任何事情嗎？我可以每天笑嘻嘻的面對人群嗎？我想我應該只會越來越不敢面對人群，害怕自己的不同，會惹來人群的眼光吧！所以我應該像乙武學習，努力樂觀的面對生命！

乙武的人生，都滿幸運的，遇到不錯的老師，不錯的同學，不錯的朋友，國小的高木老師，更是對乙武的幫助很大，國小一到五年級是高木老師擔任導師，他對乙武很嚴格，沒有把他當成殘障小孩一樣，叫他在學校不准用電動輪椅，叫他努力學著用他的腳(屁股?)去學走樓梯，在書中乙武提到，老師對他說過一段話，使他到今天都還記得，『即使乙武把我當成可怕的老師，也沒關係，相對的，我希望成為他口中，能被高木老師教到真好，那樣的老師』，乙武說每當想起高木老師，就想起這段話，『真正的嚴格，就是真正的慈愛』。

乙武在書中，有許多搞笑的地方，舉例說，他形容他的出生驚天動地，能這樣出生的，就只有他跟桃太郎了，還有賭博的時候，他說會緊張到手心冒汗，卻在下一句說，你說我哪來的手心，哀阿，別太計較，整個就是很可愛，很輕鬆的寫，給人感覺就是很開心，讀了這本書真的會很開心，看到書裡面他的笑容，字裡行間那種輕鬆愉快的感覺他不愧被稱為，日本的陽光小子，這個稱號，真是當之無愧阿！

看完這本書，很佩服他，如果我跟他的身分掉換，我變成沒有四肢的人，我還能夠跟他一樣樂觀開朗嗎？我能夠什麼事情都用試試看的態度去嘗試嗎？我能夠不畏懼人們所帶來好奇的眼光嗎？我想我可能做不到，面對自己的殘缺，只有逃避，不敢面對，而乙武卻有勇氣面對，從來不認為自己是個有身體障礙的人，勇敢面對自己的生命，那種精神，是我值得學習效法的地方。

連像他這樣有身體障礙的人，都能夠努力樂觀的活下去，我們這樣好手好腳的人，為什麼不能更加積極的去面對人生，反而有一大堆人想自殺，為何沒想過，世界上有更多比他更可憐的人，雖然她們活的很不順利，但是她們還是努力的活下去，所以我們必須更要愛惜自己的生命，努力面對未來的人生，我想這就是五體不滿足，所帶給我的影響吧！乙武洋匡就是我們該效法的對象。

心園小語：

懷著信念作戰，等於擁有雙份的裝備。

~信心—柏拉圖

美好生命之少年天使肯尼

書名：少年天使-肯尼

作者：田中綏子

綜高三智 蘇睿哲



故事大綱

本書的內容是再敘述一位少年的傳奇故事。從他出生時便接受了一連串殘酷的考驗，彷彿世界一切的悲慘都給了他。但他不放棄，勇於接受挑戰，就是因他這種不向命運低頭的精神，使他面對他生命中一波未平一波又起的風浪，更加冷靜沉著。從他出生的那一刻起，他失去了他的下半身，怪異的外表讓他成為眾矢之的，但他接受了生命中的不完美，雖然上天跟他開了個大玩笑，但他樂觀其成，縱使自己的身體狀況如此，但他不氣餒，反而更力爭上游的想和普通人一樣。他這麼做的目的只有一個：證明身體不完美的人一樣可以活的光彩亮麗。

心得

書中的主角肯尼打從他一出生雙腳便失去知覺，也不能行動導致最後遭到截肢的命運。從小他的手就代替了他的腳去做任何他想做的事情。在這樣的過程當中，難免受到他人的譏笑，不過他並沒有因而感到自卑而封閉自己的心，這樣的勇氣真的讓人很敬佩。勇於接受自己身體的不滿足這是非常可貴的，身體已經有了缺陷，那就要活的比別人更有志氣。讀到這，我不免慚愧了。書中的主角他都不願意放棄了，那我有什麼資格比他更沒勇氣呢？在一個生命鬥士的背後，總是會有幕後的推手默默支持著他，肯尼生命中的天使，就是他的父母。他的父母是一對兼具愛心、信心和耐心的夫婦，當他們獲知自己的小孩有先天的缺陷，卻仍勇敢的面對這樣的事實，以愛心來將這個孩子扶養長大，雖然這當中遭遇到了許多的困難，但仍緊咬著牙根，忍受了的其他人的揶揄，和旁人異樣的眼光。

肯尼知道父母對他所付出的一切，所以他也沒有讓他的父母失望，反而更堅強的活出每一天，因著就是他父母的愛，給予他最大的力量。雖然他年幼的時候不能和同齡的小孩一樣自在的玩耍，也不能盡情享受童年的時光，不過他那股不服輸的意念，使肯尼比其他小孩更為獨立，並以積極的態度去做好每一件事，勇往直前，活出屬於他的美麗人生。而他的精神以及真誠的笑容無不感動每一個人，無形中也對許多人產生極大的鼓舞。從他身上所散發出的生命氣息更是激勵人要更加珍惜自己，為自己而活。或許有人會因為肯尼的肢體殘缺而投

以異樣的眼光，但有一些人卻因為肯尼的故事而更加警醒自己。我覺得，肯尼的精神令人敬佩，書中活生生、血淋淋的故事更是生命的最佳範本。一言以蔽之，人生就是真、善、美。真理是無法改變的，肯尼就是不斷的去追求他人生的真理。寬待他人，並且時時提醒自己，要求自己將每一件事都做到盡善盡美。以彌補他生命中的不完美，這就是最高的價值的所在。有許多時候，我們總是缺乏這種認知，在遭遇到患難時，總是一味的怨天尤人，得過且過，這種「當一天和尚，敲一天鐘」的消極心態在現今的社會中層出不窮、比比皆是，無怪有許多人陷入自怨自艾的景況中，而肯尼以積極樂觀的想法來面對他的困境，這才是值得我們學習的。肯尼堅持走出自己的路，力爭上游的過程雖然艱辛，但「苦會過去，美會留下」，聖經說：「我們所受的試探，無非是我們所能忍受的。」這就是本文的最佳寫照。凡是往人生的光明面看「面向陽光，陰影就在背後」。建立屬於自己的人生舞台，活出生命的色彩，這就是生命的奧妙。

上帝關了一扇窗，並定會開啟另一道門。「流淚灑種，必歡呼收割。」我深深相信這句話，只要肯努力，所有的問題將不再是問題了。有一句話是這麼說的：「有志者，事竟成」所以本身的心理建設很重要，如果缺乏這部分那其他方面更不用說了，我們要認真看待生命中每一件事，因為生命是獨特的，過去就讓它過去了，把握現在，冀望未來，一時的失敗只是佔生命中極小的部份，我們要學習不倒翁的精神，失敗了就勇敢的站起來，最後，成功將屬於你。我們不能增加有限的生命，但我們可以讓他更有價值，就像本書中的肯尼，他的生命是燦爛的，記住不要向命運低頭，黑夜總會過去，暴風雨後總會出現美麗的彩虹。就像蚌殼中的細沙，若蚌殼沒有忍受這侵入牠生命中的痛苦，那就沒有辦法經過時間的淬鍊變成一顆美麗渾圓的珍珠了，不是嗎？

心園小語：

肯變通、肯思想、肯創造，就是生命的豪氣。

~活出豪氣來—鄭石岩

*****心靈捕手*****

心靈財富評估表

M 型現象並非現今社會結構的問題，對我們的心靈影響更大！以下評估測驗，將讓你了解自己現在心靈世界狀況如何？並發現生命真正的豐富。

以下題目請在□內勾選：

1. 不管收入多少，都能充滿信心，積極樂觀努力？ ☐是☐否
2. 享受做事的快樂，認為所做之事利人利己？ ☐是☐否
3. 把生活或工作都當成享受，感恩每個過程？ ☐是☐否
4. 關懷別人需要，主動分擔，快樂付出？ ☐是☐否
5. 在今天努力耕耘，不為明天憂慮？ ☐是☐否
6. 相信人生有比財富名利更有價值的東西？ ☐是☐否
7. 看見自己的優點，也發現旁人的可愛特點？ ☐是☐否
8. 相信比別人先一步付出，會得到更大的富足？ ☐是☐否
9. 能夠體諒安慰人，懂的愛人也擁有被愛的感覺？ ☐是☐否
10. 遇到挫折失敗，能夠面對事實，再接再厲？ ☐是☐否
11. 能夠包容別人的缺點，甚至饒恕對你造成的傷害？ ☐是☐否
12. 經常願意對人表達友善的關懷？ ☐是☐否
13. 常說一些正面的話語，在環境中製造溫馨快樂？ ☐是☐否
14. 如果能讓別人獲得益處，自己受點損害也沒關係？ ☐是☐否
15. 以感恩讚美代替抱怨後悔，相信活著就有盼望？ ☐是☐否

M 型心靈評估分析建議：

以下 15 題作答後，請計算出答案欄中「是」與「否」的數量比例，再看看以下建議：

(1) 超過 12 個「是」，恭喜你擁有無限心靈寶庫！

恭喜你！在 M 型心靈世界中，你是屬於富足幸福的那一端！請珍惜把握這份幸福，讓愛繼續擴散蔓延，世界會因你得到祝福，你也會更加持續擁有這份生命的真愛。

(2) 超過 6 個「是」，再加點油急起直追，就奪的心靈財富錦標！

你即使有點鬱卒，對人事物感到搖擺不定，也不要灰心，只要再加點油，多對別人關懷付出，心靈必定感到滿足，很快就能奪得心靈財富錦標。

(3) 「是」在 5 個以下，懷著感恩付出愛，心靈富足並不遠！

你需要擺脫困惑期，根據這份評估表多加思考，付諸行動，積極肯定自己，找到生命信仰，確認人生價值，勇敢地去愛自己也愛別人，定能衝破難關，邁向心靈富足！

※資料來源：蒲公英網站 www.tcd.org.tw

走入無聲的靜寂-認識、瞭解、協助聽障生

輔導室 林惠玲老師

小力因為從小就有嚴重的聽力損失，因此，雖然佩帶了助聽器，但是說話總是要很注意聽，才聽得懂他說什麼，雖然有助聽器，他也不像近視的人一般，隨時將助聽器戴著，感覺有時候他聽得見，有時候卻聽不見，每一位聽障學生的個別差異很大，使用的輔具也不同，在校園中遇到聽覺障礙的同學，我們該怎麼與他們相處呢？

* 認識聲音：

你知道嗎？其實大部分聽障朋友聽不到「蟲鳴鳥叫」，那樣的音量大概是十分貝左右，在耳邊的輕聲低語約 20 分貝；一般說話聲約 30 至 40 分貝；嬰兒的哭聲約 50 至 60 分貝；電話鈴聲約 80 分貝，因為平常生活裏很多聲音大都低於 60 分貝，所以對一個聽障者來說，若沒有配戴助聽器很難聽到「一般」的聲音。

* 聾不等於啞：

聾和啞是由不同的器官受到傷害引起的，所以聾不等於啞，啞也不一定聾。聽障者是因為聽力影響到語言的學習，所以說出來的音一般和我們聽力正常的人是不同的，但是他們若透過良好的訓練和教導，聽障者也可以開口說話。

* 聽障者的智力、能力：

聽障者若未伴隨其他障礙，而且認知能力即時發展，則他們的智力和一般人並沒有差別，不過因為語言能力上的限制，較難像一般人一樣完整快速的表達，容易導致能力被人低估的情形。

* 聽障者的人際關係

一般人對聽障者的人格常會有刻板印象，如：依賴性較強、衝動、孤僻、多疑、易猜忌等，而且認為他們的適應力較差。其實，這些人格的形成大部分是因為環境的關係造成，周圍重要的人（如家人、朋友同學）對他們的接受程度，以及他們本身的溝通能力都是影響他們社會適應的重要因素。簡言之，如果聽障者生活在被孤立、被排擠的環境中，比較可能發展出較為負向的人格。相反地，如果聽障者生活在充滿關懷被接納的環境中，自然能樂觀地學習成長。

* 助聽器

助聽器是聽障者的輔助器具，有耳掛式、耳內式，戴上助聽器的感覺就如同用錄音機錄出的聲音，它無法過濾噪音，因此當外界噪音大的時候，助聽器也會同步放大外界的噪音，這也是為什麼聽障者在平常休息時需要將助聽器拿下來，這樣耳朵才有喘息的時間。助聽器可使聽障者比較容易聽到聲音，但是因為聲音有高有低不同的變化，有的聽障者聽辨高音能力較差，有的是低音無法聽取，而助聽器就像麥克風把所有的聲音放大，所以不是每位聽障朋友都可以聽得清楚。

* 人工電子耳

人工電子耳又稱「電子耳蝸植入術」，它含有麥克風、語言處理器、外感應線圈三項輔助器材，透過精密的電子裝置將聲音轉變為電能，傳入內耳經手術植入的電極，不需經內耳毛細胞感應器，而直接刺激聽神經產生聽覺，但是它和助聽器一樣仍需長期的聽語復健課程才能建立良好聽與說的能力。

* FM 助聽系統

透過發聲者持著 FM 助聽專用的麥克風，在教室內較遠的距離裏，可將主講者的聲音清晰傳達至聽障者助聽器裏，而被這擴大的聲音不會干擾到其他同學，十分適合輕中度的聽障者，但如果重度聽障者具備較好的聽辨能力，也是可以使用它來與讀話（看主講者嘴型）合併，以吸收「較多一點點」的知識訊息！

* 如何與聽障者溝通

1. 真誠對待，多為其設想。
2. 面對面近距離溝通，保持視覺接觸。
3. 發音清楚自然，以稍慢速度，平常音量談話。
4. 彈性運用語言，可替換不同的說法或語句。
5. 保持耐心，不輕易放棄與其溝通。
6. 聽見了不等於聽得懂，請多給聽障生一次發問的機會
7. 運用口語、手語、筆談、板書、圖片、實物、表情。
8. 善用肢體語言。
9. 隨身攜帶筆及小筆記本，以方便溝通。
10. 注意談話禮貌，避免冷淡。
11. 主動邀請加入活動及對話，詳盡解說幫助瞭解。



聲暉協會宣導看板 4/23-4/30

12. 給予表現的機會，不過分限制或保護。

13. 以下有一些情況，是一般人常會誤解的狀況：

狀 況	聽障者的感受是…
1) 邊吃邊談，邊走邊說	☞ 嘴巴不斷的齟齬食物會讓聽障者看不清楚你的嘴型
2) 大聲吼叫，誇大嘴型	☞ 助聽器會同步收入你放大的聲音，這就很像是電視機突然聲音被放大了，會讓聽障者覺得耳朵很刺耳
3) 過分降低音量	☞ 聽障者會聽不到你要表達的聲音
4) 用手或其它東西遮住嘴型、背對他說話或	☞ 當你背對著他或者以東西遮住嘴型，會減少了聽障者讀唇的效果，這樣會讓他更難理解你要說的話，又或者他如果沒有專心，將不知道背後有人在叫他
5) 吵雜的環境	☞ 助聽器會同步收入噪音的音量，因此就像錄音時一樣，當環境越吵，收聽者越難聽清楚主講人的內容
6) 在強光、光線昏暗處說話	☞ 光線不好的時候，聽障者也不容易看清楚說話者的唇型或表情

*** 聽障生上課時的需求：**

1. 助聽器聽取有其距離限制，所以座位安排應以前面中間為宜。
2. 預告進度，先行預習：多用板書、投影器材等多元輔具進行教學。
3. 多設計操作性、實驗性教學活動，多提供書面資料
4. 鄰座同學多予協助，提醒老師教到那裏或翻閱那一頁、那一份講義
5. 戴了助聽器以後，聽障生對聲音較敏感，上課時除了接收老師或同學發言的聲音外，儘量保持安靜
6. 利用讀話聽課的學生，無法邊看邊做筆記，同學們不妨輪流借筆記給聽障生，協助他們學習順利。

7. 分組討論練習時，因為同學七嘴八舌，聽障生不易聽懂，因此同一組同學可先和聽障生商量，採行可能補救方法再討論。
8. 雖然每位聽障生可能有固定的學伴幫忙，但是他們仍希望有機會和大家認識，因此，當有機會接觸聽障生時，請不要放棄，主動和他們做朋友喔！

***聽障生生活心理上的需求：**

1. 鼓勵其勇於表達，耐心給予指導
2. 平等對待並尊重其權益
3. 提供他機會服務大眾
4. 適時糾正其偏差行為
5. 鼓勵其參與社團培養合群



*** 聽障者的連絡方式：**

97.04.30 邀請聲暉協會講師

蒞校專題演講

聽障朋友的通訊工具：傳真機、手機短訊…等等，當然，聽障朋友也可以寫信，使用 MSN、即時通等，尤其手機簡訊的發明使聽障者更能隨時與朋友溝通，可說是本世紀對聽障人士最偉大的發明了。



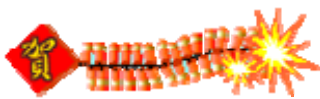
※本室舉辦「聽障宣導有獎徵答」活動，感謝同學們踴躍參加，在全部答對的同學中抽出 15 名同學，以下公布正確答案與得獎名單：

- (×) 1. 聽障者只要戴上助聽器，就可以聽到和一般人一樣清晰的聲音。
- (○) 2. 助聽器、人工電子耳是聽障者的輔具，是為了讓聽障朋友與一般人溝通時更順暢，就像近視者需配戴眼鏡調整視力一樣。
- (○) 3. 避免噪音、不要亂挖耳朵、戴耳機時音量不要太大等都是保護耳朵的方法。
- (○) 4. 與聽障者溝通時，面對面說話，可幫助他們「讀」唇語，並最好再確認說話內容，以避免彼此有誤解。
- (○) 5. 在吵雜的環境中，聽障生即使有助聽器或人工電子耳的協助，也無法聽得很清楚。
- (○) 6. 聽覺障礙者最需要的是視覺線索，因此可以提供筆記讓他們更瞭解老師課堂所講述的內容。
- (○) 7. 在資源班上課的同學，某些方面可能表現得比一般同學還要好。

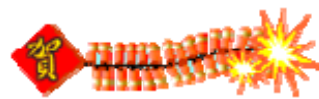
- (○) 8. 身心障礙的人和一般同學一樣有求知的權利。
- (✕) 9. 聽障的學生，只能到啟聰學校就讀，不能讀一般高中職。
- (○) 10. 身心障礙學生與資賦優異學生都是特教組服務協助的對象。

說明

- 即使配戴助聽器，聽障者仍可能無法聽得很清楚，且助聽器無法過濾噪音，因此他們對噪音可能比一般人更敏感。助聽器的功能是同步放大外界所產生的聲音，所以當環境噪音與一般說話聲音同時出現時，噪音也是會同步放大，對於聽障生來說，要仔細聽清楚同學所說的話是相當辛苦的。與聽障者溝通時，宜盡量面對聽障者，讓他們可讀到口語，並且可配合筆談或其他視覺線索的輔助避免誤解。
- 聽障的學生只要提供所需的協助或輔具(如助聽器)，他們也可以到一般學校就讀。



得獎名單



班 級	姓 名	班 級	姓 名
建築一真	林晏竹	綜高一智	林玉媚
建築一真	陳冠宏	資料二真	羅筱雯
建築一真	劉長陽	資料二真	陳慈薇
建築一真	李玉燕	資料二真	楊雅雯
建築一真	黃奕允	建築二真	李上怡
綜高一仁	何旻潔	綜高二智	吳宗寶
廣設一真	王天慈	資料三真	邱淑靖
綜高一仁	吳欣純	合 計 15 名	

*參考資料來源：

顏淑珍、江峰、謝貴恩(2006)。耳耳大不同。高雄市：高雄市聲暉協會。

<http://w3.nioerar.edu.tw/longlife/newsite/body/body04-3.htm>

我在海青的學園生活

資料二真 楊惠涵

還記得剛踏入海青的第一天，心裡很興奮，以前總是聽老師和同學們說國中和高中生活會很不一樣，我心裡出現許多疑問，到底是哪裡不同呢？因此很期待高中生活！

第一天在海青上課，大家都是生面孔，過了幾天之後，才慢慢和其他同學熟識，感覺大家都蠻好相處的。在學生時期，最值得回憶的就是交到新朋友，生活在一個團體中，一定要有朋友才不會感到孤獨。很幸運我來到這個班級，大家都是這麼的平易近人、好相處，原本害怕會不會跟班上的同學不合之類的疑慮全都消失了。

高中課程與過去所學有很大的差異。這是所職業學校，不單單學國、英、數等主科而已，還學些專業的技術課程。選資料處理科，一開始以為只是作業的處理，後來才發現所學的東西很廣泛，不只要學會架設個人網站、寫程式等電腦專業科目，此外，資處是商業類科目之一，一些商業專業技能與知識，如會計、經濟等科目也不容忽視。

不一樣的東西還很多呢！學分制、考證照都是以前沒有的，雖然這些制度、課業令人感到頗大壓力，學校當然也有安排一些紓解壓力的活動。比方說迎新、送舊、運動會、園遊會等等。說到迎新，是我們這些學長姐帶領學弟妹學習新事物。而送舊，是告別帶領我們兩年的學長姐，祝福他們鵬程萬里，這也代表著科系的團結與接受新成員的加入，是個意義非凡的活動。

在高二上學期，學校舉辦了露營活動。第一次和高中同學一起去戶外教學，也是第一次學習編舞與教全班跳舞。為了營火晚會的表演，雖然在練習的過程中有些不愉快，但真正表演時，心裡唯一的念頭就是全力以赴的表演。頒獎典禮那天，我們班得到精神總錦標，跳舞得到最佳氣質獎，我們這組的野炊得到優勝。全班一起為這些努力得來的獎項大聲歡呼，那些辛苦早已全拋諸腦後了。大家一起為達成目標的成就感，讓我學習到團隊合作的精神。

而海青最大的特色，就是每年都有個壓軸的盛大活動——運動會。從預賽到決賽這段期間，全校呈現瘋狂狀態，大家摩拳擦掌準備爭奪精神總錦標，運動會由各科遊行拉開序幕，各個主題頗具特色，光是開場就很有看頭。接著就是令全校奮戰的比賽，像娃娃兵、拔河、十五人十六腳等。我參與了以科為單位的十五人十六腳，一、二、三年級一起為這個比賽而努力，展現了各科的團結精神。練習時常有跌倒受傷的狀況，但大家同心協力度過難關，順利進了決賽，得到佳績。在我心中，每個人都是第一名，每年的運動會都讓我體悟到團結力量大的精神！

在海青真善美學園的點點滴滴，我珍惜。

我和我的麻吉

資料二真 羅筱雯

如果說，家是我們的第一避風港，那朋友一定是第二避風港了。朋友可以幫我們分擔我們的心事，就連一些很難對父母啟齒的事，都可以在他們面前暢所欲言；也是可以在我們遇到困難的時候幫助我們的人。所以，活在這世界上，最不可或缺的就是—朋友。雖然我們現在就讀不同的學校，但我們會時常保持連絡，關心彼此的近況，有時也會相約一起出去談天說地，重溫當時的回憶。

我現在最要好的朋友是在國中時期結交的。我們倆在小學三年級時就認識，當時的我們是同班同學，但那時我們的感情並不好，可以說是完全不熟，二年來也都只是泛泛之交，所以後來分班也就更沒什麼交集了。一直到國中，我們很有緣的又分到了同一班，剛開始也只是以微笑待對方，後來不知怎地，我們也就愈走愈近，變成了最要好的朋友。

她是一個個性樂觀、活潑、愛搞笑的女孩，每當我心情不好時，就喜歡耍白痴來逗我笑，而且她是個很愛笑的人，笑聲也很特別，每次笑也都笑很久才會停，雖然愛笑是好事，但她有氣喘，總會怕她笑到氣喘發作。她給人的第一印象是她的外表，因為她的臉是屬於長下巴型的，所以總是讓人印象深刻。

我們倆做了三年的朋友，當中吵過無數次架，但大部分都是我在鬧脾氣，而她則都是在包容我。因為我很任性也不願意放下身段、低頭認錯的關係，所以她總是擔任那個低頭的角色，好讓我們可以合好。就連我做錯事她也不曾責備過我，總是像大姊姊一樣的照顧著個性像小妹妹的我。

我很高興可以認識她，她是目前為止可以讓我不顧忌、暢所欲言談心的人，如果當初沒有讀這所國中，我可能就沒辦法和她成為如此要好的朋友了，所以我很慶幸。希望我們可以當一輩子的好麻吉！

我和我麻吉們的友誼

資訊二真 林峯民

在班上，我和同學之間，不論是情誼或是友誼都還算不錯，當然在我的想法和理念裡，想要和同學從彼此不太熟悉的普通朋友到變成無所不談，甚至可以打打鬧鬧互相開玩笑的好麻吉，不外乎要有三樣必備要素，那就是「信任」、「關懷」和「尊重」，這三種條件，是我交朋友時，一定會去做的三種要素。

首先，在「信任」這方面，事實上，彼此和朋友之間信任是要互相的，一方面對於自己給對方朋友得承諾，或者是你答應人家的事情，一定要做到，假如做不到時，也沒關係，最起碼要告訴人家一聲，讓對方了解你的困難跟原因，我相信，這樣的話，就能夠築起一道彼此之間，互相信任的友誼了。

然後在「關懷」方面，當朋友或同學有困難時，一定要適時得伸出援手，或者當朋友心情不好時，也可以去安慰對方一下，讓對方能夠抒發一下不好的心情，這麼做的話，我相信對方一定會覺得很欣慰，能夠交到你這個朋友，我相信對方也一定會打從心中的感謝你。

最後在「尊重」這方面，我個人認為是最關鍵也是最重要的，在日常生活中，在談話當中，難免會和朋友意見不合的時候，甚至假如互相都很堅持自己的意見，互不相讓的話，那可是會吵架的，甚至嚴重一點，會打架也說不定。

但是換個角度想，假如和朋友在意見不合時，彼此都能夠各退一步，互相包容對方和你不同的意見時，甚至可以互相討論一番的話，我相信這事情，一定會更圓滿的。

以上的「信任」、「關懷」和「尊重」，就是我交朋友時，或者和朋友互相往來時，必經的三種要素。當然，我認為在交朋友時，也要特別注意一下，並不是什麼朋友都可以交的，當你在交一位新朋友或認識一位新同學時，更要注意對方的品行和為人處世的態度，然後經由一段時間後，在然判斷，這位朋友或同學，值不值得交往下去。

當然，我覺得好的朋友，大多數，你可以從對方當中學到很多知識，或良好的習慣，相反的，壞的同學，往往會帶你去做一些不好的事情，所以交朋友固然不錯，但是還是需要注意很多小細節。

最後我覺得，處處多為對方著想，多關心對方。這樣的話，我相信我和我好麻吉之間的友誼一定能後長長久久的。

給爸媽的歌

室設一善 侯玟卉

收音機裡傳出陣陣的歌聲，優美的聲音叫人百聽不厭，真希望這首歌可以一直持續不斷的唱下去。

「記得小時候，在家巷子口，爸爸教我騎單車；發燒的時候，媽媽抱著我，燒退了，冰塊卻凍傷她的手……」，一首讓我聽了非常感動的歌，就這樣開始了；其實會注意到這首歌，是因為歌名「我有多久沒對你說我愛你」，名字雖然很長，但這歌名卻讓我有所感觸。這首歌詞主要是寫給爸爸、媽媽的話，隨著歌唱開始就清楚提示我接受著爸媽對我的無限之愛，事實上，當我遇上困難時，爸媽總是陪在我身邊，當我生病感冒時，爸媽也是最關心我、最心疼我的人，即使到頭來最心疲力倦的是爸媽本身，但他們從未抱怨過。

逐漸的，我更忙於自己的課業事情，和爸媽相處的時間就減少許多，除了星期六、日有較多的時間相處外，平常我是吃完飯、洗完澡、寫完功課就上床睡覺了；歌詞中唱的「長大後，努力追求嚮往的天空，沉默卻比話說的還多。」就道出了這一些的忙碌，而隨著年紀增長，這樣的感慨是越發深刻。

因為忙碌，所以少了很多時間和家人認真的說聲「我愛你」，加上長大後的害羞和靦腆，小時候天真大方的熱情早就不知道跑到哪裡去了？「我有多久沒有對你說我愛你，你卻愛我更勝你自己，你的白髮和眼角多了幾條魚，讓你孤單單怎麼忍心？」爸媽一向不要求回報、持續的愛著我們，正如歌詞中的「你卻愛我更勝你自己」。這首歌詞，讓我有很大的共鳴，我深切感受得到爸媽對我的愛；舉例來說，因為三班制的工作時間，爸爸常常是在我們熟睡時，才要出發去上班，而他要上班前，總會開個我們房間的小門縫，看看我們棉被有沒有蓋好？會不會著涼？然後才常在事後嘲笑我們睡姿有多醜，但我的心卻是在他的嘲笑聲中有著無比的震動。

「舊舊的收音機，泛黃的老歌曲，刻畫著我虧欠的過去；抬頭看天上星，水中的倒影，回家的路有我陪著你……我有多久沒有對你說我愛你，讓你孤單單怎麼忍心？」這首讓我非常感動的歌曲，就這樣結束了，但聽完後，心中仍徘徊著這首歌曲的旋律和歌詞，並不時的就又浮上心頭；從今以後，我想我會更愛我的爸媽，我想，我該找個時間對爸媽說聲我好久沒說的「我愛你」。

歲月的隔離

室設二真 柯柔吟

是時間到了，老一輩的都開始出現了身體上的病痛，不久前，外婆突然胃出血，送去了醫院，聽到這個消息，真是嚇了我一大跳，平常看到外婆都還好好的，怎麼突然那麼嚴重。

那天一放學就和爸爸趕去醫院，看見外婆憔悴的臉，趕緊上前去問好，而外婆似乎虛弱到只能用微笑來回應我們的關心；之後每天放學我都自己騎腳踏車去醫院看外婆，可是不久外公就對我說：「不用常常來，因為醫院不好，細菌很多。」而媽媽每天下班就和爸爸趕去醫院照顧外婆，有時媽媽說要留下來過夜陪外婆，但都被外公拒絕了，我了解外公的心情，因為他怕影響到我們的生活；爸爸要買飯送去，但外公都說不用了，晚一點他再自己去吃，他還是怕麻煩我們。

我知道外公外婆他們會這麼做都是不想增添我們的負擔，但這些事對我們來說是該盡的孝道，並不是麻煩，也不是困擾。

在外婆住院期間，奶奶的腰也痛了，原來是她的脊椎變形了，需要打石膏進去，我和爸爸趕去看了奶奶，奶奶用手摸摸我說：「你剛下課噢！」我說：「是啊，來看看您有沒有好一點？」爸爸告訴奶奶說媽媽加班所以會晚一點再來看您，但奶奶卻說：「不用了，沒來也沒關係。」

在我看來似乎他們都怕拖累我們，好像都拒絕我們的好意、幫助，但對我們而言，這是該做的事，是種孝順、關心，而兩代不同的心情卻是種歲月的隔離。

心園小語：

一個不肯放棄自己的人永遠有力量。

~為自己活-黃明堅

**** 心靈廣播天地-班級心得紀實：生命/生涯/特教 ****

之一：生涯輔導：生涯小故事—廣播主持人兼機車行老闆之恆春兮

你記得在「全民大悶鍋」、「全民亂講」當中，由洪都拉斯與納豆所主持的「恆春兮」單元嗎？

讓我們一起來了解這位高雄在地的廣播主持人恆春兮吧！

本名：鄭志文，1971 年在高雄哈瑪星出生。

大元機車行 / 頭家 [高雄市崗山東街]，蕃薯之聲地下電台主持人

看到恆春兮本人，絕對會驚訝他竟是如此年輕，不太敢置信這位聲音充滿中年男子渾厚感，台語流利且道地的台語廣播秀主持人，今年才三十歲出頭。戴著一副黑框塑膠古味大眼鏡，恆春兮是一位在港都高雄開機車行的老闆。年紀輕，可是退伍後開機車行至今也已經七年了。大部分的時間，恆春兮一如大部分勤奮刻苦的黑手，從早到晚一天超過十二個小時開店為民服務修機車，遇到飆車意外多時，還得星期天加班。

恆春兮和廣播的第一次接觸，是早自 1995 年參與蕃薯之聲地下廣播電台主持「蕃薯有夠俗」節目。當時地下電台大部分的節目都在談論政治，來主持的人，多是有名的學者專家，恆春兮想做些不一樣的內容，反正是深夜時段，不會砸了電台推動政治改革的招牌。在懷舊的節目主幹中，恆春兮費心的安排幾個小單元：新聞插播、廣播劇、工商服務，戲謔而深刻的內容，再加上恆春兮豐富的聲音表情和靈活的語言運用，使聽眾在收聽時事評論之餘，得以換個心情娛樂一番。「恆春兮工商服務」專輯，就是收錄這些精彩的小單元。

為什麼叫恆春兮？ 這是因為他常常彈月琴，而月琴是屏東恆春的代表性樂器，聽友便開始叫他《恆春兮》，幾年下來，朋友都叫他的外號，反而沒有人叫他本名！

寫在國小作業簿上的「工商服務」 令人好奇的是，恆春兮的脫口秀是怎麼寫出來的？「就是這樣寫啊！」恆春兮說他在修車的時候，時間被分割的很零散，手頭在忙，腦筋閒開，開始胡思亂想，覺得好笑的事情，有空就打電話講給朋友聽，大家反應不錯，他也覺得趣味，幾年下來，便累積一些東西。這些笑料，都工工整整寫在本子上，恆春兮的記事本，是用小學生的作業本，是不是有什麼特殊的用意？印象中，導演侯孝賢也是用女兒的國小作業簿寫札記！「喔！因為這個很便宜！」他說。

因為恆春兮堅持創作的絕對自主，所以當電台逐漸悖離創台理想時，恆春兮寧願離開也不願妥協，恆春兮說，「再做下去就不好玩了！人生還有許多好玩的事！爬山、釣魚、玩車，唱歌，不一定非要做電台！有笑話可以講給朋友聽，講給來修車的客人聽，還是有聽眾啊！」

堅守機車行本分的老闆

出了唱片，就是藝人？成了藝人，生活就變？ 對恆春兮來說，可不。依舊每天早上八、九點開門，工作個十二、三個小時，一個禮拜有六天。機車行的生意不僅照做，遇到狀況多時，星期天還得加班。自己的新專輯錄音，也還得排出空檔，先在高雄錄個 MD DEMO 寄來角頭。大夥聽過猛笑一番，再七嘴八舌給建議；要上台北正式錄音，也依舊是在週六磨完機車引擎，運轉測試滿意後，拉下鐵門，搭上夜行野雞車，管它到台北幾點，醒了到了下車就好。因為堅持把本業顧好，所以，機車行的顧客，不能因為外務而怠忽。這樣的堅持，從第一張專輯出片前就奉行，堅持，持續中.....

雲遊台灣的恆春兮恆春兮的許多想法都很單純且實際：開機車行是溫飽基礎與興趣所在，不可偏廢；下班後和三五朋友路旁唱歌、假日做的善事，讓很多人都很愉快，的確是人世間已少見雙贏好事。而騎機車環台灣、爬高岳，更讓恆春兮處心積慮四處蒐集資料，研究特殊路線。台灣其實有很多地方好玩，玩都玩不完，角頭(註：角頭音樂)三不五時，就會收到他寄來的風景相片，通常是一朵高山上的花朵，他以工整的文字，與好友分享他的台灣之行...

* 資料來源：<http://tw.streetvoice.com/profile/profile.asp?sd=7310>

心園小語：

我才不會沮喪，因為每一次錯誤的嘗試，都會把我前更推進一步。~愛笛生

生涯輔導文章閱讀心得分享 主題：廣播主持人兼機車行老闆之恆春兮

班級	姓名	座號	心得感想紀實
廣一真	周巧雯	21	人生要活的精采、活的有意義！其實人的一生不一定只能做某些事，更種事都能去嘗試，得到更多經驗。但是，一但下定決心去做某件事時，要堅持到底，全力以赴，人生是要靠自己去好好把握的，千萬不可留白！
料一真	黃鈺翔	36	能夠像恆春兮這樣堅持自己理想的人，實在很少，恆春兮堅持創作的絕對自主，而且機車行的生意照樣做，在兩頭忙的情況下，他還能善用時間，做他喜愛的事情，能夠效法他這樣雙贏實在是很重要。
	張滌文	24	不受限於時間的束縛，堅持做好每件事。堅持創作的自主，堅持自己原來機車行的營業時間，所以我們應該像他一樣把自己的本分和喜愛的事，做到最好，能有雙贏的局面。
綜二美	柯瀚鈞	29	我在想一件事，在當時的電台都是政治類的時候，忽然冒出一個非政治類型的電台，應該很突出吧！不過能在這樣的環境下做的如此突出也很不簡單，也可以看的出來創辦人下的苦心一定是我們所不能及的，而且能想出這樣的點子，我想在那時鄭先生的同行裡一定很多都嚇到了吧！不過最後寫到他的本行沒因為出唱片而荒廢掉，這樣的精神很令人佩服。
室三善	康紋鳳	16	看到這文章，記憶湧上了腦袋！國小有聽過！挺有趣的！不過很不簡單！一個人一旦有所成就就忘了原來的原則、生活，但他能堅守著實不易啊！
美一真	李俊擇	02	凡俗的廣播電台，所講的東西都是一成不變的，就是政治。恆春兮是為了讓聽者更能愉悅自己的人生，便開始想些與之不同的事物來分享給大家。我想恆春兮應該是抱著童年的心態來創作所要介紹的事物，相信每個人的童年都是愉快的。多了幾份不同的職業工作，每天生活卻一如往常，但恆春兮他從一如往常的生活裡找到讓他堅持的事情。
	邱佳瑩	17	恆春兮他堅持自己的想法，所以他照著自己想要的去完成，不會因為其他的事而影響他的進度。他所做的事，就是希望別人能夠開心，也從自然簡單的生活，我覺得他的所作所為一生都會過的很快樂吧！

	蔡文馨	36	或許是因為恆春兮的想法單純又實際，才會使他現在一切都是順利的吧，再加上一點堅持，又更上一步了！如果每個人也多一點單純、堅持，有些是能因此上手，這樣不是很好？別總是為了利益而去做，一點意義都沒有。
會三真	林芷瑜	13	行行出狀元，誰說做”黑手”的，就不能有出頭天，只要有心肯努力，誰都可以成功闖出自己的一片天。沒想到完全不相關的行業可以搭在一起，真的事很神奇！
室二善	周姿慧	18	每個人都有很多想做的事，雖然有工作在身，利用身邊瑣碎的時間，也是可以完成自己的娛樂興趣，讓生活更多采有趣。
	陳玟君	27	「行行都會出狀元」，誰會想到一個看似沒什麼的機車行老板，居然懂的創作，是個口齒伶俐的電台主持人，每個人都有著一份自我的堅持，就像他一樣堅持做好自己份內的事，其實只要人人有心，人人都可以朝著自己的理想前進，因為那份心是不分地位高低、身分貴賤的！
美二真	張雅雯	42	我有看過全民大悶鍋的恆春兮單元，但是我一直不知道那是「啥毀」。喔！現在我知道了，原來真的有這個人，原來是這樣背景的人。一種對生活態度的堅持，是我們值得學習的！！！！
美二真	劉凱琳	32	我很喜歡恆春兮那種對自己喜好及生活的堅持，他不會因為電台逐漸悖離創台理想而繼續待在電台裡，也不會因為要出專輯就把自己原本的機車行工作給結束掉。現在有很多人因為社會的種種原因，不得不放棄自己原本的喜好，所以我很佩服向恆春兮這種對自己喜好事物的堅持。
會二真	林宜歆	11	擅用自己的專長，做自己興趣的事，努力的往目標一步一腳印前進。另外也得盡好本分，就像學生應該讀書一樣，不要忘了自己該做的事。
綜一仁	林裕庭	06	年紀輕輕就很努力，每天超過十二小時的為民服務修車，這種敬業和服務大眾的精神令人佩服，在電台當主持人，雖然是深夜時段，仍細心的挑節目，談論節目，使聽眾別有一番心情，還得抽空去錄專輯，雖工作繁忙但日子過的充實，敬業這種精神值得佩服。
料二真	陳宗勵	12	看到這個讓我想到之前在網路上看過這個，當時聽他聲音很奇怪，沒想到他本人這麼年輕，而且還是開機車行的…讓我有些震驚，沒想到他竟

		然忙的開，有點小佩服…讓我比較欣賞他的部份，就是他那份堅持，而且他也很樂天。沒錯…人生的確還有許多好玩又有趣的事，怎麼說呢…我還滿羨慕他的，環境或許是允許他如此樂天的原因，不過我相信，對他來說，那份信念或許才是最重要的吧！
	鄭詠之	36 「堅持」，是說起來簡單，做起來卻是很不容易的一詞！堅持著本業，堅持著創作，堅持著機車行的顧客，堅持他人心情的愉快—這，就是我从文章內所認識的「恆春兮」！不需要為了電台的政治性廣播而改變自己，更不願意為了唱片而放棄顧客的維修，這樣的自我堅持，或許正是許多人所要學習的！

心園小語：

有失敗的勇氣，才有成功的希望，有辛勤的耕耘，才有豐實的收成。

~茶根譚—星雲大師

之二：★家庭教育暨特教★：不被命運擊倒的女強人—林玉珍女士

單親媽媽獨自扶養三個孩子，只有老大正常，老二老三都患肌肉失氧症 她一肩扛起這個家的重任，無怨、無悔

這是聖母醫院內科加護病房的家屬休息室。隔著一層玻璃，看到空蕩的房間裡，林女士一人孤單的獨坐在床沿。她看到我去探望，好意外，也很高興。講話的聲音比我第一次見她時宏亮多了。我說是智障者權益促進會的蔡老師告訴我的：韋翔病了，不但住院，還進加護病房。我好擔心，兼程趕來探望。韋翔是林女士的第三個兒子，是肌肉失氧症患者，十六歲，在宜蘭特教學校就讀。

這幾天天氣冷，韋翔有點咳嗽，因為肌肉無力，咳不出痰，已嚴重到要去醫院抽痰，才能呼吸。每年到秋冬之際，這種狀況就會一再發生。在住院期間，有一次抽得太痛，一時缺氧，差點翻了白眼。韋翔握著媽媽的手說：「這一次我真的要躺到地下去了。」媽媽心如刀割，因為她也無能為力，只能無言的抱緊他。韋翔進加護病房後，媽媽空閒時間變多了，腦子就想東想西的，她知道她不能陷在無謂的害怕中，所以打電話給蔡老師傾訴心事。蔡老師勸慰她：「你心裡要有準備，若是醫生救不回，就不要讓韋翔全身插管硬搶救。他這輩子活得夠辛苦了，讓他平安的走吧！」其實媽媽心裡是清楚的，韋翔的生命是如此的脆弱，遲早他會像二哥一樣離她而去，她只是不捨。這孩子與她已形成生命共同體，她所有的努力，都是為了延長韋翔的壽命。

我在回家的路上，看著車窗外，不斷閃亮的霓虹，思緒拉到第一次去拜訪林女士的場景。那天晚上，雨下得好大，我們花了些時間才找到她家。因為對林女士的背景有些了解，想像她應該是人高馬大、孔武有力型的人，不然怎麼背得動她第二個兒子信富七十公斤的身體。當看到本人謎底揭曉時，真是讓我跌破眼鏡。她大概不超過 150 公分吧！肌肉失氧症的患者是完全無法使力的，若不是為母則強，哪來的力量呀！我提出疑問時，她有些靦腆地說：「那是自己的孩子，我沒錢也沒能力要求別人幫我做，我一定要想辦法擔起來，我讓自己吃飽有力氣，我手臂厚厚的，就是抱兩個孩子訓練出來的。」

她家有一條 120 公分寬的木製斜坡道，把客廳攔腰切斷，好方便電動輪椅進出。兩側擁擠的擺著一些傢具和雜物，襯著暈黃的燈光，感覺女主人無心也無力整理。隨後我們一行人被帶進一間約三坪大、與客廳截然不同的明亮房間，看到躺在地上的韋翔。韋翔白皙的臉龐上，閃動著慧黠伶俐的雙眸。媽媽在做介紹時，他一直展露天使般的笑容，好乾淨的孩子，看得出來這孩子是幸福的，媽媽是傾全力在用心照顧他。

我們要拍攝韋翔時，他頑皮的拿著手上的電視遙控器蓋在臉上，嘴巴直嚷著不要不要。媽媽說他會玩電動遊戲，要他表演給我們看，韋翔大方的答應著，並指揮著媽媽拿出他最喜歡的遊戲。看著他全身唯一能動的手指頭，心裡五味雜陳，我真的很難想像，這位母親是怎麼熬過來的。

房間很小，我們五個大人在裡面幾乎沒有什麼旋轉的空間。媽媽的睡床是摺疊的，晚上睡覺時才放在韋翔的旁邊，好方便照顧。韋翔的床是學校募款買來的，像醫院的病床，可以上下調整，又寬又平整。相較於媽媽的摺疊床，我覺得委屈了母親，但是媽媽一點都不覺得苦，只要孩子好，就是她好。諺語說：「久病無孝子。」可是久病卻仍有無怨無悔的母親。我只有喟嘆著。

肌肉失氧症類似肌肉萎縮症，患者的肌肉損傷是不可逆性的，而且是永久的，復健也沒

有用，會從腳開始僵硬萎縮，若到達心臟，生命就結束了。林女士的兩個孩子信富與韋翔，出生後，都是活潑健康，直到小五小六，因經常跌倒，帶給醫生檢查，才知道得了肌肉失氧症。醫生告訴媽媽這種病來自基因遺傳。林女士說她娘家夫家不曾有人得過這種病，而且大兒子二十幾歲了，是正常健康的。她無語問蒼天，為什麼這種病會落在她兩個兒子身上。得不到答案的她，只能擦乾眼淚，面對現實。

民國八十二年，玉珍女士的先生在蘇澳港工作，被重機械壓倒，重傷而亡，生前並不知他的孩子得了這麼嚴重的病。而後夫家和娘家各出了一些錢，在娘家附近買了一棟透天厝，給她們母子四人棲身。玉珍女士非常感謝家人的扶持，讓她們有了一個遮風避雨的地方。

大兒子海洋大學畢業，目前在台北工作。薪水只夠自己花用，無法資助家人。林女士在孩子狀況好些時，會到住家附近的工廠拿衣服回家剪線頭，賺取微薄的工資，貼補家用，還能同時照顧孩子。現在工廠外移，連唯一賺錢的工作也沒了。她另外有申請低收入戶補助，及家扶中心資助韋翔個人的生活費。雖然不到一萬元，但將生活慾望降到最低，也還勉強夠用。目前家裡所有的設施，像電動輪椅、韋翔的床、手提電腦、電視、遊樂器、浴室拉門等都是國立宜蘭特殊教育學校的老師們向外募款購買的。林女士不知道有這些資源，也不敢表達自己的需求，是老師們在做調查後，被她堅強的韌性感動，主動為她爭取福利。智障者權益促進會的蔡老師提出要替她申請居家服務員幫韋翔洗澡。玉珍女士一直說她自己可以來，把福利讓給更需要的人，她已經接受太多的幫助了。只有這一次，韋翔住院前幾天，玉珍女士發現她因長期過度使用腰背，已經痠痛到無法用力，才申請居家服務的照顧。

玉珍女士的第二個兒子信富十八歲去世，他出生後不曾說過話，藉著長時間的默契，和家人還能溝通。有段時間，家裡實在過不下去，曾把信富送到育幼院生活了一年，後來發病了，才帶回家自己照顧。因為信富坐輪椅，沒有運動，身體一直發胖，最高紀錄到七十公斤。信富去世前，韋翔也病了。我問玉珍女士怎麼推兩個輪椅，她似乎不想再回憶以前辛苦的日子，只說：「日子就這樣過了，大兒子也會幫忙。」我又問她心情不好時，有訴苦的對象嗎？她說娘家就在附近，她可以常回去，妹妹對她很好。她住處對面，有一位鄰居老太太和她同病相憐。因為這位太太的兒子出車禍脊椎損傷，必須倚靠輪椅生活，她能體會林女士的苦，講起話來很投緣，還常請她到家裡吃飯，讓林女士很得安慰。我相信，她周圍家人朋友的支持是她勇敢生活下去的力量。

信富走了，大兒子也到台北工作，家裡只剩韋翔和媽媽。失去信富的痛，媽媽不想再嚐，但是看到韋翔的抵抗力愈來愈弱，知道自身無力扭轉命運，只有更加把握她們相處的時光。韋翔比二哥好的是他能說話，在他手還有力時，常抱著媽媽，告訴她：「我好愛妳，我好想妳。」午夜夢迴，這些畫面一直在媽媽腦裡迴蕩，成為長存的記憶。

林女士是一介平凡卑微的家庭主婦，沒有學歷、沒有丈夫，赤手空拳的撐住四口之家。她不怕環境困苦，謹守做母親的本份，對重殘的孩子不離不棄，母性的光輝在她身上展露無遺。比起其他經不起挫折困苦，想要以各種方式結束生命的人，林女士的堅毅勇敢，實在值得成為表率。

* 資料來源：<http://www.spc.ntnu.edu.tw/chinese/story/tree/1.htm>

家庭教育暨特教文章閱讀心得分享 主題：不被命運擊倒的女強人-林玉珍女士

班級	姓名	座號	心得感想紀實
會三真	陳怡靜	19	這位林女士真的很偉大，因為我也是單親家庭，媽媽照顧我和弟弟這種正常人都那麼辛苦了，更何況是照顧重殘的小孩，而且他從來都沒想過要放棄自己的小孩，努力的面對所有事情，讓他的小孩感受到完整的母愛。他無怨無悔的付出，相信一切都是值得的。
綜一智	郭于菁	23	可以為了自己的小孩奉獻的那種"無私的愛"，是母愛的偉大。面對自己的小孩所罹患的罕見疾病，承受精神的折磨，經濟的壓力，一路走到現在，這是要有多大的勇氣？面對孩子病痛的痛苦，寧可選擇無悔的付出，也不願放棄，這是需要多大的動力？這勇氣與動力的共源，都次因為——愛。
綜一仁	李振興	14	我覺得那個媽媽很偉大，一個人不到 150 公分，卻有辦法背著她的兒子，而且自己一個人獨自扶養兩個兒子，這位媽媽不但無怨無悔的為了她的付出，而且自己只睡在一張折疊的床，我很慶幸，我媽媽把我生的那麼健康，也很高興有人幫助這位媽媽！
美三真	郭俊龍	03	「世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶。」的這句銘言，或許已不如從前的那麼完美。不過，像林女士這麼屹立不搖的人。也許，仍是可以值得社會大眾用心關注，且繼續套用這個從古至今的道理。所以，更希望與這位女士相同處境的家庭，也可以持之以恆的努力下去。
電一真	白堃宏	05	看完這則感人肺腑的故事後，不禁感嘆，電視新聞常常報導出類似的社會問題，但許多人卻以寶貴的生命處理一個人生的小挫折。反觀，故事中的堅強媽媽，在丈夫工作時不幸意外身亡，二兒子也因疾病纏身而早逝，一肩扛起家中經濟及患有與老二相同疾病的老三。以無懈可擊的勇氣面對所有人生的挫折，卻不曾有悲觀的想法，為的只是擁有更多與孩子的甜蜜時光。

之三：★生命教育★：慈悲心最可貴

達賴喇嘛在台灣弘法期間，有一次為信眾講解「菩提心」時，想到人間的苦難，不禁掩面而泣。根據媒體報導，現場許多信眾感受到他的慈悲心，也隨之落淚。單單就這一件事來看，達賴的台灣之行就值得大家肯定了。

平常我們生活中所見、所想的是什麼？是種種不愉快的事，從工作條件、家庭親情、生命意義各方面，都會帶來困擾、壓力與痛苦。如果加上媒體、新聞令人心驚而層出不窮的資訊，我們很容易陷於迷惑與悲觀的心境，覺得自己尚且很難快樂，又怎麼會有關懷別人的慈悲心呢？

何謂慈悲心？慈悲心是什麼？它不是佛教所特有的觀念，而是人人內心都潛藏的一種能力，只是經常被忽略、被遺忘，以致無法發揮作用而已。譬如，希臘的悲劇作品在當時是「寓教於樂」的重要活動，那麼它的教育功能如何呢？依亞里斯多德所說，悲劇的目的在於引發觀眾的「憐憫與恐懼之情」，再予以洗滌心靈，使觀眾宛如得到類似心理治療的效果，可以重新振作其應有的生命活力。

在此所謂的憐憫，並不只是同情劇中人物的不幸遭遇，好像自己可以置身事外似的。由於悲劇的真正主角是命運，而命運代表必然的、無情的事件將會一一發生，無論你怎麼努力都無法逃過它的算計。悲劇演員如此，現場觀眾又何嘗不然？

因此，憐憫是有感於所有的人都難免於共同的命運，然後生出一種「命運共同體」的感受，覺得大家都在受苦，應該互相關懷與支援，又怎麼忍心繼續表現平日那種彼此勾心鬥角的行徑呢？觀賞悲劇之後，許多人悲從中來，淚流滿面，對於自己與別人之間的新仇舊恨都不願再計較了。

認真面對內心情感

文學所引發的情緒是來得快，去得也快的。若是只看實際人生的過程，我們也能恢復慈悲心嗎？在此，我們可以參考儒家的觀點。《論語·子張篇》記載了曾子的一句話，「吾聞諸夫子：『人未有自致者也，必也親喪乎！』。」他引述孔子之言，意思是：「一般人沒有自己充分顯露真情的機會，如果有，那一定是在父母過世的時候吧！」父母過世，對一個人來說有如天崩地裂，迫使他認真面對自己的內心情感。這時想到的包括：人終究會離開此世的；沒有機會報答父母的深恩厚愛了；我對別人的恩恩怨怨也該化解了；往後應該調整自己做人處世的原則，多多行善助人，以免再讓九泉之下或天國之上的父母擔心了。

儒家是一套哲學系統，要從一般人的生活經驗中找到重要的線索，由此建構起人生觀與價值觀。孔子在與弟子談到「三年之喪」時，也曾針對子女為父母守喪期間，心中所感覺的「安不安」來發揮他的哲理。這種真誠的情感只是第一步，接著還須「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」，推廣到天下人身上。

孟子以「惻隱之心，人皆有之」為論點，提醒我們對於別人的遭遇要有「不忍」的

感受。不安與不忍，其實都來自「恕」字，就是「設身處地為別人著想」，或者「把自己當成別人來著想」。我自己不願受到某種待遇，我就不要把這種待遇加在別人身上。「己所不欲，勿施於人」這八字訣，其基礎正是慈悲心啊！

從親疏遠近推己及人—由此看來，無論是宗教(佛教)、文學(希臘悲劇)與哲學(儒家)，對於人生的第一步啟發都是鼓勵人恢復一顆敏感易覺的心，要真誠體察人與人之間的親密關係。

一方面，從最親近疼愛我們的父母想起，另一方面要想到天下所有的人都受到相同命運的安排。由近及遠都想通了，我們的「貪、嗔、痴」的念頭不是應該消弭於無形嗎？我們看到別人的不幸際遇，不是應該感同身受嗎？

只要引發了慈悲心，我們就再也不願繼續製造惡業，不願以言語傷人，更不願以暴力侵犯別人了。達賴喇嘛為我們帶來的不只是佛法，也是我們重新覺察慈悲心的大好機會。只要大家領悟這一點，社會風氣就會走向溫柔敦厚了。

* 資料來源：http://life.edu.tw/homepage/091/subpage_5_detail.php?area_no=51&area_no_2=1&plan_name=慈悲心最可貴
[&page_row_no=20&no=2](#)

生命教育文章閱讀心得分享 主題：慈悲心最可貴			
班級	姓名	座號	心得感想紀實
綜二智	廖婉利	老師	慈悲心是一種「人飢己飢，人溺己溺」的襟懷；每個人都具有這樣同情他人的好心腸，只是我們因為個人的自私，而變的不願意表露。而「具有深度」的憐憫，不當只是「你好可憐」的短暫感傷，那必須是具有反省力量的真實同情；在我們急著保護自己、傷害他人之前，不如先靜下來，提醒自己「己所不欲，勿施於人」，那我們便能釋放新舊仇，便能不計較吃虧與否，便願意行善助人，並能做到不驕傲、不自誇、不以言語傷人。
建三善	吳柏彥	02	我認為與其為了別人的不幸而起慈悲之心，不如思想自己生命中美好的部份，而樂意去與他人分享、願意祝福別人，感覺不是更實際、更快樂嗎？
料二真	羅筱雯	37	一個人有沒有慈悲心真的很重要，但那些罪犯不知是刻意忽略或是真的沒有慈悲心，竟然能夠如此對待那些被害人，每當我看到有關被殺、性侵的新聞報導，都會感到驚訝與不忍，有些嫌犯的手法真的太恐怖了！雖然每天都會有這些事件發生，但世界上還是有很多有愛心的人，例：921 捐贈者，南亞海嘯捐贈者，在這事情發生時，大家都提供了自己所能提供的幫助，希望這種精神能永遠持續下去。

	涂雅袖	23	新聞上常常會說到家暴、嬰兒被打死、殺人等，項是嬰兒，小小的生命都還來不及長大，就被活活打死。這些嫌犯不知道心裡在想什麼，竟然這樣對待被害人，真的很可惡。在日常生活中，其實只要發揮一點點的愛心，就可以幫助很多人，像是捐器官、捐血、捐發票、捐食物、衣服等，希望大家在自己的能力範圍裡，可以發揮小小的愛心，去幫助更多需要幫助的人。
室三善	尤瀚慧	08	我覺得人與人之間最可貴的就是「情」，就 <u>孟子</u> 的主張：人性本善，他相信，人人皆有一顆善良的心，不管是對父母，朋友，週遭的人事物，我們都應該秉持著「同理心」來看待，而不是斤斤計較，不是有人說：「退一步，就海闊天空」！？所以，在最需要幫助的時候，伸出援手，不也是發自慈悲心嗎？即使現在社會的風氣混亂，只要人人擁有一顆慈悲喜捨的心，那麼在不有的世界裡，就會呈現一片祥和歡喜。
綜二美	高世榮	19	在人生的路途上，難免會遇到一些不如意、不順暢的事，也許他會使你更茁壯，也許他會讓你一振不起。但，為何不想一想，為何不把它當成一種歷練？「慈悲心」，事發自出心裡的感受，也是出自本身，與身俱來的。近年來，網際網路的發達，人們溝通越來越方便。相對的，情感也越來越疏離甚至冷漠。原本互助的情懷漸漸轉變為互不關心甚至「自掃門前雪！」讀完之後，讓我了解哲學不再是哲學，學問不再是學問，他一樣可以融入日常生活中！
廣一真	吳珮君	13	這篇文章告訴我們何為慈悲，為何慈悲，與慈悲心的重要在這忙碌的社會中，人們往往忽略週遭的人、事、物。因而使這個社會變的冷血而無情。假若我們開始用慈悲為懷的態度去看待社會，想必這個社會將會即將改變，變的如大家希望的一樣，願大家都能以「慈悲」兩字為首而行動改造這個世界。在此以此文章共勉之。
綜一仁	何維倫	02	其實「慈悲心」這個東西應該是每個人與生俱來的本能，只是人見到世面後，被外界影響而被利益所壓抑住了。我覺得「慈悲心」和「同情心」有點相似，因為同樣是憐憫他人，可是我們常把他們忽略到，而且當一般人看到富豪，都會想如果是他的話有多好，而見到乞丐，很少會去想，而且都會刻意去忽視他們的存在。這就是社會的反面，而要改進它是不容易的。
會三真	吳佳貞	08	慈悲心應該大部分的人都有，看到別人的不幸我們都會產生憐憫，但是有人如果，因為不幸而走上壞路，難道也該憐憫他？他是因為發生不幸才會這樣，而不用計較嗎？所以慈悲心視需要用在對的地方，視情況而發揮，才是真的慈悲。光有慈悲心也沒有用，需要付出行動才有意義。

之四：★親子教育★：守護脆弱的家（文章來源：聯合報 97.03.26）

得知你的小兒子也步上大兒子的命運，成為腦性麻痺者，我的心如刀割，卻又不知如何幫助你從這痛苦的深淵中，找尋一絲希望。從大兒子未滿周歲時，你的苦即如影隨形的扮著，他因先天性新陳代謝異常，引發嚴重癲癇，造成腦傷，從此癱瘓。妳終日以淚洗面，但為了孩子，你選擇堅持以對，不向命運低頭。雖然一次挫敗的經驗打擊著你的努力與信心，但你還是對孩子不離不棄。還好，小兒子出生後健康活潑可愛，為妳帶來不少慰藉。

然而，好景不常。兩個月前，他也因先天性新陳代謝異常引發嚴重癲癇。以五歲的他，在加護病房與死神搏鬥，妳不安地帶著腦傷的大兒子，住在醫院，拖著疲憊的身軀照顧著大兒子，又得把握每天的三次的探視時間，堅強地為小兒子加油打氣。他說從不在加護病房落淚，因為你要讓孩子知道，妳對他恢復健康充滿希望。

我到醫院看他時，他插著呼吸管，一動也不動地躺在病床上，妳為他按摩，並鼓勵他，他似乎聽到妳的話語，眼淚一滴滴地從眼角留下。我幫他拭去眼淚時，自己的淚水卻止不住的溢出，頓時，心糾結成一團，好心疼妳和我這兩個可愛的外甥。孩子轉住普通病房前，做了腦部斷層檢查，確定這次新陳代謝異常已造成他嚴重腦傷，孩子從此癱瘓，不能再恢復往日的活潑。妳的心瞬間掉入萬丈深淵，而電話這頭的我，也哽咽的說不任何一句安慰的話來。

孩子出院已兩週，照顧兩個腦麻的孩子心酸與疲累，絕非旁人所能體會，但妹婿卻選擇退縮讓你無助又無奈。我選擇愛孩子的妳，絕不輕言放棄，在苦，妳都會為孩子努力撐下去，衷心期望妹婿能早日振作起來，與妳同心協力守護這脆弱的家。

之五：★家庭教育★：我的癲癇痊癒了（文章來源：聯合報 97.04.02）

近日在本版閱讀到〈守護脆弱的家〉一文後，讓「曾是天涯淪落人」的我，心有戚戚焉。我的遭遇比上文中兩個患有癲癇的孩子幸運多了，在「天時、地利、人和」萬事具足的條件下，我在手術之後，癲癇完全痊癒，特別要感謝愛我的父母，對我的疼惜和陪伴。回想那段不堪回首的過往，常搞的父母身心俱疲。為了我的病，父母不時小炒大吵；但也為了讓我的痛苦降到最低，他們在經過一次次冷戰、熱戰的磨合後，反而更具凝聚力。

生病十五、六年，說長不長，說短也不太短，知沿路崎嶇，當時並不知自己的下一秒會是倒在地上抽續意或是在次昏迷撞到尖銳的桌角；而外出發作時，更不知是否有好心的路人願意撫我一把？但無論我受到什麼樣的傷害，父母總會用不同的方式來撫慰我、保護我。

日復一日，使我學這打破自我的「樊籠」，找尋屬於自己的夢想。「事到急處，必有寄處」，希望上文中的媽媽可以再接再厲，為了孩子繼續與病魔搏鬥，早日走出生命的幽谷。「不怕殘，只怕廢」，雖然沒有人知道自己的下一步將面臨什麼樣的考驗，但請別忘了守候「真情」這一盞燈。

家庭. 親子教育文章閱讀心得分享 主題: 1. 守護脆弱的家 2. 我的癲癇痊癒了

班級	姓名	座號	心得感想紀實
土三善	蕭翔元	15	在這世上什麼事都有可能發生，讓你無法預期的事，讓你無法接受，誰都不願意，但有時這就是一種考驗吧！看你用什麼心去面對。
土三善	鄭恩庭	14	我很慶幸自己能夠健健康的活在這裡，看到世界上有那麼多的疾苦，真的是覺得自己是「身在福中」當然，我們也應該設法來幫助那些疾苦的人們，諒他們也能夠享受到身在福中的快樂。
會三真	黃恩閔	34	有些人在出生時就註定要面臨到許多考驗，就像一位媽媽的兩個小孩。除了自己本身的努力，家人的支持也是很大的助力，雖然辛苦，但這使他們的感情更濃厚。另外那位讀者的回應，因為他親身經過，所以更懂的生命的可貴。雖然要花更多的力氣守護這個家，但是將會使這個家更有凝聚力。
綜一智	王紹結	15	一個小孩要健康的成長是多麼不容易啊！因為再出生時要先顧慮到是否有先天的缺陷。所以現在的我們可以健康的生活是要懂得珍惜與感恩。如果願意用心感受美一段人生的過程，反而會有其他不同的人生觀，所以要好好珍惜的每一天，用心的活在當下。
綜一智	陳韻如	29	看了這個文章我覺得我很幸福，很幸運的身體很健康，沒有讓家庭造成負擔，讓父母難過，那些不健全的小孩的父母真的很辛苦、很偉大；我應該要珍惜我的現在。
建二真	盧昱村	17	閱讀“守護脆弱的家”後讓我感動不已，她堅強面對兩個已經腦麻的孩子，多少的辛酸與疲累都堅強的熬過了，不過也衷心期望妹婿早日振作起來呀！ 我覺得我真的很幸運，在天時、地利、人和萬事具足的條件下不用做任手術，也沒有任何先天上的疾病，我真的很幸運了，不要再埋怨了，我已經很幸福了。

建二真	薛明宏	18	從小到大總覺得自己很幸福，直到現在就一直看很多人的不幸，慶幸的是我出生在幸福的家庭，而往往都拿我們都拿別人的不幸來作比較才發現自己有多麼幸運呢！綜合這兩篇才知天下父母的用心良苦，他們的偉大是天生的嗎？哦！不，因為那全是因為愛。
室一善	胡子揚	6	「守護脆弱的家」，讓我覺得真的是「天下的媽媽都是一樣的」，雖然少了一個依靠(丈夫)，而且自己的小孩又得了嚴重的病，但她卻不放棄的全心全意照顧著，就好比是自己的父母，當自己生病時，也是無時無刻的關心與照顧著我們，真的很偉大也希望文章裡的媽媽能打起精神，努力走下去，爸爸也要振作起來走出陰霾。
室一善	林恩	4	閱讀完守護脆弱的家這篇文章以後，對於這兩位孩子的處境感到很心疼，但是他們的母親並沒有放棄他們，反而全心全意的照顧他們，真的很偉大，家人是全世界最照顧你最挺妳的人，希望這家的人會更堅強的走下去。
料二真	梁馨予	24	看完這兩則剪報，我覺得我很幸福，因為我並沒有殘缺，看完第一則，我覺得那個媽媽很勇敢，並沒有因為這樣而對她的小孩失去信心，反而對他們不離不棄。照顧小孩很累，更何況是要照顧兩個有疾病的小孩，真是令我感動不已。
料二真	秦綸佑	8	「不怕殘，只怕廢」這句話很好，很多身體健全的人自暴自棄還不比這篇文章的主角。這兩篇的主角都很幸運還有家人。
會一真	鄭詩穎	37	人生難免有些阻礙的道路，這代表妳的人生比別人更豐富，更不平凡！不要因為這樣而倒下，要因此而成長。

承先啟後—學長姐的叮嚀

輔導室 楊明恩 老師

前言

有人問，在海青的三年，是怎麼樣呢？

是想起早餐街的海青王家燒餅、蛋包飯、飯糰、蛋餅；果貿社區、左營大路商圈，還是海功路附近的北方麵食呢？

也許，食物是對一個地方重要回憶之所在；不過，對於海青的回憶，遠多於這些。

這個學期，輔導室因緣際會之下，收集了不少學長姐的經驗分享。感謝輔導室同仁們一同努力，加上各科主任及去年畢業班導師的協助，終於獲得了許多寶貴資料。如今，在此整理給大家，希望學弟妹們能夠有所啟發，不管是在生活、學業、課外活動或是人際，學長姐們都提出了切身的寶貴經驗，這是相當難得的機會，且是獨一無二的瑰寶。

海青有很不錯的環境與老師、多結交朋友並參與活動、參加比賽與考取證照、找到適合自己的讀書方法、多問老師問題、好好珍惜在海青的日子、培養自己讀書與做人處事的態度，這些都是許多學長姐共同的心聲與叮嚀，也希望學弟妹們從海青畢業後，可以往適合自己的目標順利邁進。

註：本文亦刊登於海青網站「2008 築夢-校友給學弟妹的話」
(<http://163.32.98.15/2008dream/>)，歡迎上網查閱相關訊息與更新之資料

學長姐給學弟妹的叮嚀與期許



王薇琳：「海青土木科每位老師都認真、勤奮、用心加上超專業的指導……感謝每位老師對我的指教，不然也不會有今天的我。」

96 級土木三真畢業，目前就讀於國立台北科技大學土木工程系一年級

93 年基測 154，96 年統測 382.5

在海青這三年，我進步最多的就是課業方面與培養出讀書的興趣吧！在國中時，我的功課、成績很平凡；當我考上了海青土木科，我開始找到了興趣！第一次段考時考出了不錯的成績，之後就一直名列前茅。

在海青真的找不到哪一科系的老師像「土木科」這樣，每位老師都認真、勤奮、用心加上超專業的指導。學校輔導課的制度是上第八節，但是土木科的老師常常犧牲自己的時間，留下來加強課業到第九節。老師不放棄任何一位學生，都把我們當成自己孩子般的關愛與照顧；不管是課業上、生活上或感情上有問題，土木科的每位老師永遠為你開門。雖然我們入學的成績是最爛的，但我們永遠都有輝煌的國立科大排名！

海青給我的感覺是，海青的老師非常認真！環境算可以，尚有進步空間；而土木科同學之間的讀書氣氛會互相感染，凝聚出好的讀書風氣！以前我們都自行留下自習到晚上 9：30 呢！

我覺得我可以讓別人學習的地方是，我負責任、樂於助人、有堅強的意志力、並虛心勤學。我目前就讀台北科技大學土木工程系一年級，適應狀況也很良好。

我很幸運能進入海青土木科，一開始是陌生，但很快進入土木這新的領域；土木科能經營的這麼優良，都要感謝我們最愛的陳富榮主任！他奮不顧身的拼勁，都是為了土木科的學生們；再加上一群專業老師的指導，讓我們感到學習不孤單、很幸福、很快樂～。

我還要感謝這三年來帶我們的蔡麗雪導師，沒有你就不會有現在的我們！三年來的點點滴滴我們都銘記在心；記得老師說過一句話：「學習是像馬拉松的賽跑，是很長遠的！」感謝每位老師對我的指教，不然也不會有今天的我。

希望老師們能多給孩子寬廣的讀書空間，培養讀書風氣，讓海青的學生個個以後都是國家的棟樑支柱！



呂緬柔：「很感謝海青土木科全體老師改變了我對課業的恐懼，使我對課業產生興趣，覺得讀書是件快樂的事！」

96 級土木三真畢業，目前就讀於國立高雄應用科技大學土木系

93 年基測 164，96 年統測 404.5

在海青的這三年，我成長最多的是專業方面的知識、讀書的態度，並且學會積極解決問題。會有這樣的成長，主要是因為任教於土木科的老師，這些老師們個個都很用心的指導我們、督促我們，課後留下來幫我們加強複習；老師們對我的問題總是很有耐心的指導，常常提醒我哪些問題該注意小心。

我在海青比較特殊的表現，應該是課業與品德方面；學業成績 6 學期保持於前 3 名內，生活規律、提早到校溫習功課。生活方面，品德優良，且愛好與人相處。我目前就讀國立高雄應用科技大學，適應狀況很好；因高職基礎打的好，不至於銜接不上。

海青的老師、同學與整體環境對我都有影響，土木的老師改變我很多！以前的我不愛讀書，現在我將課業擺第一，不讓學涯生活空白。海青土木科的讀書風氣讓我們不至於懈怠，同儕間良性的競爭，使大家有向心力努力進步。

我比較值得大家學習的地方是，我讀書習慣上課一定認真聽；這樣學習效果較佳，回家複習一下下，就可以避免在期考前累積一大堆需要讀的課業，讓自己沒辦法正常休息。

整體而沿，海青是一個使我在課業上轉變的地方，很感謝土木科全體老師改變了我對課業的的恐懼，使我對課業產生興趣，覺得讀書是件快樂的事！



侯力允：「我在海青進步最多的是我培養出以往所沒有的求學心態……在海青的這段時間，不用多說，老師的功勞最大。」

96 級土木三真畢業，目前就讀於國立高雄應用科技大學土木工程系

93 年基測 151，96 年統測 351

我覺得我在海青進步最多的是我培養出以往所沒有的求學心態；這樣的進步，可歸功於老師的苦心特訓，以及自己心態調整後的努力。我在海青的時候，看來就是普通到不行的男學生。在海青的這段時間，不用多說，老師的功勞最大；同學方面，雖然不是每個都對我有幫助，但是還是有能一起勉勵的同學，自己讀起書來不會倍感辛苦；整體的環境，還算不錯啦！

目前我就讀於高雄應用科技大學土木工程系；大學跟高職不同，以目前狀況來說並無法完全適應，還需要一段心理調適的時間。我希望海青能再進步的地方是，可以在教學設備與社團上再行精進，這樣學生在體育課與社團能有更多的收穫。



賴誌鵬：「由於各科任老師、導師以及科主任的悉心教導，我才能有今日的成就……」

96 級土木三真畢業，目前就讀於國立台灣科技大學營建工程系

93 年基測 172，96 年統測 404

在海青的這三年，我整體的進步，主要是專業科目吧！由於各科任老師、導師以及科主任的悉心教導，我才能有今日的成就；所以我想主要是老師們的指導吧！或許跟我每晚留在學校讀書有關。

而我在海青最特殊的地方，就是我會幫助同學，我最喜歡幫助有困難的人了！這也是我值得他人學習的地方；包括孜孜不倦的學習精神，以及幫助他人的熱情。我目前是台科大營建系的一年級學生，基本上生活得很好。

整體來說海青是個好地方，好山好水好味道啊！至於影響…嗯，讓我有機會反覆練習習得之知識，然後自由運用。

雖說當初是因為分數很糟糕，才會考進海青的土木科；但，一讀之下，發現興趣來了，

就努力將老師教的東西吸收，這樣就畢業了啊！最後，希望夜自習的地方能大一點就更完美了，畢竟太小很有壓迫感呢！



韓德威：「海青是一所好學校……謝謝土木科所有的老師，讓我們重新找回自己。」

96 級土木三真畢業，目前就讀於國立高雄第一科技大學營建工程系

93 年基測 158，96 年統測 365

在海青的這三年，我進步最多的是讀書態度，並且培養出對課業的成就感與讀書的興趣；能夠有這樣的進步，我想是因為老師時時刻刻的叮嚀與耐心的糾正指導，並給予我正確的態度與方向。

我在高一時為全班倒數，高二後竄升進入高分群，高二上第一次段考第二名，這算是在海青比較特別的地方與轉變；我目前就讀於高雄第一科技大學營建工程系，因為高中時有奠定一定程度的基礎，故目前應付大一專業科目也算是得心應手

海青的老師、同學與整體環境，讓我感受與了解到肯努力付出一定有收穫；一個凝聚力高的班級可以培養出最佳的讀書風氣。同學間彼此良性的進爭、互相指點扶持，可以更加有效率的學習。

我想我比較值得別人效法的地方是，我知道自己的弱點在哪裡，就去改進它！改善後，那將會是你最大的優勢。

海青是一所好學校。雖然，我讀的是土木科，且對學校忽視土木科的事情也略有耳聞，不過我們靠努力也是可以爬起來的！彎著腰近來，就要挺著胸出去！重視所有學生才是學校應該做的事。謝謝土木科所有的老師，讓我們重新找回自己。



汪嘉容：「除了老師的要求，輔導課的制度也是讓我們進步的原因……整體而言，我覺得海青非常好，是個適合讀書的好學校。」

96 級土木三善畢業，目前就讀於國立高雄應用科技大學土木工程系

93 年基測 158，96 年統測 361.5

我在海青求學時，進步最多的是專業科目；因為科裡面大多數是專業科目的老師，所以要問問題或是找老師都比較方便。進步的地方還有英文跟國文，由於導師是英文老師—何怡慧老師，她還蠻嚴格的，都會把我們留下來背單字，避免單字不認識我們。國文老師—黃心儀老師，不放棄我們班，把我們帶到三年級畢業，要求也是很嚴格，很熱心幫助同學解決問題，也讓我們國文更加進步了。

除了老師的要求，輔導課的制度也是讓我們進步的原因；學校有第八節的制度很好，因為有時候老師的教學時間會被假期給放掉，以致於要趕課。有第八節的話，老師上課的時間會比較恰當，也比較不會趕進度而過於緊湊。

我的家庭雖不富裕，但是爸媽給我的總是足夠的，讓我可以無憂無慮的專心讀書，以成就品行和禮貌，學業上也還說的過去。求學的過程中，很感謝導師—何怡慧老師的器重，讓我當上幹部，比別人多一點學習的機會。年輕人總是愛玩的，我也不例外，但是不能太超過，該收心的話就要收，也要警告同學要一起讀書，不要一直沉溺下去。

我現在就讀於高雄應用科技大學土木工程系；一開始，很不習慣，因為在海青有老師會

照顧的無微不至，上大學後，一切都要自己來。有問題只能靠自己解決，就連吃個中餐，都要想半天！現在已經適應的差不多了，但是上課方式還是不習慣，不是上投影片，就是只上一點點，然後就自己回家讀了，完全是有聽沒有懂，不像海青的老師，處處都幫你設想好了，根本就是幫你讀書。所以，要學習如何自己讀書，不然上大學會很吃力的！

海青的老師都很優秀，但我最喜歡李瑞清老師，上課很循序漸進，也很有耐心，還會說道理給我們聽，我最受用的一句話是『能堅持到最後一刻的人，才是叫資優生。』而我們的班導何怡慧老師，也都很溫柔的對待我們，但是有點讓我們太過自由了；很謝謝老師這三年的照顧，也希望老師以後可以兇一點喔！說到富榮主任，您真是面惡心善阿！我知道您都是爲了我們好，好讓我們出去不要輸別人，因爲您最不喜歡輸人的感覺嘛。

我覺得我比較值得大家學習的地方是，我很專心上課；上課一定要認真聽講，自己回家讀或是去補習班，絕對沒有上課認真來的重要，所以我覺得上課認真是我比別人好一點點的地方。

整體而言，我覺得海青非常好，是個適合讀書的好學校；有工科也有商科，還有每次都爲校爭光的體育班，五育並重，教學設備樣樣有，老師們都像自己的朋友一樣，聊天解惑都歡迎，教官們也都嚴厲的督導，讓我們保持一個完整美麗的校園環境！



洪得晉：「土木科的每一位老師都很優秀……上了大學以後我才發現，海青是最棒的~！」

96 級土木三善畢業，目前就讀於國立高雄應用科技大學土木工程系

93 年基測 157，96 年統測 366.5

我覺得我在海青進步最多的是專業科目方面，雖然我各方面表現算是普通，但在土木科優秀老師們的指導之下，加上海青的同學、環境都不錯，讓我能考上高雄應用科技大學土木工程系，也許跟我守規矩也有些關係唷！土木科的每一位老師都很優秀，對我們的指導與教學都不會輸給大學的老師；大學老師講的很快，沒有海青老師教的詳細。上了大學以後我才發現，海青是最棒的~！



陳弘威：「海青的老師都很優秀，而且沒放棄我們……」

96 級土木三善畢業，目前就讀於國立高雄第一科技大學營建工程系

93 年基測 157，96 年統測 338.5

我在海青進步最多的就是讀書的態度；會有這樣的改變，我想是因爲課程安排很不錯、老師沒放棄我們，讓我有認真讀書的感覺與意願。其實我在海青沒什麼特殊表現，頂多就認真上課。而目前我所就讀的學校是國立高雄第一科技大學營建工程系，目前已經適應的不錯。

海青的老師都很優秀，而且沒放棄我們，當時我們班算是擺爛的狀態，慢慢才開始有改善。我值得他人學習的地方應該是上課的態度，雖說沒有比前幾名的好，但就是一個「態度」的問題！

該讀書就要讀書，該玩就玩到瘋，以上就是我要跟學弟妹們要勉勵的話了！



簡梅玲：「海青是一個環境好，老師好，學生好的一所學校；出自於這樣的學習環境，我很驕傲，也會為海青繼續努力的！」

96 級土木三善畢業，目前就讀於國立聯合大學建築工程系

93 年基測 152，96 年統測 330

在海青的三年，我想進步最多的，當然是我所讀科別的專業了！老師們的教導也讓我在人格與品德方面更加健全。這樣的進步，是來自學校的教學方式；第八節的輔導課、老師每天都會留下來指導，課程的安排也讓我們能學習到一般課程和專業課程。老師和主任對我們十分照顧，一心要讓我們努力與進步；老師們經常用他們的私人時間來教導我們，一點也不會覺得不值得，我非常感謝土木科的主任及老師們。

我想我沒有什麼特別的表現，學業也是到了後期才大有進步的，而特質活潑，願意付出時間去學習，大概是毅力使然吧！我目前就讀聯合大學建築系，還在適應當中，一開始真的很不能適應，但是只要有決心，我想都是做得到的。

海青的老師都很努力，都很愛惜學生，疼愛學生，鼓勵學生，同學之間的良性競爭。讓我有動力去與他們一起努力。

我沒有什麼太特別、值得讓人學習的地方；但，只要有一顆堅定的心，有目標而永不放棄的精神，用心學習。如此一來，所有的問題都可以迎刃而解的。

海青是一個環境好，老師好，學生好的一所學校；出自於這樣的學習環境，我很驕傲，也會為海青繼續努力的！

+



張簡子敬：「在海青求學的這段期間，我進步最多的是學業部份……感謝所有教過我的老師，謝謝你們！」

96 級室設三真畢業，目前就讀於國立台灣科技大學工商設計系

93 年基測 168，96 年統測 397.5

在海青求學的這段期間，我進步最多的是學業部份；數學是我進步最多的地方，國文也是。至於其他方面，處理事情的情緒、步驟，都進步的滿多的！

為何會有這樣的轉變呢？只是不想重蹈覆轍吧！國中時期實在太愛玩了，所以許許多多的東西幾乎沒什麼學。到高中就覺得不該再玩下去，所以就開始認真讀書。雖然上課認真，下課還是一樣照玩，畢竟讀書歸讀書，玩還是要玩，這才是學生該有的生活。

學校教學方式，個人覺得還不錯，專業科目幾乎禮拜一到禮拜五都有，我覺得這很不錯(我那一屆)。老師都對我滿照顧的，數學漆慶福老師、楊環蜜老師、林瑞郎老師，真的對我們滿照顧的，尤其是楊環蜜老師，每次下課都被我問到不知道該說什麼了！還有高三的寒假，謝謝您讓我們(少數幾人)到妳的辦公室問問題，謝謝您的指導(誠心感謝)！

而國文廖婉利老師，真的對我們班很好，雖然時常惹她生氣，但是她就像我們班導一樣，非常非常的愛我們。記得高三上學期，我為了讓我國文進步，請求您禮拜四晚上在妳的辦公室教我國文；後來因為搬辦公室，所以只能持續幾個禮拜；不過，我國文也進步很多，謝謝您的指導(誠心感謝)！

班導蔡明進老師，上了大學才知道，在班上不常管我們，是想讓我們上大學之前，養成自己要去做事，而不是有人在逼你，你才做！或許也因為這樣，現在處理任何事，比較有條

理性。謝謝您的指導(誠心感謝)！

物理楊佳德老師，雖然他已經不在海青，但是我還是很感謝他，若沒有他，我的物理大概暴斃吧？！每次下課都被我問的很無言。謝謝您的指導(誠心感謝)！

感謝所有教過我的老師，謝謝你們！！

在海青其實我沒有什麼表現(因為我很低調)；頂多是運動會所有參加的項目，全部都進決賽，禮拜五那天……嗯嗯……整個虛脫！學業方面，沒什麼太出色的地方，最多就是拿一次第3名罷了！不過，我都有保持在十五名之內。其他方面，只要認識我，就會知道啦！(要不然會長篇大論)。其實在海青生活還不錯，該玩的也都玩過啦！(過的還不錯吧！)

我目前就讀國立臺灣科技大學工商設計系。上大學最重要的是時間分配，以及每天的計畫，因為工設真的很忙，可以忙到不睡覺，也可以閒到不知道要幹麻，不過真的要閒，可能沒那個機會！適應上是真的要很強的抗壓性，因為我讀的是工業設計組，所以功課絕對比商科多很多；素描、基本設計、模型，真的是最重的科目！我第一個禮拜就收到一個禮拜交80張的16開的速寫，雖然只畫輪廓，不過畫葉子真的很難畫到像。每個禮拜有不同題目，量也會減少，不過難度也相對增大，所以還是80張的量。模型也是工設一大重點，你做完了作品交出去不一定能過，一定會有被退的機會，像我熬了一天的夜，做出來的模型，做的還不錯，但是還是被退回重做，整間教室的學生快接近50人，結果不到7人過。因為老師是業界的。所以以業界的標準看我們的作品，真的會抓狂勒！每科都很要求，做不好，重做！曾經看了五天的日出，不過這是讀設計的必經過程。熬過，就是你的！

海青的環境都還不錯，可能是我讀的是室設，所以我覺得還不錯。在海青，有種親近大自然得感覺，大概是因為有小橋流水吧！感覺還不錯，以及老鷹公園，那裡真的很棒！

其實，我並不知道我哪裡是他人該學習的地方，因為每個人都有所不同，所以該學的東西與個性並不同。不過我可以給大家考試上的建議；其實想考好很簡單，把時間分配好，作好大概型的讀書計畫，還要逼自己去做完今天的事情，也就是今日事，今日畢

海青的老師、同學與環境，可以說是很好玩！待在發瘋的室設群裡頭，每天都有意想不到的發展與玩笑；每到了運動會，室設總是HIGH到不行，真不知道該怎麼形容他！建議室設的學弟學妹，能學的一定要學好，雖然大學會重教，不過可能很快的帶過，所以能學的一定要學，基本設計到大學一定用到所以要好好學阿！建議商設一定要學Illustrator，大學一定用到。工設就學CAD。

我真希望室設木工廠不要廢掉(因為很好玩又刺激，不過安全第一)；對於學校方面我沒有任何意見，就算有了也已經過去式了，畢竟我畢業了，就給目前在校學弟妹再去建議吧！

+



毛宇哲：「海青的老師與同學都非常友善……海青很能為學生設想，老師教學都很熱忱，同學間也都能彼此督促，不讓心態鬆懈。」

96級室設三善畢業，目前就讀於國立台中技術學院室內設計系

93年基測169，96年統測337.5

我在海青進步最多的，是我對設計的想法，以及技法上的進步。學校基本上著重技能的培育及開發，讓我們能對於室內設計的課程有所認知；老師對我非常的熱心，有想法上的難題都能和他一起討論分享。

說起求學期間較為特殊的表現，我在科內曾擔任過科學會會長，帶領整個科系的活動，

包括運動會以及迎新送舊等活動，都有不錯的表現。在學業上每學期最少都保有 80 分以上，生活上作息也很正常。

我目前就讀國立台中技術學院室內設計系，由於我是本科系的學生，在班上適應的很快。

海青的老師與同學都非常友善，老師與學生間沒有代溝，猶如朋友一般，讓學生沒有太大壓力，校園環境也逐漸改善。整體而言，海青的老師、同學與環境，讓我身心都感到很輕鬆。

我可以讓他人效法的地方是，我自認我的自主能力很強；要做的事情一定先做好規劃，不臨時抱佛腳，在想法上也能大膽假設，小心求證。

整體來說，我認爲海青很能爲學生設想，老師教學都很熱忱，同學間也都能彼此督促，不讓心態鬆懈，活動都辦的很恰當，所以師生關係融洽，讓學生不怕上學，卻又不會鬆懈。



林佳儀：「在海青這三年能有所進步的原因，除了老師外，還有課程的安排以及班上的良性競爭……」

96 級室設三善畢業，目前就讀於國立勤益科技大學景觀設計與管理系

93 年基測 180，96 年統測 374.8

我在海青進步最多的是數學！在老師的諄諄教誨之下，我對數學產生了很大的興趣，也讓我覺得數學並非那麼無聊。這三年能有所進步的原因，除了上述的老師外，還有課程的安排以及班上的良性競爭，會讓我們想贏，所以能用功的讀書；而在我們班導無微不至的照顧與仔細的教導之下，大家都有進步！！

我在海青其實沒有很特殊的表現，就自己努力，不會的就問；在生活上遇到的問題，老師都會慢慢的教導我們。我目前就讀的是國立勤益科技大學景觀設計與管理系，適應的還不錯，因爲很多專業知識在海青時都學過了，所以不會跟不上，或是會有「聽不懂老師所說」的情況。

海青的老師、環境、同學對我的影響是：老師教的多卻不會到聽不懂，而在海青的環境下，同學間的良性競爭，讓我們教學相長，學的更多。

海青整體給我的感覺，其實還不錯，學的東西夠多，夠仔細，可以讓我們學到很多！



江采芸：「在海青，有很多老師對我們很照顧……不論是功課，或是一些零零散散的小事……」

96 級建築三真畢業，目前就讀於國立屏東科技大學土木工程系

93 年基測 166，96 年統測 325.5

在海青的三年，進步最多的，應該是專業科目吧！像製圖、力學。畢竟，在讀高職之前完全沒接觸到建築的相關科目。

進步的原因是有很多老師對我（們）很照顧，不論是功課（印大量的講義與考卷給我們），或是一些零零散散的小事，甚至肚子餓跑去找老師，老師都能變出東西給我們！

在海青發生了很多特別的事情，有很多跟同學一起度過的回憶與趣事，還有些也許是瘋狂的事情吧（想知道的可以再問我）！……啊~美好的往日~啊……其實平常課業壓力很大，我們有時會稍微放鬆與玩樂，都是爲了營造快樂的學習環境嘛！

我現在就讀於屏科土木系，適應狀況還不錯阿！雖然微積分、化學、英文被當了……。如果是類似校園環境或人際關係就很適應！但關於課業方面嘛……畢竟我之前讀的是建築，雖說是土建類，但多少還是有點落差，至少專業的重心不太一樣！

除了上學從沒遲到，我想我比較特別的地方是，我完全沒有補習，課前沒預習、上課不專心、課後沒複習，小考沒準備都無所謂，因為臨時抱佛腳這招對我個人超級有用！換句話說，我可能是比較有效率的，利用短時間就將課業準備好！

海青真的是一個好地方，但有一點我要告訴學弟妹們；除非失常，否則模擬考出來的成績就是（幾乎就是）統測的成績，如果在考前拼死拼活的多讀了 100 分，那也只是短暫或模糊記憶而已。為了應付考試，強迫大腦吸收，一陣子之後就忘了，而勉強拼上了好學校，也不見得能讀的出好成績，吊車尾上好學校就是要接受這個事實，在屏科大被當了三、四科和在正修科大 ALL PASS，你會如何選擇？考統測前的辛苦，比不上勉強考到好學校而課業跟不上的辛苦！也許寧為雞首不為牛後，還真有他的道理在呢！

好學校的定義不是招收一群好的學生，給他們壓力，使他們競爭，然後淘汰，而是每個學生都能依自己的興趣，自己的方式，從老師那裡學到他們想學的，並且在畢業後，在社會上發揮自己所學的專長，能做到這樣的學校，就是好學校，我知道大家怎麼認為的：台科大總比私立學校出來的好吧！前提是，要能畢業！觀察我高職的成績單和大學被當的科目，不能看出兩者有何關聯，也許這就是臨時報到佛腳後，又順勢爬到佛的小腿的後果吧？！



鄭建淇：「海青有資深的老師傾囊相授，願意傳授畢生的專業知識……」
96 級美工三真畢業，目前就讀於國立雲林科技大學高職不分系菁英班
93 年基測 166，96 年統測 N/A(保送)

我覺得在海青三年來，個人感覺進步最多的是技能方面。學校有資深的老師傾囊相授，願意傳授畢生的專業知識；而在實習課時，老師細心指導，讓同學更有信心完成作品。

自從考上海青，就一直把它當作第二個家，把師長當作自家長輩看待，與同學就像兄弟姐妹般的相處。至於學業就保持在中上程度，較有特殊成就的是金工方面。我目前就讀的校系，是因高三時榮獲全國珠寶鑲嵌第二名，保送就讀雲林科技大學（高職不分系菁英班）。因屬國立大學、學費便宜、減輕家中經濟負擔。大學校園環境優美、教學設備新穎，加上班上同學都是各校菁英保送的優等生，更讓我覺得很榮幸能與這群強人同班，讓自己見識到一山比一山高，更須努力才不落人後。

我是就讀海青美工科，對老師的印象是不威嚴、親善和藹，讓學生有彈性自由的空間。學校環境優雅、安靜、設備完善，同學們都有一股藝術氣息洋溢在身。

我想我值得他人學習的是，我在國中時就知道自己高職想讀美工科，考上後我努力學習，更以技職比賽保送大學！

海青整體感覺有真、善、美的境界，我希望學校能開設金工科，因學校有完善的設備和優秀的師長，不招生可惜！！



呂庭欣：「海青真的是個很棒的學校，無論是老師或是環境。雖然它不是很前面的志願，但我不後悔我選擇了海青，而事實也證明我的選擇是對的！」

96 級會計三真畢業，目前就讀於國立高雄應用科技大學會計系

93 年基測 177，96 年統測 408

我在海青的這三年，最大的進步是學會與別人相處，要懂的尊重別人，接受別人的意見，聽取不一樣的聲音；課業方面有專業知識的養成，及電腦方面的增進。

在海青，老師的教學方式為因材施教，所以學習起來不會有什麼壓力，一遇到不懂的問題就馬上提問，老師們都很仔細，認真的回答，使我越學越有心得。

這三年中比較特殊的是，我在學校時常會參加一些比賽，最常是有關美術方面的，也得到了不少獎。我擔任過會計科的副會長，學會許多領導統籌方面的事，也學會做事要有責任感，而最開心的是，在我們的帶領下，會計科變的很團結！

我目前就讀高雄應用科大學會計系，真的是個很棒的學校，很棒的科系，每天都很開心，交了很多朋友，學了更多的專業知識。

如果要說我有什麼可以讓別人學習的地方，我覺得是我樂觀開朗的個性，以及懂的什麼時間該做什麼事，該讀書就讀書，該參與活動時也要積極參與，讓青春不留白。

海青真的是個很棒的學校，無論是老師或是環境。雖然它不是很前面的志願，但我不後悔我選擇了海青，而事實也證明我的選擇是對的！不是只有名校才能考上國立學校，只要自己努力，認真，就會有收穫。

+



莊正文：「海青的老師很親切，都是有問必答的，一點都不輸給其他學校的老師……沒有海青，就沒有現在的我！」

96 級會計三真畢業，目前就讀於國立屏東科技大學企業管理系

93 年基測 176，96 年統測 383.5

我進入海青時，還是一位學測分數 176 的普通學生；要說起進步最多地方，我覺得是專業科目，畢竟是技職體系的學生，提早接觸專業能力方面是一定的。為什麼會進步，不外乎是自己努力，還有的就是老師的細心教誨；海青的老師很親切，都是有問必答的，一點都不輸給其他學校的老師。

我在海青加入了秩序糾察隊，這是我人生中的一大轉折；平常不愛講話的我，慢慢開始喜歡上這個社團。學長姐都很用心，訓練歸訓練、遊玩歸遊玩，不僅鍛鍊出一個好體力，同時也培養了人際關係溝通的要訣。努力了三年，終於讓我考上屏東科技大學企業管理系！

企管系，是一門要學很多的系，為什麼叫做學很多呢？因為課程很滿，幾乎什麼都學，基本的大概都知道一點；這不代表你上企管系就不會有專長，事實上專長就是從這裡面挑的。所以我覺得企管系的學生是在一二年級考慮要往什麼方面發展，多多聽聽上課內容，發覺自己喜歡的層面，讓自己有更多的機會可以接觸不同的社會面，三四年級就是要讓自己真正踏實往想要的目標去達成。

我覺得我最值得讓人學習的地方就是我的努力。我很喜歡努力，不管是什麼事情。我覺得皇天不負苦心人，只要努力就會成功；我也很喜歡交朋友，朋友都混得很熟。我很喜歡交朋友，卻不是什麼朋友都交，我會慎選朋友，什麼意思呢？就是你要選擇對你有幫助的朋友；

可以陪你運動、查資料、讀書、討論這種的朋友我才會交。

在海青給我的感想，就是讓我上大學最主要的基石，沒有海青，就沒有現在的我！



黃玲玳：「我能進步都是因為有這麼好的老師，和一直在我身旁的同學……」

96 級會計三真畢業，目前就讀於國立高雄第一科技大學會計資訊系

93 年基測 171，96 年統測 420

我在海青的這段時間，我覺得學業方面和與人溝通技巧進步的最多。因為有會計科老師們和教導過我的老師們的指導和鼓勵，我才能夠考上還不錯的學校。

我能進步都是因為有這麼好的老師，和一直在我身旁的同學，他們對我的影響很大、很深。老師們的教導讓我學到了很多知識，同學們的鼓勵和幫助，讓我覺得天天去學校都是很快樂、高興的，因為有了他們，使得我在學習方面進步很多，也學到了很多。

friend、classmate、teacher，雖然只是三個名詞，但這三個名詞從小到大都影響著我；小時候不懂事，所以對這三個名詞不會很在意，但到了現在，我發現他們比什麼都還要重要；沒有了他們就沒有了今天的我，很感謝他們。

我能進步，自己的努力只有一點點，但老師們和同學們的指導和照顧，才是我能進步的最大原因；在海青時，我的學業、辯論、分析事情都比別人好一點點。但沒有什麼特殊表現。我目前就讀高雄第一科技大學會計資訊系。這裡的老師、同學、環境都很好，適應的還不錯；老師教的好、同學人都不錯、環境非常美，所以很容易適應。

其實，我沒什麼特別能讓別人學習的地方；但，相信自己，對自己有信心、對別人有信心，我覺得這是大家都可以學習的。很高興能到海青就讀，在海青認識了多朋友，老師們也對我很好，我很感謝他們對我的照顧，謝謝他們。



蔡孟哲：「能考上海青，真的是我的人生的一個很大的轉捩點，他不僅改變了我的學習態度、做人處事、還有很多很多……」

96 級會計三真畢業，目前就讀於國立台中技術學院應用統計系

93 年基測 157，96 年統測 411

我覺得我在海青求學時，進步最多的就是「學習的態度」！剛進海青的時候，我還是以臨時抱佛腳的心態在念書；高一年的第一學期，我的計算機概論還被當掉！看到大家寒暑假都在家裡，只有我要來學校重補修，真的是蠻痛苦的；之後，老師們頻頻糾正我的學習態度，加上我的努力之下，使我的成績突飛猛進，從學期成績全班第二十五名進步到全班第五名，從全班第五名再進步到全班第二名甚至第一名！這些進步，老師們和我的爸媽都看在眼裡，這也讓我對讀書產生了興趣。因為海青老師們的鼓勵，讓我有今天的成就，甚至幫助我考上國立的學校，「海青」真的是改變我一生的地方。

我覺得海青的教學方式很棒，因為老師們會從基礎開始慢慢打起；當我們有不懂的時候，也會耐心的一次又一次講解給我們聽。此外，老師和學生在上課的時候互動很好，這樣有利於我們的學習。在學校，師生的關係就如同朋友一樣，讓我們覺得在海青是在交朋友，沒有師生之間的壓力，自然而然增添了我們到學校求學的興致。

在海青讓我最滿意的表現，就是讓我考到許多的證照以及統測成績；因為每位老師的用

心，使我們在對外的證照考試，取得不錯的成績，還有老師的教導，使我的統測考了 594 分的高分，這是我始料未及的，也讓我真正的感受到，海青的確是我人生的一個跳板！

我目前就讀國立台中技術學院應用統計系，因為在高中的底子打的好，所以上大學之後，其實還蠻輕鬆的，底子真的很重要。

海青的老師，就像我的父母一樣，時時刻刻都照顧著我們、督導著我們；不只是課業，還有人際、做人處事等，總是給予我們最大的一份關心。同學也是，當我們有什麼困難或者是心情不好，同學們總是會給予最大的安慰。海青是個適合讀書的環境，因為海青位於高雄比較郊區的地方，所以附近的娛樂誘惑相對沒有那麼大，使我們能專心於課業上。

我覺得我最值得別人學習的是擁有不服輸的精神，因為擁有這種精神，使我在課業上突飛猛進，考差了就繼續加油的態度，越挫越勇，所以使我的成績一直進步。

對我而言，能考上海青，真的是我的人生的一個很大的轉捩點，他不僅改變了我的學習態度、做人處事、還有很多很多，讓我從中學習了很多事情。我很感謝海青老師們為學生所付出的一切，當我們有困難，學校總是會很熱心的幫助我們，每個老師、教官都是如此的和藹可親，使我們在學校感受到一份大家庭的感覺。

+



鍾景旭：「海青的老師、同學與整體環境，能夠造就人格的均衡發展……」

96 級會計三真畢業，目前就讀於國立屏東科技大學工業管理系

93 年基測 176，96 年統測 394.5

在海青的這三年，我進步最多的是社交方面；因為老師採用放任式的管教，讓我們得以自由均衡的發展，促進人際關係。

求學這段期間中我比較特殊的表現是，我能分配自己在學校的時間，不讓自己有一刻是懶惰的。而我目前就讀屏東科技大學工業管理系，因為校園美麗、廣大，感覺不錯，能完全適應。

海青的老師、同學與整體環境，能夠造就人格的均衡發展，讓我願意把自己的意見或想法表達出來，可以在同學面前展現自我；對於事情不會馬上放棄，一定會努力到底，而能樂天知命。老師以及教官們對於學生都非常的用心，如果可以再招募到更多的人才，相信海青在眾多高中職之中，一定可以佔有一席之地！

+



張文彰：「海青的老師、同學與環境，讓我在課業有所提升，並加深處世的體悟、培養出更能分辨是是非非以及反向思考的能力。」

96 級資訊三真畢業，目前就讀於國立台灣科技大學資訊工程系

93 年基測 177，96 年統測 444

在海青這三年，我進步最多的有三個方面—課業、領導能力與處世之道；課業方面，本來我是一個不愛唸書的人，但是在海青，導師對我不放棄、同學暨朋友對我的激勵，使我重拾了書本。領導能力方面，海青有秩序糾察隊，亦為我三年的社團；在其中，教官們對我的期許、學長姊對我的教導加上本身的領導天份，雖在競爭過程中只當上了中隊長，但是教官們對我的能力相當肯定，學弟妹們也相當服從我們隊長團隊的領導，與學弟妹們的關係亦師亦友。

處世之道方面，本來我人緣極差無比，而我也無所謂的一直都很傲慢，直到導師告訴了我我的缺點，我想了一想，便也虛心接受老師的指教；慢慢的，我重新回到人群之中，並且在其中相當活躍。

我在高一時期，由於整個心都在社團跟電腦遊戲，所以連莊上下學期最後一名，但在老師們不斷苦口婆心勸導之下，我終於在高二上學期第二次段考前進到第八名，更甚至在高三統測考到全校不分任何科系的最高分，直接登記分發進入國立台灣科技大學資訊工程系就讀。目前，除了物理以外，其他均適應良好，大概是應為我是一個較為獨立的人吧！

我的個性從傲慢與內向，慢慢變的較為謙虛並且更有自信心，本身具有領導特質的我也學到更多當領導者的能力。本身富正義感，當了糾察隊後更是自我期許兩袖清風，當一個天下第一流—清流的人物；本來，家族裡面的人，認為我是個敗家子，是扶不起來的阿斗，但是，我向他們證明了，我只是潛龍，現在……我飛出水面，要再飛的更高更遠！

我想，我比較特殊的地方是，遇到困難，會置之死地而後生；文學能力相當不錯，更有創作共 39 篇(請見 <http://tinyurl.com/36pkgh>)；加上自我行銷能力與幽默感，能讓人馬上記得我。

整體而言，海青的老師、同學與環境，讓我在課業有所提升，並加深處世的體悟、培養出更能分辨是是非非以及反向思考的能力。海青是個風景宜人、讀書風氣良好與能培養專業能力的好地方

如果能讓我再選一次，我的選擇還是……海青工商！只有這裡，是我這 18 年來～歡笑最多與收穫最多的地方。



廖維聖：「老實說，我覺得海青的老師都不錯，要不然也不會有我們這些學生……」
96 級資訊三真畢業，目前就讀於國立雲林科技大學電子工程系
93 年基測 181，96 年統測 422.5

我在海青進步最多的是處事方面。學校教學方面算是蠻自由的，壓力不大，可以快樂學習。教過我的老師中，導師嚴格非常，影響最大，但確實對自己看世界的人生觀有所影響。

我本來以為資訊科是學電腦體類的，後來才發現我走錯了；可是實際上課後，我發現電子類的東西比我想的還要好玩，就像數學一樣，無須背太多東西就能直接找出所要的答案。

我在班上當過班長、副班長等一些職務，使自己對事情的責任感有變多一點；雖然到現在還是有一點混，但如果沒做過這些事，我會更隨便也說不定。

目前就讀的是雲林科技大學電子工程系，雖然跟我當初選資訊科一樣，都不是我所想要的；但，我想我應該可以找到最適合我的讀書方式與學習方法。就像當初高職一樣，可以快樂的學習。

海青給我最大的影響，應該就是每天都要早起坐車！因為住的地方太遠，只好每天早起，加上導師的嚴格要求，「遲到」就變成了不能被允許的人生觀了！

在這求學期間，影響我很大的應該是跟我同班的黃子豪吧！因為在高二下開始，他變得非常認真讀書，有問題就問、沒問題就讀書做題目等。進而影響我也被迫去看書，只因為好勝心的催促，才会有現在的結果。但也許我還是太過自負，對觀念類的東西沒去記憶或加深印象，導致我成績不能再突破、獲取更高的分數。

我覺得我值得他人學習的地方是，當我遇到問題時，不要直接想著問老師問別人，而是

自己先找出一個自己認同的答案後再去求證！

老實說，我覺得海青的老師都不錯，要不然也不會有我們這些學生；只是感覺海青的學生普遍都不會爲一件事很努力行動的樣子，就像當初我們班雖然外表看似很認真，但是其實大多數人讀書就等於發呆一樣，靈魂都不知道飄去那兒了！我想可以多丟些問題給學生自己思考、獨立作業！這樣可以使學生減少依賴感，並且學會對自己負起責任來！



王建元：「在海青除了學科以外，還學到很多的人生觀、如何規劃未來以及態度的重要。」

96 級資訊三善畢業，目前就讀於國立台北科技大學電子工程系

93 年基測 190，96 年統測 421.5

回想起我從鼓山中學畢業時，基測考得不是很理想，我只考一次，且第一次申請學校也沒有申請到，我就等分發填志願；我開始猶豫，到底要選高中還是高職？後來我選擇高職的工科，因爲我認爲我的語文方面不是很好，而數理方面還不錯，再加上我本身蠻想往電子資訊這領域去發展，所以就往這幾個科系去填志願。後來我錄取了海青工商資訊科，一進去老師們就鼓勵我們，這三年努力點，考上好的大學不見得會比讀高中的差，所以我就設定了目標，朝著這目標前進！後來，我越讀越有興趣，這也是支撐的力量；在海青除了學科以外，還學到很多的人生觀、如何規劃未來以及態度的重要。

我認爲應該更加注重英文，可以在學校辦理群體報考英檢等等之類的鼓勵同學參加；因爲現在很多大學畢業都要求要英檢要過或者 TOEIC 要幾分等等的，而且出了社會還是有用到，所以我認爲應該多多加強。

目前我在台北科技大學電子工程系就讀，生活多采多姿，例如：學校活動、班遊、系上的種種，都是很快樂的；雖然台北時常是下雨或者陰天，讓我時常想起高雄的大太陽，但出來學習獨立還是值得的。畢竟，住家裡常依靠父母，上大學要獨立學習，免得出了社會還要依賴父母。至於課業方面，事實上大學不會比以前輕鬆，像我們系上幾乎每天 7 節至 8 節，跟以前比起來其實差不多。平常時候就還蠻悠閒的，但是到了期中、期末都拼命的往圖書館衝，有很多人 24 小時都待在圖書館，而且讀書風氣很好，大家都會有警覺心，要讀書不能再玩！在這告訴學弟妹們，海青的學生不是比別人差，只是沒有那種向心力、警覺心；到了考試班上還是會有人玩鬧，所以讀書風氣很重要；只要能做到，我們絕對比別人更好！我曾問過現在同學，他們以前高一高二一起玩，高三班上同學認真讀書一起拼，就算不想讀的也不會去吵別人，希望這些話能夠幫助學弟妹們。

現在想想，海青的老師比起國中跟現在的好多了！高二高三考證照時，老師就常常假日去學校讓我們做練習，而且管的也比較嚴格，但都是爲我們好！老師以前常常，講態度很重要；有個公司的經理演講內容提到，他說現在面試，面試官都將態度擺第一，而學歷或專業技術排在次等。當今，他們覺得態度是很重要的，好的態度就能夠有較好的待遇。

海青的環境很漂亮，有花有樹水池像個公園，比起其他學校很制式化的大樓好多了，雖然在高二時就一直有工程，但是將心比心，這也是爲了讓環境更漂亮，學弟妹們也可以使用新的大樓。班上同學都很活潑，現在大家都很想回到高職那段時光，因爲沒有很多事情需要煩惱，就是單純的上學；學校的運動會、園遊會，大家團結的那種感覺很棒。

想想當初我爲自己設了目標，從高一就開始努力，到了高三時常補習跑圖書館，雖然很

辛苦，但是我還是堅持不放棄，如果放棄的話，之前的努力就白費了！當你達到目標，回頭看這一切過程，會發自內心地面帶笑容。

我很慶幸當時能夠進入海青工商，因為在海青我交到同甘共苦的一群好朋友，現在想起以前發生的事和照片都會不自覺的微笑；還有，我遇到如同朋友的老師們。在海青的日子，讓我留下許多很美好的回憶。在這告訴學弟妹們，不要回顧過去的失敗，要勇往直前不放棄，一定會成功！希望未來在各行各業的海青人，能夠發光發熱，在眾人之中成為出色的一顆星，讓海青以大家為榮，而大家能以身為海青人驕傲！



張浩宇：「海青工商真的是一所不錯的學校，學校的教育方式是實作跟理論並重。」
96 級資訊三善畢業，目前就讀於國立高雄應用科技大學電子工程系
93 年基測 185，96 年統測 406

我在海青求學的期間，不管是學業或是智育都進步很多。海青工商真的是一所不錯的學校；學校的教育方式是實作跟理論並重。以學說搭配實習。能讓學生學得更好。

我在高二時當了資訊科的科會長。幫科裡辦了許多的活動。包括園遊會、運動會等等。其實成果不是最重要的。最重要得是學到了如何做好一件事，並吸取其中的經驗，這才是最可貴的。

我目前在高雄應用科技大學，算是還在適應學校的環境，尤其是原文書。這點最讓我頭痛的哩！

海青對我影響最大的，應該是科裡所有幫助過我的老師跟同學吧！在最後衝刺的那個階段。大家都能互相的交流學業，老師也不厭其煩的教導，使我能在大考拿到好成績！



何騏富：「電子科的老師們各有特色以及專長，雖然嚴格了點，但是可以從他們身上學習許多知識及能力……」
96 級電子三真畢業，目前就讀於國立虎尾科技大學電子工程系
93 年基測 194，96 年統測 402

多虧了電子科的老師們指導，讓我在這方面學習了許多；在海青，我發現了在電子方面的才能，通過了檢定而且學習了相關的方法以及技巧等。此外，我在 2 年級時，擔任了海青音控組的組長。在音控組，我學習了許多有關音響方面的知識，並且培養了隨機應變的能力，更使我在視聽電子這個領域有所學習。電子科的老師們各有特色以及專長，雖然嚴格了點，但是可以從他們身上學習許多知識及能力，從中發現並培養自己的專長。

現在我在虎尾電子工程系就讀，發現了大學的教授還不比海青老師來的好呢！而我在虎科電子專科方面適應不錯……準備去研讀、學習更多專精的知識，並培養自己的第二專長。希望你們會在海青找到自己的興趣，並努力的學習。



李盛穎：「在海青有教過我的老師們，讓我印證了什麼叫做亦師亦友！」

96 級電子三真畢業，目前就讀於國立高雄第一科技大學電子工程系

93 年基測 178，96 年統測 410

我因國中的分發而進入了海青電子科就讀。因剛進入高中且又是理工方面的科系，我對於數學方面很擔心自己無法理解；主要是因為在國中時數學一直是我的罩門。在高中時數學能進步是因老師的細心指導與不斷反覆的練習習題；當遇到不會的題目時，就會去請教老師，老師都會很有耐心的為我們解惑。

在一般的學生心裡，總是會害怕去問老師問題，因為總覺得老師是很有威嚴的樣子，但在海青有教過我的老師們，讓我印證了什麼叫做亦師亦友！不像是以前和老師之間總是會有隔閡的感覺，也因為老師們的熱忱，讓我在學習上總是會更專注；在同學之間，也會互相討論課業上的問題。

在海青，因為學校獎勵讓成績維持在全班前三名的學生，可享有學雜費全免。因此我努力讓自己的成績維持在前三名，這樣不僅可以減輕家裡的負擔，且在推甄時，在校成績可以維持在一個標準。高二時，因科裡的老師提名參加校內視聽電子的技藝競賽，當時我得到第一名；原以為參加校內的競賽沒什麼用途，但在推甄時才發現可用來作為推甄裡的資料與內容之一。

讀電子科，讓我開拓了視野；因為在以前，從沒接觸過有關電子的課程，而且在實習方面也是讓我覺得很新奇；只要一些零件或 IC，就可以製造一些日常生活中實用的電子產品。在這三年中，雖然過的很忙碌，卻覺得求學的過程裡最充實的三年。

現在我就讀於高雄第一科技大學，剛進大學的我，覺得大學的生活真的很多采多姿；大學總會舉辦不同的活動，還有很多的社團，但在課業上也是一大突破，因為大學所用的教科書都是原文書，剛開始是有點不適應，但經過一段時間就漸漸的習慣。怪不得，在高中時每個老師，都會告訴我們要好好的讀英文，不要放棄英文，是真的有道理。



許修瑜：「想起這三年在海青的轉變，從一個不愛看書的人，轉變到現在，我覺得是個奇蹟！」

96 級電子三真畢業，目前就讀於國立雲林科技大學電腦與通訊工程系

93 年基測 177，96 年統測 419

國中基測考完，走出那考場，大家都會說「題目這麼簡單，早知道我就好好的 k 書，就不會考這麼爛……」當時的我，也講過這句話；回家後，我難過的繼續打著 game。

幸運的進來了海青電子科，那時候的我以為，進來學校就只要學專業，根本就不會碰到國英數。開學第一天看到課表，我當場慌了一下！結果，我問旁邊的同學，怎麼會有國英數？他說他自己也嚇到，我自己心想，基礎沒打好的我該怎麼辦？

上過了課，我覺得很放心，因為英數的老師們都會從基礎開始教，之前沒學好的，不會的，一併重新開始學習，當然有些題型和單字不是老師講完就會的，就必須花點時間消化；如果還是不懂，隔天就去問老師或問同學，問到會為止。第一次問老師問題，難免會覺得怪怪的，在其他人的眼裡，也許會覺得你很笨，所以才要找老師，說真的其實那些人是酸葡萄心理吧，自己不懂，卻不敢去問老師，多問幾次自然就會變成習慣，不用太在意別人的眼光，

學習是自己努力來的。

學習專業，當然也不能馬虎的，專業學的好，你的人生是彩色的！剛開始，老師的進度都不會教太快，所以你絕對有充分的時間消化，剛開始聽不懂或不會是正常的，所以回家要多花一點時間，不會的當然還是找老師，一二年級的專業就是你的基礎，基礎學的好的人，三年級在準備大考統測將會很輕鬆。

其實現在，在大學的我，想起這三年在海青的轉變，從一個不愛看書的人，轉變到現在，我覺得是個奇蹟！記得有一次比賽的挫折，讓我完全想離開電子科，還好被導師和其他老師及時開導，否則我一定會後悔！在海青讓我學到最重要的東西，應該就是讀書與做事的態度，現在，有時候睡覺作夢，還會夢到自己在實習教室努力的做實習，還有在辦公室問一大堆的問題……。

海青是個很不錯的學校，還有一大堆負責的好老師，讀海青的學弟妹要好好珍惜，最後感謝那些不辭勞苦教導我的老師，感謝你們。



葉文雅：「在海青這三年我進步最多的是讀書態度、讀書規劃與讀書方法，以及學業成績；會有這樣的進步，是因為綜高課程彈性大……」

96 級綜高三美畢業，目前就讀於國立高雄師範大學地理系

93 年基測 198，96 年統測 N/A

在海青這三年，我想我進步最多的是讀書態度、讀書規劃與讀書方法，以及學業成績；會有這樣的進步，是因為綜高課程彈性大，可以有更多的節數來增強重點科目。老師在課程安排上順應考試趨勢以調整、掌握考試要點。海青的老師們給了我許多鼓勵以及實質上的幫助（無論是在課程安排或者考試規劃上），使我在學業上有著顯著的進步。目前我就讀於高師大地理系。

我在海青時比較特殊的地方是，這三年來參加考試及語文競賽，都有著不錯的成績；而我想我可以讓大家學習的地方是，我會認真努力的完成每一件事。

對我來說，海青是讓我獲得許多的地方，讓我過了相當精采的三年；希望綜高的學程分流可以早一點，讓不管是選擇什麼學程的學生都可以趁早做好自己的未來規劃，並做好充分的準備，努力達成目標。



郭懿中：「在海青這三年，我進步最多的就是自制能力……其實，不管讀哪，只要自己肯讀，都是可以讀的起來的！」

96 級綜高三真(造型設計學程)畢業，目前就讀於國立台北科技大學工程與管理工程組；93 年基測 196，96 年統測 409.5

在海青這三年，我想我進步最多的就是自制能力；高職普遍讀書風氣比較不盛行，有時候會因為一個同學玩樂，而造成連鎖反應；自己要把持住，玩樂和讀書都要分的很清楚。在和同學們玩樂的時候就盡情的玩，可是當自己在讀書的時候，就要靜下心，這是我覺得大家可以學習的地方。

學校綜高方面的課程安排的不錯，使用高中版的國文和英文，讓這些科目基礎都打的不錯，輔導課也加強這些科目；認真的學，真的可以學到很多！在我讀書有鬆懈的時候，班導

師也會適時給予叮嚀。每天這樣的累積三年下來，應付統測也綽綽有餘，不至於會差到哪。

在海青的時候，我好像沒什麼特殊表現，就只有學業成績比較好而已。目前就讀台北科技大學工程與管理工程組，剛開學的時候，使用的教科書都原文書；上課講英文，真的明白英文的重要！第一個星期有點無法適應，但是後來漸入佳境，可以慢慢的適應了。在大學，我發現班上也有很多厲害的人物，例如來自大安高中、台中高工的同學。這讓我再次體驗到，人外有人天外有天！以前在海青都認為自己的實力夠了，可是到了大學，發現以前自己的讀書方式在大學根本行不通；因為在大學只有期中和期末考，以前都考試前一天在看書，大學這樣念會很辛苦，況且又是原文……。

讀海青對我來說影響很深，如果不是因為在海青，在好一點學校的話，我可能就不會一直想考第一。不是說海青不好，是因為自己本身程度可以考更好的學校，但是國中時沒考好，所以到了海青。我不想再讓父母失望，所以就一直考第一，讓父母們不擔心，自己也可以獲得一點安慰。

在海青讓我學到頗多東西的，以前一直認為要讀好的學校……其實，不管讀哪，只要自己肯讀，都是可以讀的起來的！況且海青的老師也都很認真，對每個同學很有耐心地教導，只是看同學們有沒有真的很用功在讀了。

高三年級的時候，老師們的安排複習課程真的很不錯；黃心儀老師國文安排進度很好，可以有新的課程，又可以複習舊的課程。這樣的複習方式以及每個星期都考試，真的很有幫助。考完試不是說看到成績就把考卷拿去包便當，真正有幫助的，是考卷的檢討，知道自己錯在哪，把錯的地方學會，原本會的繼續保持下去！

賴秀麗老師在每次上課，都會讓我們做一回英文模擬試題；我覺的英文單字量真的很重要，如果單字量夠的話，考統測看那些選項，都知道哪些答案是對的……。賴忠進主任的計概講義整理的也很完備，把那些都背好，考試都有八成可以抓住；青霆老師教數學，不曾放棄過每一位學生，即使最基本的都不會，他也會耐教到會。林坤模老師教物理，每次上課都考試並檢討，安排的也不錯。

大體上，我覺得教過我的老師，都很不錯！照著老師們安排的進度，其實不用擔心，但是最重要的是，進度要超前老師所安排的，不能落後！還有，我認為考古題真的頗重要的，因為統測的題目大概都一成不變……題型都差不多，只是數字稍微改變……有了以上這些充分的準備，統測其實不難！

+



王瑞璟：「如果你努力認真念的話，國立科大可能就會是你的戰利品！」

96 級綜高三智畢業，目前就讀於國立高雄應用科技大學應用外語系

93 年基測 184，96 年統測 377

給在海青的學弟妹：

或許人家說的課前預習、上課專心、課後複習，聽起來、講起來似乎很簡單，我以前也覺得這是簡單的一件事；但是，真正能做到的有幾個？不過，做不到這些動作，不代表你不能讀好書，只是會比較辛苦。但，如果你努力認真念的話，國立科大可能就會是你的戰利品！

我自己在高三要考統測的前兩個月，才覺悟到我真的該念書了！或許大家會覺得這時候如果還沒念完就該放棄了……不！如果你願意努力，你還是有機會的。國英數是各校必定

加分的項目，尤其是英文，當然各校加分的科目不一定全是加重英文。不是說顧好國英數你的專業科目就不用顧了，因為專業科目對你來說也是很重要的；在考前，老師在課堂上幾乎都會跟你說該注意哪些常考的考題，這時候你就必須專心聽了，畢竟都是繞著一些理論在跑。你要是把這些理論都聽懂，那考題再怎麼出都難不倒你了。回去後，把你之前做的筆記再拿出來熟讀，或許你讀的時間不必長，但是一定要讀熟，讓自己有信心！每讀完一遍就自己問自己一遍，一定要確定自己對這些理論、專有名詞或是單字都記住了。所有的題目在你看的時候也許會覺得很難，這時候靜下心，把它分析後，其實就是讓著理論跑，自己要會抓重點；尤其各位現在已經算是考前衝刺了，只要會抓重點，那你要拿到分數就不是難事了！讀了不會的就去問老師，把老師煩死也要把題目問懂。

我自己因為是主修英文，所以我只能在英文方面跟大家多講一點；在你們的課本後面有對話與課文；把對話都看一次，把下面幾個單字大概背一下，對你在考統測英文的對話題很有幫助。基本的文法一定要背，單字看現在能背多少就背多少，或許你會覺得很累很煩，但是辛苦幾個月，換來之後四年的快樂生活，一定值得！我自己大概的讀書方式就是這樣了，希望這些對各位有幫助，也祝各位在5月的統測中可以順利的考上自己理想的學校跟科系！



方日城：「在老師們的用心跟努力鞭策下，讓我們綜高第一屆在統測時，就能得到亮麗的成績！」

96 級綜高三善(會計學程)畢業，目前就讀於國立台中技術學院國際貿易系
93 年基測 186，96 年統測 426.5

我在海青進步最多的是英文！綜高在高一時，一個禮拜有很多的節數可用來加強英文，加上用高中版本的課本來上課，讓我在這段期間扎好英文基礎；高二分流以後，因為專業科目的關係，英文課變少了。但，在黃曉玲老師的指導下，搭配雜誌的使用，讓高二後的英文程度能更上一層樓。我建議綜高在高二分流後，能繼續注重英文，節數能撥出多一點。

我好像沒什麼特殊的表現，但每天有自己的讀書計畫，每天鞭策自己，規律地去實行，這樣才不會在讀書時，盲目又漫無目標的不知找什麼書來讀才好。就這樣，維持成績水準直到畢業。

我目前就讀國立台中技術學院國際貿易系，大一所學的東西不外乎就會計、經濟跟其他商學東西；而這些在海青時已很熟悉了，所以在現在大一幾乎沒課業壓力，這也表示說，我有多餘的時間去學些自己想學的東西或用於休閒遊玩。

綜高的師資水準真是一流，不亞於一般高中；高一時國英數的加強，讓高二分流後，考高職的試題時格外輕鬆。專業科目老師也很好，高一分流後我轉到會計學程，剛接觸專業科目時真讓我們摸不著頭緒；像是會計成績就輸會計科一大截，但老師們不斷的用心和努力，讓我們綜高的專業科目不斷的進步，最後也跟上腳步了！

在老師們的用心跟努力鞭策下，讓我們綜高第一屆在統測時，就能得到亮麗的成績！



周承志：「海青的老師們都不錯，會在我們失去信心的時候鼓勵我們，上課也很認真……」

96 級綜高三善(會計學程)畢業，目前就讀於國立台北商業技術學院國際商務系
93 年基測 184，96 年統測 424.5

我在海青這三年，進步最多的大概是能夠安靜下來唸書吧!!這是因為有好朋友找我一起去圖書館，雖然一開始不太習慣，但養成習慣就可擁有安靜的環境，且能把本來不懂的東西搞懂!!老師對我們的指導很有幫助，特別是在接近大考時；模擬考我們都考的不太理想，但老師們總是不厭其煩的鼓勵我們，這對我來說很有幫助!

我這三年中比較特別的表現，是參加校外的競賽；部分學校會辦一些跟專業科目有關的比賽；令我最印象深刻的就是，和同學們組隊去參加高應大企管系的企管比賽！那時分成兩組比賽，我們綜高會計學程和校內會計科分別得到了 A、B 組的第一名，真的非常驕傲和高興，兩班的人還因此成為好朋友呢!!

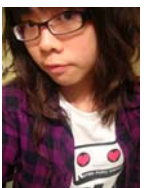
我目前就讀國立台北商業技術學院，適應狀況還好；只是，突然很多課程要自己去規劃，還有修了以前沒唸過的德語、日語等，還在慢慢適應中……在大學，沒老師會去管你，因為大學就是要自己學會管理時間吧！

海青的老師們都不錯，會在我們失去信心的時候鼓勵我們，上課也很認真，要不是老師在考試前叫我們目標放遠一點，或許我也考不了這麼高分吧!環境的影響方面，海青離我家很遠，每天 6 點要起床趕車才來的及上學，但就因為如此，才能培養出面對考試時可以早點起床看書的習慣!同學們都不錯，只要有幾位同學能互相激勵，肯假日在一起讀書，一定會一起進步的，這樣也能培養班上讀書風氣!!

也許我沒有特別值得他人學習的地方，我只是一個幸運的平凡人吧!要不是老師與那位邀我一起去圖書館唸書的同學，我可能還像以前那麼不愛唸書吧!!但，只要有目標，能努力朝著某個目標前進，不要怕努力之後沒有代價的話，就算你跟我一樣平凡，還是能往目標邁進的!

很高興志願有填到海青的綜合高中，雖然我是第一屆，但老師們都很好，對專業知識都能講的很清楚。我在海青也得到了很多難以忘懷的回憶，運動會、園遊會、畢業旅行等活動，讓我們除了讀書之外還能在學校裡享受到友情、愛情等。這些都成為我人生中的轉捩點，儘管有時會有難過失落的時候，但還是好好把握現在還在海青工商的生活吧！

要給學弟妹的話:只要養成假日能去圖書館自修的習慣，哪怕只有早上到中午，都是有效果的，因為早上吸收力真的比較好，我跟朋友們也都早上讀完書，下午去打個球或去逛街都可以。除了養成一些好的讀書習慣外，歷屆試題、考古題也是很重要的，只要好好研究以往的題型怎麼出，把不懂的大重點好好弄懂，好好分配時間，就不用帶著害怕的心情去考試了，只要訂下目標，接下來的日子努力衝刺都是有機會的!!



陳玉衡：「讀職業學校可以學到一技之長，還有實際操作的課程，比光讀書有趣多了！」

96 級廣設三真畢業，目前就讀於國立雲林科技大學創意生活設計系
93 年基測 157，96 年統測 362.8

我在海青就學這段期間，每天都過的很快樂；不像普通高中一樣，每天除了讀書還是讀書。讀職業學校可以學到一技之長，還有實際操作的課程，比光讀書有趣多了！

我是屬於不太愛讀書的人，所以我覺得海青的教學方式與環境非常適合我！在海青，我能就讀自己有興趣的科系，也讓我三年來有發揮專長的空間；我參加了各種比賽、當了選手，除了得獎，我覺得最重要的是讓我學習到比賽的經驗！這些經驗，讓我現在上大學都還派的上用場呢！

當然，能夠順利考上國立雲林科技大學創意生活設計系，最大功勞是有老師們的幫忙與教導，再次感謝他們！！

康宏旭：「海青工商是我人生的轉捩點，從懵懵懂懂的過日子，到確立人生的目標與方向，是我收穫最多的地方。」

78 級資料科畢業，目前就職於趨勢科技亞太區技術部協理

每當我的親朋好友及同學問我最懷念的是那一所學校，我總會說「海青工商」，他們會用懷疑的眼光看著我，因為當中我也念過國立專科、大學，但為何是「海青工商」？其實這所學校是我人生的轉捩點，從懵懵懂懂的過日子，到確立人生的目標與方向，是我收穫最多的地方。

捨雄工及雄商的熱門科系，就「海青工商資料處理科」是一個緣份也是睿智的選擇，對於第一屆資料處理科(商用電腦)，有著懷抱未來憧憬，希望能夠學習未來的技能與知識，果然這選擇是正確的，在此培養我們有用的技術與能力，我還記我們班畢業時，有些人就馬上找到工作，甚至是令人羨慕的公家機關的工作。

與其說學校培養我們專業技能與知識，我認為學校培養我們許多未來的能力，這些對於我目前就業與就讀 EMBA 有很大的幫助，因為奠定我許多的基礎能力：

1. 培養獨立思考能力：在資料處理科的程式設計與邏輯思考，讓我能夠想事情能夠邏輯化有條理，並且透過程式設計，寫出自己有興趣的題目，如人工智慧--與電腦下伍子棋、人工智慧--電腦鼠迷宮等，培養獨立思考能力。
2. 團隊學習及溝通能力：很幸運的高二被選為程式設計的選手，在學長的帶領及團隊學習，能夠瞭解每一個人的長處，學習領導與被領導，並能在團隊競賽相互合作無間，能在有限的時間內，完成所指定的題目，這是一種團隊的良好的溝通默契也是團隊學習能力。更幸運的在高三榮獲台灣省商業技能競賽程式設計第一名，為學校爭取榮譽。
3. 終身學習的能力：無論各行各業，都需要培養終身學習的能力，尤其資料處理科，因為科技的進步快速，感受特別深刻。從早期我們所學 Apple II, x86 電腦到目前 4 核心 CPU 電腦，從 Basic, Dbase, COBOL 到目前 Visual Basic, C++, SQL 程式語言，作業系統及網路也換了好幾代，學校能提供我們最新穎的軟硬體設備，培養我們終身學習的能力。
4. 英文生活化的能力：我還記得英文老師說：多一個語言，多一個世界。每週一次至二次的早自修英文會話，雖然不多，但是常用的生活用語，對於我目前亞太區的工作，英文能夠溝通順利，基礎來自於早自修英文會話傾聽及敢講，也能讓常出差的我幫助甚大，也能趁機瞭解亞太各國家的文化、享受景觀及美食。
5. 培養紀律的能力：作業不抄襲及考試不作弊，寧願分數低，也不願取巧。看似最基本的工夫，但確是培養我在工作及學業上保持進步的原動力，我的學歷雖無法跟明星學校及留學的同事相比，但是一步一腳印的紀律能力，可以累積我的職場競爭力。
6. 找到幸福的能力：學校的老師並非只是授課而已，也幫助學生解答一些親情、情感的衝突

及未來人生方向的困惑，尋找未來的幸福的能力，遇到挫折也能夠快速的恢復。自己在剛就讀高一時，不能適應學校的課業，成績很差也迷失方向，一度想從考，但透過老師的分析與輔導，找到自己的方向。即使現在迷失了方向或有挫折，自己會分析與改進，並尋找自己幸福的目標，不會因目前的困境而迷失，這能力對我來講是最重要的。

若你問我在學校是否有遺憾的事，我覺得在學校最可惜的一件事，就是沒有好好的參加社團與各科系相互交流與擴展視野，我期許自己若自己再有一次機會選擇高中職時，我還是會選擇「海青工商資料處理科」，並好好的參加社團，讓自己不會有遺憾，追求自己要的興趣與目標，在此向各位準學弟妹推薦「海青工商資料處理科」是您最睿智的選擇。

~~~*THE END*~~~

## ■原住民社團活動

### 原音重現—高雄市原住民歌唱比賽「原音之美」活動花絮

輔導室 楊明恩 老師



97. 04. 15-選歌當中



97. 04. 15-開始試著練習



97. 04. 21-大家慢慢進入狀況



97. 04. 21-午休練習有點辛苦



97. 04. 22-練習的氣氛其實挺歡樂的



97. 04. 22-節奏樂器也是這次表演不可或缺的



97. 04. 23-比賽前一天的練習



97. 04. 23-正在確認伴奏的部分



97. 04. 23-大聲給他唱出來



97. 04. 23-試著穿上阿美族服裝練唱



97. 04. 24-比賽當天，榮獲佳作



97. 04. 24-與全體參賽者合影，本校在右後方

本校原住民社團參加高雄市原音之美原住民歌唱比賽，榮獲佳作；我們大約練習了兩週，共八位學生參加；曲目是王宏恩的「月光」與「布古拉夫」，兩首歌曲皆描述著原唱者的家鄉情景，前者抒情後者輕快，都是好聽的歌曲。在現場伴奏下，我們呈現了不同於卡拉伴唱的臨場感與默契。歡迎大家到本校原住民社團網頁

(<http://163.32.98.15/dep250/web01/index.html>) 獲取更多訊息唷！

## 走，訪談去！

輔導室 楊明恩 老師

很幸運的，今年有幸在海青代課；除了輔導相關的工作之外，生涯規劃課也是今年的任務之一。在這樣的課程安排中，我有機會與幾個班的同學們有所接觸，也在上課過程中激盪出許多有趣的火花。

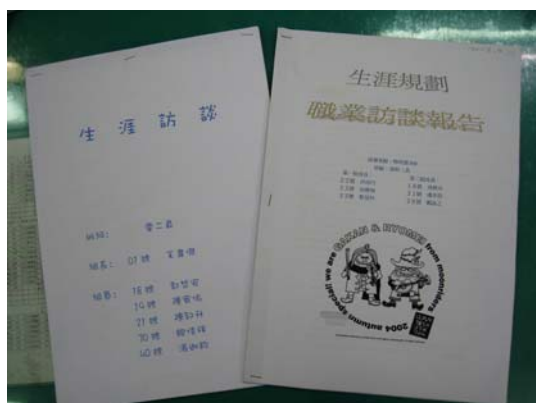
也許，要到大學還是出社會之後，大家才會比較有意願、自動自發的想去學這門課程，為何會這麼說呢？在高中的年紀，很少人會認真去思考未來要做什麼，或是說人生的歷練還不夠，沒有迫切的動機去學習生涯規劃這門深奧的學問；此外，生涯規劃沒有絕對的對錯與好壞，就像讀書方法一樣，沒有絕對好的一套方法，只有適不適合的問題。

除了影片、課本的內容、補充的資料之外，我一直希望能夠有機會讓學生實際去接觸各行各業的人；一日之所需，百工斯為備，也許我們在日常生活中受惠於許多行業，但是我們並不會特別去了解他們工作的性質、內容與他們的心聲，頂多只是觀察人們工作時的樣子，沒有機會深入了解。更甚者，有的人還輕視某些行業、將職業分貴賤；我想，職業應該只有正當與否的分別，而沒有貴健之分。

說來也很恰巧，在這學期有生涯訪談相關的課程內容，於是我指派了生涯訪談的作業，希望同學們能認識更多的行業，作為未來方向的參考，並能解答對於該行業的疑問與好奇；想當然爾，很多同學一聽到這樣的作業就哇哇叫了起來。「老師，上哪去找受訪者啊？」「老師，太困難了啦，哪能寫出那麼多字？要三千到五千耶」「老師，可不可以改派別的作業？」很多苦苦哀求的聲音就出現了，但，我還是堅



持，希望學生們能從這樣的作業當中學習到更深一層的東西。書本或是網路上的資訊，或是參觀工作地點，都有助於認識各行各業，但實際的訪談又是更直接更深入的方法。



終於，陸續有同學繳交了報告，重點是，做的都很不錯！這讓我非常欣慰，不但讓同學們多認識許多行業，且從報告中學到許多課本、課堂中學不到的事情。以下，我將簡單介紹學生們的訪談報告，也希望大家能夠間接的認識這些職業唷！

最多人訪問的職業，可說是餐飲業；包括麥味登（早餐店/綜一智）、芙蘿菓子工坊（蛋糕吃到飽/電二真）、龍緣麻辣火鍋（吃到飽/電二真）、英國領事館餐廳（景觀簡餐/電二真）、伯龍驛亭（安平復古豆花/料二真）這幾間。先以早餐店來說，他們最大的滿足與成就，是來自客人一早來能夠吃到他們的早餐、獲得活力，並露出笑容迎接一天的開始！但，凌晨3、4點就要起床準備，可說是他們最辛苦的地方。芙蘿菓子工坊在高雄後火車站附近，老闆對於蛋糕與甜點有一股莫名的熱忱，於是從學徒當起，最後選擇在高雄開店；因為經費有限，故沒有特別宣傳，完全是靠真材實料與口碑漸漸拓展客源，並因應物價上漲與南部人飲食習慣作了適當的調整。龍緣麻辣火鍋在城市光廊的圓環附近，類似這種吃到飽的店家最困難的就是要控制食材的量與新鮮度，另外，為了因應客人的口味，推出了鴛鴦鍋。這兩間的老闆都是因為對美食的熱愛，所以才努力投入餐飲業；但，進貨的斟酌、吃飯時間的不固定、因跑來跑去跌倒、燙傷或洗碗洗出富貴手、隨著客人的需要做調整等，都是餐飲業不為人知的辛苦之處。



英國領事館餐廳主要是以西子灣的景觀為賣點，而伯龍驛亭則是以復古裝潢結合安平的豆花，兩間的老闆都是在餐飲之外結合了其他主題，這樣的餐廳有時候價位會提高，增加經營上的困難；相對的，客人也會因為主題而前來消費、欣賞與享受店家想呈現的主題，這也是他們工作上最滿意的部份。



接下來，很多組別去訪問老師（綜一智/料二真）；包括幼稚園老師、實習老師、社團指導老師、國中老師、高中老師等等。幼稚園老師最困難的就是要教導小朋友生活常規、適應學校與團體的生活，並打下語文、數學等科目的基礎，但看到小朋

友純真的樣子，就是他們最快樂的時候。實習老師則是依實習學校與指導老師的不同，而有很不同的體會；遇到好的指導老師與實習學校，就可以從中學習很多當老師所需要具備的能力；但，如果遇到不好的，則會看到很多黑暗面、被當免費工讀生般壓榨，甚至從此不想當老師了！所以，慎選實習學校可以說是很重要的事情。國高中階段的老師，要面對許多有自己想法的青少年，且要將深奧的知識、專業的科目轉化成學生可以接受的內容，且有的學生屢勸不聽、上課不專心，這些都是國高中老師覺得比較

辛苦的地方；但，看著學生成長與臉上的笑容，並順利進入下個階段，就是老師最大的成就。社團的指導老師，包括熱舞與熱音兩大領域的老師，都是因為自己的興趣加上努力練習，所以能夠在該領域有專業的演出；跳舞看來很帥，但運動傷害與練習的疲累不是一般人可以想像；吉他、鼓、貝斯、主唱、鍵盤等熱音內的各個位置，都是需要許多的練習，加上樂理、音響知識等相關的知能，選團員與實際上台等，都會遇到許多困難的地方。台上一分鐘，台下十年功；只要能享受跳舞或演奏的當下，一切的辛苦都是直得了！

有一組介紹監理處的駕照股股長(料二真)，這個工作最大的好處是穩定，且看到市民考取駕照後高興的表情，都是工作中滿意的部份；但，人情壓力與關說、遇到不懂法規或不講理的民眾是這個工作的困難所在。另一組介紹的是警察；受訪者已經當了二十幾年的警察，當年是因為退伍之後不曉得做什麼而誤打誤撞考上警察；穩定、能服務人民、維護治安都是工作滿意之處；但，24 小時全天候待命、出勤時有生命危險、不能常陪伴家人，都是警察工作辛苦之處。這兩組都是屬於公務員的部份。



最後，介紹三個特別的工作；第一項是大地游泳池的經理(訊二真)，也許一般人覺得游泳教練與救生員好像很悠閒，坐著發呆！實際上，他們要隨時注意是否有人發生意外，並要適時的急救與維護秩序。尤其，身為經理，選聘救生員與游泳教練更是責任重大，這是攸關生命安全的工作！但，這工作最大的樂趣就是，可以結合自己的興趣，免費的享受游泳與健身的樂趣！第二個



的方式，但電子業的高薪、工時長、常常需要更新專業的知能、工作壓力大等相關的優缺點，都有在報告中呈現出來。

從學生的報告之中，我學了很多，包括各個職業工作的內容、最滿意的地方、需要克服與適應的地方、這個行業在整個大環境中的角色與位置、工作中辛苦的地方，甚至是知道了很多特別的店家與行業！這些內容的摘要，整理成以上的內容與大家分享。

藉著這次心園刊物出版的機會，整理這些學生的作品分享給大家，希望各位在校的同學們，多多認識各種職業與生活型態，慢慢的思索未來的目標並努力邁進。由衷的希望，大家都能夠及早思考自己未來的目標，並且朝著適合自己的方向好好發展唷！

