

你今天接受挑戰了嗎？—垂降初體驗

輔導教師 張書晴



11月初輔導室辦理南一區冒險輔導研習給南部學校的輔導老師參加。這學期初我就知道11月可能會參加五樓垂降體驗活動，但因時間還久也沒放在心上。然而時間飛逝，垂降體驗很快就來到，等待過程中新竹發生垂降意外身亡的事件，讓我對這項體驗活動充滿擔憂，不過在活動的前一天及當日經由帶領人員非常詳細且專業的解說與器材的介紹，著實讓我安心不少。

即使如此，垂降前的暖身我仍感覺到心跳加速，擔心自己做不到，但是我知道這是一種對未知的恐懼，而，我想要克服！當我穿好裝備要翻越女兒牆的那一刻身體是緊繃的，因為從五樓往下看真的好可怕，我不確定自己是否做得到？

完成翻越女兒牆站在牆邊，我知道我已經完成第一步了，接著我深吸一口氣後開始將身體往後坐，準備要垂降下去，這是最緊張的時候（你可以想像就是穿著裝備在半空中「想像」坐椅子的感覺），當往後坐的這個動作完成後，我知道我將慢慢的垂降到地面，不過從半空中往下看時心裡還是怕怕的，不知道過了多久（其實也才五分鐘而已），我終於回到地面啦！卸下裝備，我才發現原來我緊張得冒了一身冷汗，但也因為接受挑戰、真實面對自己的恐懼，我的心情從緊張轉為喜悅，而在後續協助其他伙伴完成垂降的過程中，我也看到許多伙伴堅持不放棄的嘗試突破。

這次的經驗讓我想到電影「逆光飛翔」中的一句話—「不試試看，你怎麼知道自己做不做得到」，我一直牢記著這句話。繼垂降體驗後，11月底我又參加了登玉山活動，面對高海拔的氣候，身體承受著考驗，但走到最後仍然是意志力的堅持，雖然8.5KM走了6個小時才走到，但終究是完成了，心中的雀躍無法言語！

這二項自我突破也是我在回顧2013年最值得紀念的事。與各位分享生活中的一、二事，我相信生命中會出現大大小小的挑戰，要突破真的不容易，然而人的潛力無窮，重點是你去嘗試過了，大家一起加油吧！

活動成果分享



9月10至9月14日辦理高一新生定向班級輔導活動



11月2日辦理高一親師座談會，進行親師交流



大考中心興趣量表11月14日至20日由嘉義大學實習老師進行測驗解釋



冒險輔導研習

11月5日、6日輔導室辦理南一區高中職輔導老師冒險輔導研習



同儕輔導員訓練

周三午休時間稻草人志工訓練課程



同儕輔導

由稻草人志工擔任輔導員進行同儕課業、生活指導



人際關係團體—「朋友啊！你咁知人際？」

11月9日由嘉義大學實習老師帶領



自我探索小團體—「少年I的冒險旅程」

10月23日-11月20日由嘉義大學實習老師帶領



性別平等小團體—「幸福翹翹板」

10月18日至12月6日由嘉義大學實習老師帶領

民YOUNG園地

發行人：孫忠義 校長
總編輯：吳秀敏 主任
執行編輯：陳秀惠、張書晴老師
出版日期：102年12月 第二期
發行單位：國立民雄高級農工職業學校輔導室
承印：大觀設計

本期主題：生命教育

時速3KM的夢想啟程

顧明翰 先生

10月23日是個風和日麗的好天，輔導室邀請到演講前一天才剛退伍的顧明翰（綽號：Laco）到校演講，他是國立體育大學休閒產業經營學系的畢業生，在八八風災時他曾參加救災行動，透過行動參與讓他對於災變家庭的處境感同深受，因而提出「時速3KM-為愛而走」的計畫，在民國百年獨自環島，並發動1人100元的募款活動，將募得的善款用於幫助急難家庭，使得這趟旅程更富意義。

顧明翰在這段旅程中遇到不少的困難與挫折，剛開始在台南街頭募款時，半天之內只有一人願意捐款，甚至被認為是詐騙集團，讓Laco感到挫折，後來他發現透過與他人分享、聊天交朋友能讓更多人理解他募款的動機，人們開始樂意提供幫助。除了募款不易外，外在氣候也是一大考驗，頂著炙熱的太陽徒步，每天至少要走個七、八小時是很艱辛的體能考驗，一開始腳已無法負荷，長了許多水泡，到最後體能漸適應後，則是意志力的考驗，一個人步行要承受的是孤獨感，但也因為如此Laco有許多時間做自我生命的省思，對他來說這是很寶貴的禮物。

一路上，Laco也得到許多人的加油打氣與支持，不論是以捐款的方式、口頭上的加油或提供水果飲料的打氣方式，都讓他感受到人與人之間很可貴的關懷，除此之外，一向不太支持Laco的父親也因為這趟旅程，父子之間的關係終於破冰，父親開始以他為傲而不再是吐槽他想要做的任何事情，這種種在出發前未知的恩典讓他更堅定意志要完成自己的夢想。

最後，顧明翰用了48天步行1100公里環台一周，完成壯遊計畫，這個「我做到了！」，讓他更堅定貢獻一己之力做公益。誰說做公益一定要有錢，只要有心就一定做得到，而目前Laco受邀到許多學校演講，他希望透過自己的故事，來鼓勵學生勇於行動追求夢想、出力做公益。

聽完Laco的演講後，有班級在輔導週誌寫到「這場演講超級讚！！」還提到「希望自己能出社會前就是一件難忘且富有意義的事情」，也有同學提到「自己也要來做公益」…這些想法都好棒！期待同學們聽完這場演講分享都能相信自己有能力貢獻，且願意盡一份力貢獻，讓這個社會更加美好！



Laco將環島所募得的善款捐給中華基督教救助協會



顧明翰—民國百年為愛環島

密碼女孩—莊馥華的故事

馥華，現年29歲，在小學四年級以前她是個成績優異，快樂學習的模範學生，那年母親節，因為鄰居孩童的貪玩，導致馥華家失火，馥華因吸入過多的一氧化碳，她在醫院昏迷了三個多月才醒了過來，然而清醒過來後卻全身癱瘓，雙眼失明，無法說話，只剩下聽覺，而這是她與外界溝通唯一的管道。

馥華媽媽辭掉工作在家照顧馥華，在家人的愛與鼓勵之下，馥華逐漸走出傷痛，努力學習，透過高科技輔具在家裡自學七年，努力做復健，馥華沒有忘記想要上學的夢想，後來她進入了彰化仁愛實驗學校完成高職學歷，也因著對文學的喜愛，她透過創作新詩、散文來抒發自己的情感。

身體的障礙無法阻擋馥華對文學的熱愛，原本馥華想要繼續升大學，但因為考試作答速度的關係以及試務人員不熟悉輔具的操作，無法一圓上大學的夢，後來經由彰化師大教授推薦，讓馥華進入彰化師大國文系旁聽，馥華認真向學的態度讓師生們都因此被感動與激勵。然而，馥華始終記得自己要上大學的夢想，申請上了空大，實踐念大學的夢想。

馥華說：「快樂在於我的思想」，她除了運用其文學專長出版詩集《海天浪》，還挑戰了許多任務，例如：環島旅行、騎腳踏車、衝浪、高空跳傘活動等等，展現對生命的熱情，讓自己的生命更加豐富，除此之外，馥華還常到不同縣市給予其他障礙者加油打氣、擔任瑪利亞基金會的志工，並且到各地學校、機構演講，把愛的能量散播出去。在她身上所學習到的是對生命的熱情，致力讓自我生命發光發熱的精神。



馥華與媽媽合照

從馥華的故事中，我們也看見一位母親對孩子無私的愛，從馥華住院、甦醒、復健、自學七年、出外演講、做公益，都是媽媽在她身邊給予陪伴與鼓勵，莊媽媽與馥華一起學習運用「注意溝通板」、「摩斯密碼」讓馥華得以與外界溝通，莊媽媽是最懂馥華語言的人，透過馥華一個眨眼、一個頭部擺動，媽媽就能理解她想表達的意涵，馥華形容媽媽的聲音是她疼痛時的嗎啡，聽到這樣的形容，可以真實的感受到莊媽媽對於馥華的付出真的很令人敬佩與感動。

馥華有三個夢想：念大學、當一位勵志作家、把愛傳到世界上每一個角落，而這些夢想都一一的踏實實踐。同學，你/妳也有夢想嗎？你/妳的夢想又是什麼呢？趕快把夢想寫下來，開始努力築夢哦！加油！！

看完上面的介紹，相信你/妳一定很想認識莊馥華這位大姐姐，你可以上臉書（facebook）打「莊馥華」，你就可以找到她！



馥華挑戰衝浪活動



測試一下，你今天黑皮了嗎？

快樂指數量表(資料來源：家扶基金會)

這裡有一個快樂指數量表，請以直覺回答「是」或「不是」，就可以簡單了解你夠不夠快樂。

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 01. 生活中有些人、事、物讓我覺得有趣 | 11. 我喜歡聽笑話 |
| 02. 我的家人很關心我 | 12. 我有喜歡穿的衣服 |
| 03. 我的朋友會常與我聯絡 | 13. 我樂意稱讚別人 |
| 04. 我會關心我身邊的人 | 14. 我有能力可以幫助別人 |
| 05. 我每天都有生活的目標 | 15. 我願意做志工服務 |
| 06. 我有一種以上的興趣或運動 | 16. 每一件事情都有好的一面 |
| 07. 我有時會去郊外走走看看風景 | 17. 我每天都有時間和家人說說話 |
| 08. 我喜歡我自己 | 18. 我每天都以舒舒服服的睡覺 |
| 09. 我常面帶微笑 | 19. 我每天深呼吸覺得好舒服 |
| 10. 我喜歡我的家人和朋友 | 20. 我很感恩擁有目前的生活和一切 |

以上有20個敘述，如果你回答「是」(肯定)，每題得分為5分，如果你回答「否」(否定)，每題為0分。當所有的問題都回答完之後，可以計算看看你究竟得了幾分，了解自己到底夠不夠快樂。

今天的心情是幾分？

總分	快樂指標
0-20	太憂國憂民了，建議每天聽3個笑話。
20-40	太沉悶啦，建議每天打球跳跳繩。
40-60	太求好心切囉，建議每天給自己拍拍手。
60-80	恭喜你輕鬆愉快哦，記得要再接再厲唷！
80-100	恭喜你海闊天空耶，記得要幫忙別人也快樂喔！



快樂的鑰匙

一天，我和一位朋友去報攤上買報紙，朋友禮貌地對報販說了聲謝謝，但報販卻是滿臉冷漠，一點禮節性的回應也沒有。

“這傢伙態度很差，是不是？”我們拿好報紙繼續向前走去，我按捺不住問我的朋友。

“他每天晚上都是這樣的。”朋友說。

“哦！那你為什麼還是對他那麼客氣？”我有些不解。

朋友側過頭來看了看我，臉上帶著一種讓人感覺很舒服的笑容，反過來問我：“為什麼我要讓他決定我的行為？為什麼要讓別人的情緒來影響自己的情緒呢？”

“是啊！我們每個人心中都有一把‘快樂的鑰匙’，但我們卻常在不知不覺中把它交給別人掌管。

一位女士抱怨道：“我活得很不快樂，因為先生常出差不在家。”她是把快樂的鑰匙放在她先生的手裏。

一位媽媽說：“我的孩子不聽話，讓我很生氣！”她是將鑰匙交在她孩子的手中。

一個男人可能說：“上司不賞識我，所以我情緒低落。”他把快樂鑰匙塞在他的老闆手裏。

婆婆說：“我的媳婦一點也不孝順，我真命苦！”

媳婦說：“我的公婆為什麼好像總不滿意我的表現呢？”

有人會為窗外的噪音煩躁不已；

有人會為腳下的垃圾大罵出聲；

有人會為連天的陰雨情緒低落；

有人會為夏日的酷陽緊鎖眉頭……

這些人都做了相同的決定，就是讓別人、讓身外的東西來控制自己的心情，將本來可以屬於自己掌管的快樂的鑰匙，在不知不覺中交了出去。

當我們容許別人掌控我們的情緒時，我們便覺得自己是受害者，於是，抱怨與憤怒成為我們唯一的選擇。

我們開始怪罪他人，並且傳達一個信息：“我這樣痛苦，都是你造成的，你要為我的痛苦負責！”

這樣的人，容易使別人不喜歡接近，甚至望而生畏。

這樣的人，難以從自然中去尋求自然的快樂，甚至本來可以讓人愉悅的東西，也變成了他憂鬱的來源。

一個成熟的人，應該能握住自己快樂的鑰匙。

(本文引自網路文章)

快樂口訣

1. 人心就像一個容器，快樂多了，煩惱自然就少了。
2. 安心的幸福莫過於三件事：信任、陪伴、支持。
3. 修得一顆平常心，無時不是快樂；修得一顆滿足心，無處不是幸福。
4. 生活中的每個細節都蘊藏著快樂，在於你是否感受得到。
5. 快樂的人，在每件事、每個人身上，都能發現令自己愉悅的因素，並讓快樂擴張。
6. 你從哪裡出發並不重要，只要從自己的起點出發，努力走得更遠，經歷得更多就好了。
7. 常懷念過去，說明你心老了；把握住當下，說明你成熟了。
8. 你的臉是為了呈現上蒼賜給人類最珍貴的禮物——微笑，一定要將其作為你最大的資產。
9. 美好的，留在心底；遺憾的，隨風散去；煩心的，飄散在天際。開心地去走我們當下的每一步。
10. 每天吃健康、多運動——記得動吃動（運動、健康飲食、運動）。

充滿挑戰的玉山之行

輔導主任 吳秀敏

102年11月23日，我們一家人和學校的幾位同仁一起去登玉山，此趟玉山之行對我而言有好幾個挑戰，第一個挑戰是我們一家四口第一次要上3000公尺以上的高山，是否會出現高山症狀，有很大的不確定性。第二個挑戰是體力是否能負荷？為了上高山，全家開始訓練體力，假日只要有空就去爬山，我們爬了獨立山、二尖山、台南大凍山…等，也去跑操場、走樓梯，很努力的儲備體力。

第三個挑戰，也是最大的挑戰，就是要帶著就讀國小三年級的女兒和國小一年級的兒子爬玉山，親朋好友聽到我要做這件事，很多人都勸我取消帶兒子上山的念頭，他們告訴我那是一件危險的事情，我詢問已上過玉山的朋友評估其危險性，也告訴兒子此行可能會面臨的危險與困難，但他仍堅持要上山，因為他的堅持，也因為他願意做體力訓練，所以我決定試一試。

有一個目標是一件很美的事情，登上玉山是我和孩子共同的目標，雖然很累，雖然兒子走得很慢，又有很多的抱怨，但他還是繼續上山，因為那是他自己選擇的，我們從白天走到黑夜，六個多小時後終於到了標高3402公尺的排雲山莊，雖然隔日無法攻頂(山上積雪未退)，但不感到遺憾，因為過程比結果重要多了。

同學們，擁有目標是件很重要的事，為了自己的目標去努力，不管結果如何，日後回頭去看，仍會覺得十分甘甜，因為在努力的過程中，你已經獲得許多珍貴的事物。

我已和孩子約定好明年再去登玉山了，你呢？加油哦！



勇敢說出來—家庭暴力暨性侵害防治宣導

什麼是「家庭暴力」？

「家庭暴力」是指發生在家庭成員之間的暴力虐待行為。它包括伴侶、親子、手足或長者的身體虐待、言語虐待、心理虐待及性虐待。身體虐待：徒手(例：打、踹等動作)或以刀械槍枝攻擊對方身體，造成對方受傷。

言語虐待：企圖以字眼、聲調來控制、威脅或傷害另一個人。

心理虐待：以自殺要脅、嚴厲責備、冷漠以對、限制自由、不實的指控、極度嫉妒、跟蹤、監視、批評對方等行為。

性虐待：強迫對方進行性行為、逼迫對方看色情圖片或影片、拒用保險套等行為。

註：是否構成家庭暴力需要進行了解與評估，若有任何擔心或疑慮，不妨向相關的專業機構諮詢。

什麼是「性侵害」？

任何涉及性意涵之行為，嚴重的包括：性交、口交、體外射精、性器官接觸、性猥褻、其他輕微則包括展示性色情圖片、口語上性騷擾、強迫觀賞色情影片、不斷撫摸對方的身體、窺視等，都屬於性侵害的範圍。

要記得：性侵害不是性，它是暴力，是粗暴的侵害。

性侵害可能發生在任何人身上。

性侵害是未經允許的性行為，它是表現權力控制的行為。

過往大眾認為性侵害多是陌生人所為，然而實務顯示，熟人所為的性侵害正逐年增加中。想要有效的防範性侵害，最有效的方式就是從日常生活著手。無論性向、性別為何，每個生命都同樣珍貴，都應享有平等的人權，都應被尊重。

慎防網路性侵害8秘訣

1. 不傳照片
2. 不給密碼
3. 不單獨赴約
4. 不留電話與地址
5. 不進入色情網站
6. 不沉迷於網路聊天室
7. 不透露父母職業與錢財
8. 不舒服、不願意就要明確表達出來，直接say no

真的遇到性侵害，怎麼辦？

1. 請保持冷靜，儘可能延遲、企圖說服緩和加害者情緒(如：身體不適、月事來)，阻礙其下手。
2. 避免激怒加害者，以保全性命為第一要務，伺機脫逃到人多處或向信任的親友求救。
3. 必要時將身上貴重財物交給加害者以求脫身。
4. 求救時大喊「失火！」比叫救命更能吸引旁人注意目光。
5. 觀察四周環境，利用身邊工具逃脫求援(如：手機傳送求救簡訊給親友、撥打110後保持通話狀態以利警方循線追蹤營救)。



當家庭暴力發生時…你可以這樣做

1. 保持鎮靜：在爭執快發生時，想辦法冷靜緩和氣氛，並且不要說刺激對方的話。
2. 保護自己：尤其是頭、頸、胸、腹等主要身體部位。
3. 快點避開：離開現場，到親戚、鄰居、朋友家或到處理家庭暴力的社福單位。
4. 大聲呼救：找機會大聲呼救，請家人、鄰居來幫忙。
5. 立即報案：向警察報案、速撥110報案，由警方製作筆錄，記下發生經過後，保留證物。如驗傷單、筆錄、被破壞的衣物凶器等。如已有保護令之核發，應請警方逮捕加害人。
6. 驗傷存證：立即到醫院進行驗傷，並設法拍照存證。

愛注意哦！！約會安全

1. 初次約會選擇人多熱鬧的公開場所，時間不宜過晚，保持安全距離。
2. 初次見面邀約，避免單獨赴約或團體聚會後單獨續攤的機會，並告知家人約會對象、赴約地點及預計回家的時間。
3. 保持手機暢通，隨時留意手機訊號，避免到訊號接收不良的地方。
4. 約會時間避免過早或過晚，婉拒接受來路不明的食物、飲料、酒精，離開位置後，飲料不再飲用。
5. 不輕易搭乘剛認識的人或網友的交通工具，不要讓剛認識的人或網友任意更改約會地點(如假借休息、或去某個地點拿東西之名，意圖帶到密閉空間)。
6. 別人態度讓你不舒服，一定要直接的說：「停止！我不喜歡這樣！」，並想辦法儘速離開。
7. 避免陷入甜蜜的陷阱，如果他真的喜歡你，就更應該懂得尊重你。

不幸發生，該如何因應？

1. 「一定」不要急著清洗、如廁、或更換自身衣物。
2. 「要」保留相關跡證(如：留有分泌物的衛生紙、保險套、毛髮、加害者丟掉的菸蒂、案發地點或路名等等)，並至醫院急診室要求驗傷採證，要記下加害者可辨識特點、身體、隱私特徵及其身分資料。
3. 「求助」時撥打：
 - 110緊急報案電話
 - 112手機緊急救難專線
 - 113全國保護專線
 - 0800-013-9999內政部男性關懷專線

(資料來源：桃園縣政府、嘉義縣政府、臺南市政府家庭暴力暨性侵害防治中心)

