

活動成果分享

家庭教育推廣活動

家庭教育專題演講：
再忙也可以當個不缺席的父母



活動時間：5月28日

講師：李偉文

李偉文醫師分享教育孩子並不只是教導或訓練，而是一種陪伴，一同感受的歷程。

生命教育推廣活動

生命教育專題演講：夢想零極限
我二十四歲，我的夢想才正要開始



活動時間：2月24日

講師：陳彥博

陳彥博用自己的人生經驗作為分享，鼓勵同學要勇於築夢，並且不要輕易地被挫折所打敗。

輔導活動

高一艾登人格量表測驗



活動時間：

施測：105/3/28(一)~105/3/31(四)

解測：105/4/25(一)~105/4/28(四)

高一進行艾登人格剖面量表施測，幫助學生更了解自己的特質，也能知曉這些特質帶給自己的影響。

升學輔導活動

嘉義大學進修部升學說明會



活動時間：4月13日

嘉義大學升學管道介紹及說明，提供給學生多元的入學方式之參考。

備審資料製作暨面試準備講座



活動時間：5月3日

講師：吳鳳科大王雪卿助理教授
透過教授的面試學生的經驗分享，摘要出備審資料的呈現重點及面試的應對小訣竅，協助學生能更具體掌握甄選之技巧。

高三升學模擬面試(嘉大場)



活動時間：5月5日

透過模擬面試的方式，藉此讓學生更了解面試的樣貌，練習口語表達並以此做自我調整，幫助學生在嘉大進修部甄試前更有方向去做準備。

原來！是愛情啊！愛情成長小團體



活動時間：105/4/16(六)

協助學生能了解在愛情中會遇到的歷程，以及覺察自身對於愛情的價值觀與憧憬，並建立信心與希望去面對將來的愛情。

南華大學進修部升學說明會



活動時間：4月18日

南華大學針對甄選科系做介紹及說明，並進行分組討論，讓學生可自由詢問相關升學資訊。

升學博覽會



活動時間：5月20日

邀請各科大校院蒞校提供學生升學資訊，以協助學生了解其特色及科系未來進路，並為自己的生涯發展做規劃。

高三升學模擬面試(一般場)



活動時間：6月6日

志工送舊暨期末檢討會議



活動時間：5月31日

屬於我的那顆星！自我探索小團體



活動時間：105/3/26(六)

協助學生認識自己的特質，了解自己特質的優勢之處，並將此正面能量帶到生活之中。

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、王昱琪老師
出版日期：105年6月 第六期
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

生命教育講座——夢想零極限

我二十四歲，我的夢想才正要開始

講座日期：105年2月24日

講師簡介

學歷：國立體育大學教練研究所(生理科學組)

現任：極限運動員、演說家

暢銷書籍：「零下40度的勇氣」、「夢想，零極限：極地超馬選手陳彥博的熱血人生」、「堅持到底，邁向巔峰」、「越跑越懂得：亞洲第一極地超馬選手陳彥博想告訴你的事」

陳彥博 主講



王昱琪整理

陳彥博，一位台灣知名的極限運動員，在2008年，憑著一股血氣方剛的單純念頭，想在大學畢業前送給自己一份禮物，與超馬好手林義傑、遊戲橘子執行長劉柏圓組隊，首次挑戰磁北極650公里極限馬拉松，獲得團體組第三名的成績。在2011年，發現自己罹患咽喉癌積極治療，病癒後又開始投入超跑的行列裡，並成功挑戰了南非喀拉哈里沙漠250公里超馬賽。在2013年5月，完成澳洲520公里內陸橫越賽後，成為完成世界7大洲、8大站極地超級馬拉松賽事的首位亞洲人，也創下最年輕紀錄。

過去的陳彥博只會跑步，但為了募集資金，他開始學習寫企劃書、製作PPT和上台做簡報，在一年內打了兩百多通電話、寄了兩百多封信、每天只睡四個小時，最後終於找到了兩間贊助商，在這過程中讓他體會到，即使成功機率很低，只要熬過痛苦的那段時間，在機會出現的時候牢牢地抓住，好運就會接二連三的到來。

當陳彥博第一次接受贊助參賽時，他遇到了一個人性兩難的問題：比賽路途上有位墨西哥選手出現高山症的症狀，倒在地上乾嘔不止，如果不伸出援手幫助他，可能他會有生命危險。但為了這場比賽陳彥博準備了一年多，也和家庭決裂、被朋友嘲笑、犧牲玩樂的時間，如果沒有好成績，回到台灣可能就無法找到贊助和資源再去參加下一場比賽。在內心掙扎萬分後，最後他閉上眼傾聽心裡的声音，他知道如果今天選擇跨過墨西哥選手，從此以後參加比賽他將不再快樂，因為他會清楚知道他是為了名和利而參加這些賽事，會忘了為什麼喜歡跑步的初衷，於是選擇留下來照顧墨西哥選手，並一起回到終點，雖然最後並沒有在比賽中拿到前三名，但是卻獲得了大會與選手們的尊敬。

長跑是一個很殘酷的運動，在練跑的過程中不論是身體上還是心理上都會不斷的受盡折磨，但是陳彥博試著把這些痛視為理所當然，他說：「當你在運動與訓練的過程中出現這些痛，只要能夠去說服自己、讓自己正視這些痛，把這些痛苦視為理所當然的時候，接下來隔天再發生你也會覺得不足為奇，因為它已經變成了人生中真實的一部分」。

最後，陳彥博勉勵大家，選擇一件事情非常困難，雖然不知道那是不是我們想要的，但是選擇了之後請堅持下去；堅持一件事情非常痛苦，但是越苦的環境越能激發堅強的意志；相信一個夢想非常煎熬，你要去相信自己、相信你的團隊、相信你的信仰，每一個人一生的真實故事都是藉由選擇、堅持和相信累積來的，他會慢慢變成小拼圖，在眼睛閉上前最後一刻，這個拼圖才會圓滿。

陳彥博在24歲完成他的夢想，努力的追尋下一個目標，而你呢？你的夢想又是什麼？記住只要堅持不放棄，就會離成功更進一步，同學們加油！

那一刻，我深受感動——心得分享

- 「完成一件事情，關鍵在於你有多少的熱情！」我們有時候會逃避一些事，但面對會讓你更明白自己，而成功不在於力量，而在於能堅持多久。曾經，我聽過這麼一句話：「我們在想放棄的時候，總是會給自己找千百個理由，而堅持下去的理由，卻只有一個。」
——品三乙 何雨璇
- 人生只有一次，時間不會倒轉，陳彥博在年輕時便知道自己要的是什麼，即使面對病魔也勇敢地踏上極地馬拉松的道路上；他說：「勇氣，不是指不害怕去做一件事，而是即使知道自己害怕，還是繼續向前衝！」
——國二甲 周雨瑩
- 「你不勇敢，沒有人會替你堅強」，彥博強調：「擁有夢想很重要，但勇敢去衝更重要」。因為挑戰是為自己爭取成功的機會，如果只是凝望水面，是無法游到對岸的。
——品三乙 陳泳誠
- 陳彥博說：「心沒有放棄，身體就會跟隨」，心的選擇和想法真的很重要，你內心的想法、理念如何，就會表現在你外在的行為、言語上。選擇繼續勇敢、堅強，不論環境多糟的你，都會比另一個「放棄」的你還棒！
——品一甲 王思涵
- 你可以選擇放棄，停下腳步；或是學習用正確的心態來面對失敗，完成比賽。因為失敗，是讓我們在人生中成長的最好機會！
——電二乙 蔡勳翔

尋找感動自己的力量

專訪汽車科 呂彥良主任

採訪/撰文：輔導志工 食品三乙謝佳靜、馬筱諭



清明連假的假期，不少人相約出遊去，但在民雄農工卻有一位勇士，挑戰從「清境」翻越「中央山脈」到「太魯閣」、再至「花蓮的海邊」，距離長達106公里的超級馬拉松——「橫越台灣」，他就是一汽車科呂彥良主任。

要參加這場超馬，行前必須準備許多裝備，包括水壺、頭燈、腳踏車尾燈（繫在身後）、薄外套等等，而訓練自己的肺活量、體力、耐力才是最重要的。平日彥良主任總會在放學後到操場跑步，假日則到朴子溪沿岸跑個二三十公里，為的就是保持良好的運動習慣，不管發生什麼事，再累都要持續運動，他說：「這不是為了成績，而是為了紓壓」。

對彥良主任來說，這次路跑最大的收穫是看到台灣最美麗的風景，心中滿滿的感動。我們現代人要面對的事情太雜，常常讓自己處在緊繃的狀態，也找不到辦法釋放，所以老師利用跑步的過程沉澱自己的心情，跑了十幾個小時，翻越過三千多公尺高山，而這些時間正好能夠與自己好好獨處、傾聽自己呼吸與心跳聲；仰望星空、放空心情、尋找最初的感動，感受周邊美好的人事物，並轉化成前進的力量。

彥良主任也坦承這場路跑過程真的很累、甚至有些寂寞，一個人上山跑步，前後左右沒有夥伴，伴隨的只有山林中各類動物的叫聲，但他卻從來沒有想過要放棄，因為這是自己喜歡的是事，教書也是一樣。他常跟學生說：「放棄容易、堅持難」，所以在跑步的時候他不會放棄，因為這是自己想要的過程。過程中有人累了會用走的，但是他不會，因為他認為今天是來跑步的，不是來走路的，就像學生一樣，來學校是讀書的，不是來放棄混日子的，也不是來學壞的。讀書要有歡樂，如果能夠享受過程，就更容易突破。

這場超跑要繳交3500元的報名費，還要開3個小時的車子到清境，花15個小時跑到花蓮，過程耗費了很多時間跟體力，但是得到的是「感動自己的力量」與「快樂」，那是無法比較的。

最後彥良主任想要勉勵同學們：「跑步過程如同人生，堅持目標，不放棄，一定能做得到！」終點如同目標，往前每踏出一步，距離終點就近一步。對他而言跑步真的很快樂，有快樂才有健康。享受這放空的過程，找到自己的夢想，放膽去實現，終會成功。



雪山行 國文老師 廖秋霞

每當帶完一屆，我總喜歡帶孩子去爬一次台灣的大山，但…

自從人手一機，教室有了冷氣，高三考完統測的孩子，都不再想往球場跑，不想流汗，就在昏暗的教室内，影片、滑手機、撲克牌，成了這六個禮拜的生活內容，我向學生預告了，畢業前，我們去一趟台灣高山之旅，沒有往年那種踴躍報名的狀況，但仍有一些孩子在我形容台灣高山多美多美的想像中，傻傻的報名了，於是我們向玉山管理處提出申請，排雲山莊一位難求，轉而向第二高峰雪山申請，車程較長，費用較高，許多學生想打退堂鼓，但我說：「第二高峰3886m！風景更美，有難得一見美麗的圈谷，有整片的黑森林！……」其實我想，這些學生都難以想像，只是報了名，就只好跟著我上山囉！

我衷心的祈求老天爺，讓我們可以順利爬山，一切平安！6/6~6/8三天，我帶了汽車三甲、乙及機車三甲，三個班15個學生，在氣象局預告有兩天的空檔好天氣，向武陵農場出發。從登山口至三六九山莊，有七公里的上山路，沿路滿山遍野的紅毛杜鵑，我覺得很美，學生只回我一字：「嗯」、「喔」。哈哈，上山路難走，他們就像夜行軍般跟著嚮導急杵行走，兩旁的風景似乎沒有吸引力，而傳聞中的「哭坡」，也因為雲霧繚繞，失去了可怕性，但我仍提醒他們，走慢點，看看四周的山林植被，調調自己的呼吸，不要只有前面同學的背影啊！至三六九山莊，學生精神尚好，但有幾個已經開始頭痛，晚餐非常豐盛，我趕緊讓他們吃飽，腳翻高，全身包緊的上床睡覺，外頭已開始下雨，我仍祈求老天爺，賜給我們一個晴天！

6/8凌晨2點醒來，滿天的星斗，嚮導笑容滿面說：放晴了，可以攻頂了！再次感謝老天爺。孩子也是第一次看到銀河，兩側的牛郎、織女星，實際的生活體驗，驗證書中的知識，才會有一輩子的記憶！其中一個因為高山症而放棄攻頂，其餘14人都決定摸黑出發。沿路我們常關掉頭燈，看著滿天的星星，想像著千萬光年前發出的光芒，在這一剎，讓我們看到。出了黑森林，天已亮了，台灣的一號圈谷在雲霧中若隱若現，但已有學生耐力不佳，隊伍前後差了半小時的路程。我說：「順著圈谷左側一路向上，雪山頂就在上頭了！」他們回我一句歎息！

雲霧漸散，這樣的晴空，襯著滿山遍野雪白的玉山杜鵑，連嚮導都說：六月的雪山，留著春天的景象，真迷人。腳力好的同學，身影已在「之字形」山路間點綴，而落後的同學，我只能不斷的鼓勵他們：「一步一腳印，山頂就在前頭，再撐一下，看看四周，湛藍的天空迎著我們，一定會攻頂的。」

第一批6：30攻頂，而後陸續有同學上來，最後兩位在7：30也上來，他們慘白的面容，一句興奮的話都說不出來，我問大家：「以後還再來爬山嗎？」大家都說：「不了！休想！」一座雪山，夠他們向別人說一輩子了！我笑了，我帶孩子爬山，就希望他們能夠有一次一輩子的記憶，記得台灣的山林是如此的美，尤其是在出社會前，深刻體會肉體的痛苦，克服極度想放棄的念頭，而山頂上的一切，會安撫你，讓你記得曾經拖著腳步，一直到站在頂上那份難以言喻的悲喜。

下山時，回首來時路，孩子們說：「很難想像自己曾經如此的爬上山，自己如何辦到的？」我說：「未來每一次的挫折，就記得你曾經如此艱困的爬上雪山！就是這種精神！如果喜歡，台灣的山林，會一直在這兒！」



親職教育講座—

再忙也可以當個不缺席的父母 李偉文 主講

講座日期：105年5月28日

講師簡介

學歷：臺灣中山醫學大學牙醫系畢業

現任：牙醫師、台灣生物學作家、荒野保護協會榮譽理事長、誠品駐站作家

暢銷書籍：《你每天都在改變世界：一個牙醫師的荒野大夢》、《我的野人朋友：16個守護自然的遊俠故事》、《傾聽自己的鼓聲》、《教養可以這麼浪漫》、《自然課可以這麼浪漫：李偉文的200個環境關鍵字》、《我在黃昏的日落前趕路》、《幫青蛙找新家》、《看新聞學思考：增進孩子對世界的理解力與知識力》

王昱琪整理



在這個時代最困難的事情就是每一個人都很忙，每個人都有自己的工作和要做的事情，可是孩子的成長速度是相當快的，尤其到了青春期中，當孩子有了自己的世界，在這過程要提供怎麼樣的陪伴，父母該如何利用有限的時間給予孩子協助更是重要。

李偉文醫師本身也是相當忙碌的人，加上自己的太太也常常需要加班，週末也要辦活動，兩夫妻能陪伴孩子的時間並不多，但是他並沒有因此就選擇將孩子送去安親班、課輔班、才藝班等等，並不是一定要特別有錢、有時間、有能力，才能給予孩子最好的陪伴，因此李偉文醫師反而是有點刻意的不花錢在孩子身上，除了貼身的內衣褲之外，衣服褲子幾乎都是二手衣，想要玩玩具就自己動手做，不是透過物質上的滿足，而是透過愛、用心靈上的陪伴給予孩子關注，拉近與孩子之間的距離，與孩子變得更加親近。

「印度人一向認為兩條河流交會的地方就是神聖的地方」，李偉文醫師認為不只河流的交會，人與人之間的相遇也是神聖的，彼此身上不同的生命態度和故事會相互交流、觸動，每一次的相遇都會改變人生的機會和緣分，所以當與孩子的相處時產生疲憊、困頓的感覺時，就轉個念頭就能夠幫助我們自己的情緒緩和一些。

李偉文醫師生用梭羅在《種子的信仰》書中的一段話來做為與孩子間相處的比喻，他說：「雖然我不相信沒有種子的地方會有植物冒出來，但是我對種子懷有大信心，若能讓我相信你有一粒種子，我就期待奇蹟的展現」，種子就像一個希望和未來，就像我們的孩子一樣，而要讓這個種子順利發芽茁壯，父母必須要懂得放手，讓孩子在失敗中學習、挫折中成長，讓孩子願意面對自己的人生並負起責任來。現在的社會，外在環境的吸引力太大，孩子能夠做的事情相較以往也變多了，電玩、手機、3C產品都能夠讓人沉溺在裡面，因此削減了孩子們想要工作的意願，而因為人很容易受到環境的影響，父母必須要協助孩子找到適合成長的環境，這也是家最重要的功能；

父母也要懂得尊重孩子們的意志，不要因為過度的期待而扭曲了他。父母親其實越忙越好，倘若因為要全心全意陪伴孩子，而放棄自己的工作或理想，心裡面反而會覺得委屈，而父母的心情感受是會影響到孩子，若是父母每天都是興高采烈地追逐自己的夢想，那孩子也會對於未來充滿希望，性格上會比較正向，學習上也會較積極主動，反之若是父母對於自己照顧孩子感到疲累，那孩子自然對於生活就沒有興趣和動力。

最後李偉文醫師建議透過家庭旅行，不僅可以訓練孩子自主獨立學習、人際溝通、面對問題的處理能力，同時也是父母練習放手的好機會，讓孩子多方嘗試，在錯誤中學習，累積經驗，父母只需要站在後面，不講話也不干涉，最多只在事前或事後稍作引導或鼓勵，對於孩子來說就是最大的幫助。另外也可以請孩子邀請自己的朋友加入，不僅可以提升孩子規畫行程的動力，同時父母也可以藉機認識周遭的朋友群，因為青春是社會化與建立價值觀的時刻，人的社會化、人格發展以及文化傳承等等，都在同儕團隊中形成，因此在青春期中父母一定要善加利用同儕的影響。

教育孩子並不只是教導或訓練，而是一種陪伴、一同感受，期盼父母都能好好的陪伴自己的孩子，用自己的美好的生命帶出另一個美好的生命。



每天都要笑一笑 誤會大了



大嫂因有公事到日本出差一個禮拜，大哥就獨自留守在台北的家中。

每天大嫂會不定時的打個電話回家問好，晚上還要和先生電腦視訊十分鐘。

大嫂辦完公事後，提早一天回來，沒通知大哥，半夜回家，輕悄悄的預備給先生一個驚喜。大嫂慢慢推開房門，見床上有四隻腳伸出被外頓時暗桶大發，抓起床頭防小偷的打狗棒，往床上一頓毒打…

打了一陣累到打不動，床上也沒動靜了便下樓去休息一下。

下樓後只見先生在後陽台抽煙休息！

先生看到她回來，連忙把煙熄掉，過來抱她，還說：「小聲點！妳爸媽來了，睡在我們房裡。」

有時衝動的代價，並不是我們所能承受的，也非後悔、道歉所能挽救的，凡遇事不衝動，不在憤怒的情緒下做決定，應先讓自己冷靜，並多想、多看、多聽，才能避免誤會及做錯抉擇。

