

活動成果分享

學生輔導活動



新生定向輔導

高一定向班級輔導活動暨性別平等教育宣導
活動時間：111年9月



輔導股長訓練

活動時間：111年9月、112年6月



輔導志工培訓

活動時間：111年9月至112年6月



心理測驗

大學入學考試中心興趣量表實施
施測時間：111年9月
解測時間：111年11月



艾登人格剖析量表實施

施測時間：112年3月
解測時間：112年5月



升學輔導

認識多元升學管道
活動時間：111年11月2日
講師：高嘉良 註冊組長

優化學習歷程檔案

活動時間：111年12月28日
講師：國立虎尾科技大學車輛工程系 田自力 教授



生命教育

價值思辨無國界之旅
活動時間：112年3月14日

講師：無國界醫生組織職員 鄭鈺鈺 女士



學生心理健康講座

自我情緒覺察與關照
活動時間：111年12/19-12/29；共3場次

講師：呂鳳鸞 心理師



自傳、讀書計畫撰寫秘笈

活動時間：112年1月4日
講師：國立嘉義大學園藝學系 王孝雯 教授



升大學面試準備-帶你突破盲點

活動時間：112年5月23日
講師：國立華南高商 簡嘉盈 老師

教師輔導增能



教職員工心理健康講座

主題：疫情下的身心安頓-正念減壓在校園心理健康之運用
活動時間：111年8月29日
講師：石世明 心理師

家庭教育



111學年度親師座談會

活動時間：111年10月29日



111學年度親職教育講座

主題：親子衝突與溝通-家長篇
活動時間：112年5月13日
講師：謝玲玉 心理師



學生家庭教育課程

主題：親子衝突與溝通-子女篇
活動時間：112年4月7日
講師：張閱翔 心理師



111學年度親職教育講座

主題：親子衝突與溝通-家長篇
活動時間：112年5月13日
講師：謝玲玉 心理師



珍愛生命守門人增能活動-教職員工篇

主題：珍愛生命守門人訓練-案例研討與分析
活動時間：112年3月8日
講師：邱言凱 心理師



111學年度認輔制度座談會

活動時間：111年10月12日



教職員工輔導知能暨家庭教育知能研習

主題：與青少年的溝通心法-正向教養技巧演練
活動時間：112年3月15日
講師：周志玉 心理師



珍愛生命守門人增能活動-家長篇

活動時間：111年10月29日
講師：陳秀惠 輔導主任

民YOUNG園地

本期主題：家庭教育

發行人：鍾順水 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：張書晴、吳秀敏、莊雯雅 老師
出版日期：112年7月 第二十期
發行單位：國立高雄高級農工職業學校輔導室
承印：大觀設計

「謝謝你願意告訴我」——談親子衝突與溝通

編輯整理：張書晴 老師

親子衝突的化解無他法，必須雙向溝通，本文整理自112年4月7日，學生家庭教育講座：談親子衝突與溝通—子女篇，講師：張閱翔心理師，以及112年5月13日親職教育講座：談親子衝突與溝通—家長篇，講師：謝玲玉心理師。講座介紹實用具體的溝通方法，提供家長及同學參考。

前言

人與人相處有磨擦是難免，家人關係亦是如此，當親子雙方意見不一致時，同學通常會選擇用哪一種態度面對？「逃避放棄」、「勉強順從」、「吵架」還是「嘗試理解+改變自己」？這四種方式，你會選擇哪一種呢？根據調查，第一名是吵架，最後一名則是嘗試理解，不過吵架是對立，是站在自己的立場；而溝通是為了增進理解，是站在對方角度。

每個人本是獨立個體，因此看待事物的角度不同，正因為角度不同，所以需要採取雙向溝通的方式來互相理解，親子關係更是如此，親子之間不在爭輸贏，而是為了彼此之間的關係做努力。因此，有衝突也要想辦法化解，溝通是必然的也是需要刻意練習的。

時而會聽到同學說：「他們（父母）根本聽不進去」、「說了也沒有用」，久而久之也就放棄了溝通的意願；其實站在父母的角度思考，或許在傳統的教育方式下成長的爸媽，在成長歷程中並沒有被好好地傾聽，更別說被教導要好好的傾聽他人，然而這也反映了溝通過程不只是自願自的說，更重要的是傾聽，有聽才有機會知道對方想要說些什麼，也才有機會做溝通。然而前提是：當同學覺察自己有困擾時，要說出來，不說，沒有人知道你怎麼了，別人不是你，不可能知道你在想些什麼、感受是什麼。

然而，當孩子願意試著說出自己的感受與想法時，父母也準備好接招了嗎？心理師特別提醒身為青少年的家長，與青少年溝通要用「商量」，而且需要多次的商量討論，讓孩子知道家長有在聽他說話的具體行動，也有想要理解孩子的心意，方能促成溝通的可能。

好的溝通是為了「達成溝通目的」與「促進關係」

溝通是需要準備的，預先釐清我想要溝通的目的是？我希望彼此的關係狀態是？

1.釐清溝通目的：在溝通前，可以先思考我最想與對方討論的一件事是什麼？為了讓溝通能夠聚焦，一次只溝通一件事，可以先把想說的話寫下來，或是在心裡想一遍，說一遍。藉此可以避免一次的溝通對話中，混雜太多件事情或情緒，導致說不清楚還亂。

2.釐清自己希望的關係狀態：想一想我希望和對方處於什麼樣的關係狀態？親子關係是我們所重視的人際關係，那麼我們就要用合適的語氣好好地說，才能讓開口之後的溝通，說出重點核心，並且確實的被聽進去。即使準備好要溝通，也要認清溝通並非單方面的說，更重要的是願意傾聽對方，嘗試站在對方的角度去想，因此良好的溝通指的是「雙向溝通」，兩者一個人願意說，另一個人願意聽，我把我知道的告訴你，把你聽到的告訴我，彼此再交換聽與說的角色，雙方是有來有往的互動，但永遠記得聽比說更為重要，因為有聽才有機會知道對方的意思，才可能進一步的做溝通，溝通的目的在多聽對方的想法與感受，並促進彼此的關係互動，而傾聽的過程中，重點在於嘗試站在對方的角度去看事情，這正是所謂的「同理心」。

善用溝通術

我訊息的運用

如上述，溝通是表達跟接收訊息的藝術，親子溝通時，鼓勵以雙向對話，共同找到答案，因此精準且適切的表達很重要，「我訊息」著重在表達我的想法，而非指責對方「你怎麼又…」、「你再繼續這樣，我就…」例如：當家長說：「你再繼續玩手機，我就把手機沒收！」，其實想要表達的是「我希望你現在能夠暫停使用手機！」。帶著情緒溝通，往往是親子關係的殺手，用情緒化的字眼，並且將矛頭指向「你」時，其實是沒有顧慮對方的感受，對方可能會因此出現更多反擊行為。為了避免情緒高張的衝突，建議可以從兩個方面著手：一是先釐清自己內心深處，在不高興之下的感受是什麼；二是試著用「我訊息」進行對話，溫和而堅定地表達出來讓對方理解。



張閱翔心理師與同學互動

Step1：先釐清自身感受

如果雙方都在氣頭上，建議先暫時離開衝突現場，各自先冷靜一下，然後想一想，也問問自己「我為什麼覺得這麼不高興？」不高興的底層情緒可能是失望、擔心、緊張等……，也是最需要被好好表達出來讓對方知道的部分，這樣對方才有機會理解為何你無法接受，而這更是開啟溝通的重要關鍵所在。

Step2：「我訊息」的應用

我訊息相對於你訊息，是以「我」開頭，從個人真實感受出發，加上事實敘述，更能清楚表達自己的看法及期待。我訊息由「感受、事實以及期待」三個要素組成，在使用上口氣要溫和，態度要軟化，句型：「我感覺到/我覺得…，因為…，我希望/我期待…」，例如：「我覺得有點擔心，因為你玩手机玩到凌晨三點還不睡覺，我希望你能注重自己的身體健康。」

要留意並非所有以我開頭的句子就是我訊息，像是：「我覺得你這樣不對」—展現指導角色，站在我比你好的立場；「我見過的小孩中，你是最差的那一個」—以主觀經驗批評對方，都不是理想的溝通表達方式。

三明治溝通法—先肯定，再建議

三明治溝通法，指的是把我們要說的話比擬成三明治，上下各有一片吐司夾住中間最重要的料，而吐司指的是「順耳的話」，具有幫助我們咬下一口口三明治吃進去的功能；而中間的料，是最精華、也是最需要花時間料理準備的地方，也就是我們要給對方的「建議」。

上片吐司—肯定的話：先肯定對方努力做到與做得好的地方

精華餡料—核心建議：說出自己的希望與對方可以改變的方向

下方吐司—結尾的話：給予對方鼓勵、表達信任、期待與關懷

例如：「你現在努力減少上網了，真的很不容易呀！當不上網的時候，你覺得可以做些什麼呢？謝謝你努力抵擋誘惑，為自己而改變！」

說話時的語調也是很重要的，盡量在說之前先深呼吸，營造平靜溫和的狀態，才能讓精心準備好的三明治好好地被說出來，溫和而明確地被對方吃下去。最NG的就是指責、抱怨對方的語言，例如：「你在搞什麼？不要再上網了，趕快去給我睡覺！」、「如果你再繼續鬧，我就要生氣囉！」、「不用你說我就會做了！」、「你什麼都不懂啦！」

換個方式溝通看看

如果親子之間暫時難以溝通時，並不是放棄溝通，而是尋找替代方法，無論是家長或孩子，可以善用寫信或是傳Line訊息，告訴對方你自己真正的需求和想法為何？或是約定一個彼此比較冷靜的時間再來當面溝通，倘若真的溝通困難，或是覺得對方堅持己見也不聽你講，鼓勵家長或同學嘗試找他人幫忙，透過「第三方」來搭起橋樑做親子溝通，畢竟沒有說出來，彼此都無法知道對方怎麼了？當然也就沒有機會解決困擾。如果親子雙方都在氣頭上，無法做有效的溝通時，建議可以先離開現場，各自冷靜下來想一想，但事後一定還是要溝通討論。

結語

親子溝通比起結果的輸贏，更重要的是在溝通的過程中，如何去聽對方想告訴我的事情，也把我想要說的事情讓對方能夠理解。願意溝通的當下，即使事情可能暫時無法取得共識，也有助於彼此關係互動，別忘了，溝通量討論取得共識可能來來回回需要很多多次，請記得沉住氣，越能沉得住氣，越能為未來的良性溝通打下基礎，如果還沒有想好怎麼說，至少告訴對方：「謝謝你願意告訴我，讓我更了解你！」、「謝謝你願意讓我知道你的煩惱！」，信任，永遠是關係的核心。

延伸閱讀：陳志恆（2002）。脫離而出不迷網：寫給網路原生世代父母的教養書。國神。



與青少年的溝通心法—正向教養技巧訓練

前言

教養大不易，相信是大多數家長們的心聲；學生不容易教，可能是很多師長們的感受。當大人們有著這些想法與感受的時候，其實也代表著身為大人的我們想要與青少年有正向的關係連結，更透露著我們對這些國家未來的主人翁們是有所期待的，於是，我們不停地想方設法要與孩子做良好溝通，不斷地吸收任何新知識，無不期盼教育出、培養出品學兼優的孩子。相信每一位家長與老師都有自己的教養法則及教育方式，而正向教養正是當代顯學，在此提供正向教養的相關內容供家長及師長們參考，當身為大人的我們擁有成長型思維，願意嘗試吸收新知，轉換觀點，微調作法，更是重要的身教。

正向教養的內涵

心理學家阿德勒認為要改變外在行為，最好的方法就是從內在改變，如何做內在改變呢？—「透過**鼓勵**來幫助人們體會到深刻的歸屬感與連結，從而做出社會貢獻，以為回報。」

人人都需要歸屬感與連結

正向教養的基本相信一人都需要人際關係的歸屬與連結，因此，家長與師長們平時就要主動去理解孩子的情緒與想法，努力與孩子產生穩定且信任的關係連結。

相信內在改變會發生並善用鼓勵

相信人一旦感覺到被他人理解時，孩子會調整自己的想法與行為，發展自我的價值，因此正向教養強調以溫和堅定的態度表達對正向行為的鼓勵，不崇尚處罰或是讚美。

正向教養的課堂的樣貌

- ◆讓學生感覺到被尊重
- ◆讓學生有學習的勇氣
- ◆讓學生有機會學習創造成功人生所需的技能
- ◆打造在學生失敗時不會感到被羞辱的學校
- ◆讓學生在一個安全環境裡，從錯誤中學習獲得力量

基本信念—賦能給學生

- ◆建立「我是有能力的」的信念
- ◆「我很重要，我說的有被聽到、有算數」
- ◆「我有機會在一個具鼓勵性、但也需要承擔責任的環境中貢獻一己之力」

生活環境的營造—孩子是在學校與家庭生活中學習

如果我們希望孩子在成長過程中學會善良、堅定和尊重，必須確保他們生活在這樣的環境中。

與青少年建立正向的情感連結，如何做？

- ◆同理青少年的想法與感受：暫時先不考慮自己的觀點或價值觀，放下既有的想法去體會對方，大人要能覺察自己的情緒，接納孩子有抒發感覺的權利，不對孩子的感覺、思想與行為做批判。
- ◆多傾聽少說話：傾聽目的是為了「了解對方」與「促進正向關係連結」，因此當孩子感受到被專注地傾聽，就會提高對話的意願，而當孩子因為所說的訊息被完整的聽到時，孩子就會感覺到被尊重與接納。
- ◆以鼓勵取代責罰：責罵無法鼓舞或激勵孩子做得更好，鼓勵例句：「我看到你自己安排進度讀書，你真的很努力。」
- ◆傳遞關心與愛的訊息：「我對你有信心！」、「我相信你在準備考證照的過程中非常努力了！真是辛苦你了！」
- ◆與孩子一起討論解決方案：
 - 提供選擇：「你想要利用放學留下來補寫作業？還是利用午休時間？」
 - 討論解決方案：「我發現你最近有作業遲交的情況，發生什麼事情嗎？我們一起來看看該怎麼辦？」
- ◆達成相互尊重的協議：透過腦力激盪，協議出雙方都可以接受的作法，若尚未能取得共識時，持續的溝通與討論，直到達成協議。

可立即實踐、有效消除不安的方法—蝴蝶擁抱法

蝴蝶擁抱法又稱蝴蝶式輕觸按摩法，它是一種經實證有效的自我幫助技巧，並獲得美國心理學會及世界衛生組織認可。在1985年墨西哥大地震與1988年颶風災害後，蝴蝶式輕觸療法被廣泛運用於撫慰受災者，數據證實受災者的心靈創傷因而獲得緩解，使得此方法在歐美聲名大噪。

蝴蝶擁抱法能夠幫助我們回到當下的狀態，因為人處在負向情緒激動的時候，大腦會被某些畫面或想法佔據，而使得原本抑制激動的左腦無法有效運作，注意力就會被侷限在這些負向感受上，蝴蝶擁抱法的原理在於連接大腦、身體和現實世界，讓我們能夠和負向情緒保持一段健康的距離。這個方法不分性別年齡，也不必任何工具，更不用花錢就能立即簡單有效的安撫當下不安的心情。

- 實施步驟：**
- 1.將雙手手掌交叉於胸前，讓雙手手掌像蝴蝶的形態一樣；
 - 2.像蝴蝶振翅，有節奏的左右交互緩慢地拍打左右肩膀（**切記：不要同時拍**）；
 - 3.慢慢地深呼吸；
 - 4.重複前述數次動作，並且告訴自己：我現在很安全、沒事的；
 - 5.專注於自己的情緒變化，你會發現自己好像輕鬆不少。

蝴蝶擁抱法影片連結
<https://www.youtube.com/watch?v=GGJrqscvtU>
 延伸閱讀：彌永英兒（2020）。腦科學×心理學的自我肯定法：處理隱形創傷，能接受別人的付出，開始喜歡自己。台北：木馬文化。

研習講師：周志玉 心理師 研習時間：112年03月15日（三） 研習整理：張書晴 老師



111學年度教職員家庭教育暨輔導增能研習



師長們進行師生/親子角色扮演體驗，感受正向教養的魔法。



師長們透過溫和而堅定的話語練習，展現語言的力量。

有效的溝通語言

- ◆**清楚的回應與表達**：就只是聽就好，用肢體語言與簡短回應來表達「我聽到了！」、「我明白了！」、「我了解了！」
 - 若孩子不願意說的時候，可以這樣說：「你想說的時候，歡迎隨時來找我。」
 - 若大人們暫時無法好好聽孩子說時，可以練習這樣說：「我現在沒有辦法好好聽你說話，等我準備好，我會告訴你！」
- ◆**說出感受**：用尊重他人也尊重自己的方式，幫助自我情緒表達。善用「我感覺」公式—「我感覺……，因為……，我希望……」
 - 例句一：我感覺被重視（很幸福），因為你很努力達到我們的協議，我希望我們可以繼續一起努力。
 - 例句二：我覺得很驚訝，因為你發生事情，我卻是最後一個知道的，我希望你遇到問題時可以來找我商量，我們一起想辦法。
- ◆**鼓勵與肯定**：具體肯定孩子的努力與付出，不吝於給予正向的回饋與鼓勵。
 - 例句：「我看到你這次段考成績進步了，你真的很努力！」、「這次證照學科考試，你真的很努力，還要繼續準備術科考試，這真的很不容易！」
- ◆**使用賦能式溝通**：
 - 積極傾聽：我想知道這件事情對你的意義是什麼？
 - 共同解決問題：關於作業，我們一起討論擬出一個我們都可以接受的計畫。
 - 說出感受：我感覺我現在很生氣，沒辦法談這件事情，給我一點時間，我會在心情平靜一些的時候找你談。
 - 啟發式問句：在課業學習上你遇到困難嗎？你是不是可以聽聽看我的看法或是我們一起想辦法呢？
 - 徹底執行：我們約定好了，如果你有問題可以用每週二午休時間來問我，我會協助你，我們一起努力。
 - 啟發性提問：
 - ▶激發學生自行尋找方案後討論，而非直接告訴他們答案。
 - ▶用詢問取代告知，促使學生思考，並感受自己擁有的能力。
 - ✳例句一：「該怎麼做才能好好上課？」取代「上課了！安靜！」
 - ✳例句二：「你們怎麼做？可以解決這個問題？」取代「你們兩個不要再吵了，給我坐好！」
- ◆**溫和而堅定的話語**：
 - 我看得出來你為了一些事情在生氣，可是上課時間到了，如果你想聊聊你的狀態，可以在午休時間來找我。—**認可感受**。
 - 我能夠了解你現在為什麼想要做別的事，但是你的作業要先完成。—**展現理解**。
 - 你不想寫作業，可是我不希望你的學分被當掉，讓我們花一點時間來討論你想要怎麼做功課。—**轉移注意力**。
 - 我知道你不想按時交作業，可是關於何時要完成功課我們先前的約定是什麼？—**跟進執行先前的約定**。
 - 我知道你現在想要使用手機，可是已經到睡覺時間了，你想要我先替你保管，還是你要放到樓下客廳？—**提供選擇**。

結語

人與人之間的正向關係需要經營，我們所在意的親子關係、師生關係更是如此，除了要有溝通的意願之外，何時說、如何說、怎麼說更是關鍵，在正向教養中，溫和而堅定的話語是非常重要的練習，如果家長及師長們對於前述的內容有所共鳴，或許可以嘗試刻意練習，先給自己鼓勵、肯定自己有一份願意為了與孩子溝通而成長的心，再以具體的話語鼓勵孩子；先給自己力量，再給孩子力量。

研究告訴我們溫暖安全的肢體接觸可以讓身心靈安定，學習蝴蝶擁抱法，讓我們用自己溫暖的手來安慰自己，有空時，如果家人願意的话，抱抱孩子、爸媽、伴侶，更要抱抱辛苦的自己。

111（上）學生心理健康講座—自我情緒覺察與關照，呂鳳鸞心理師向同學介紹「蝴蝶擁抱法」。



蝴蝶擁抱法影片連結
<https://www.youtube.com/watch?v=GGJrqscvtU>
 延伸閱讀：彌永英兒（2020）。腦科學×心理學的自我肯定法：處理隱形創傷，能接受別人的付出，開始喜歡自己。台北：木馬文化。



延長親子的保存期限

撰文：國文科 廖秋霞 老師

親子專家說：「親子關係，賞味期只有十年！」那還有八年（如果順利在18歲離家去外地讀書）的日子如何度過？這短暫的時間，似乎令人措手不及，想叮嚀的、教導的，都隨著叛逆期的早到，而增加緊張與對立，如何讓他們知道：「我們想放手，但還未放心！」

於是，我們選擇以「走進大自然」，濃縮親子的濃度，在山林裡，小孩沒有課業，大人沒有家事，衝突變少了，於是話題變得不一樣，常常在隨意的搞笑中，被一隻蝴蝶、一朵花、一片雲轉了目光，我們把有意無意的想法，潛移默化的做給孩子看！

爸爸喜歡跑馬拉松，所以孩子出生後，每一場都跟隨，在終點等待爸爸的身影擁抱入鏡，是無心插柳所形成的儀式感；而後我帶孩子從參加3K開始，一直到12K不等，馬拉松活動永遠是全家總動員，即便要早起，那就是我們建立起的家庭傳統！

媽媽喜歡爬山，所以孩子可以在安全的國家公園步道漫步後，我們逐步地親近山林，走進山林，探索古道，讓孩子認識腳下的土地！

而跑馬拉松與台灣山林體驗，漸漸地，也在我們學校教育現場實現！106年開始，我申請山野教育與戶外教育，帶著學生進入台灣山林，爬山之前，會鼓勵學生參加半程馬拉松的活動，體能的訓練，是我們刻意結合，目的是希望學生能走出舒適圈，而後再參加2~4天不等的登山活動，幾天相處下來，學生可以在行進之間，沒有主題式地聊著…家庭、生涯、喜好，學生敞開心中的小宇宙，沒有刻意的刺探，但就是可以輕鬆的聊天；也因為行走在山林之間，相互扶持與團隊合作，成了最大的收穫，勇敢、軟弱、驚喜、感動，都可以同時在這兩三天呈現，也成為日後茶餘飯後的話題！

心靈牌卡—做自己的心靈捕手

心靈牌卡社是111學年度的限定社團，在為期一學年的社團活動裡，體驗不同類型牌卡的趣味性，社員們透過牌卡互相分享體會與心得。從體驗各類牌卡到創作牌卡，社員們到戶外攝影，足跡遍布校園，發現校園之美，並從圖片找尋文字靈感，集體創作專屬自己的牌卡。我要向各位同學與師長分享自己這一學年參與社團的心得與收穫。

第一次踏進社團教室時，好奇著社團的活動內容，經過社團老師的介紹，我認識了各類的心靈牌卡，例如紅花卡，還有桌遊。之後每當我踏進教室時，總會期待著今天會玩哪種牌卡，是紅花卡呢？還是桌遊？我對紅花卡的使用印象深刻，上學期一開始是玩紅花卡，我們會從眾多的卡片中挑選一張符合個人目前的心情狀態，例如：在森林中的鹿、隻會鴉…等等，大家隨著當天的心情選卡並分享；在桌遊部分，令我印象最深刻的是「說書人」，活動過程中有各種的猜測和懷疑，十分有趣，大家互相出牌誘導他人猜測。

跑步教會我的事

撰文：機械二甲 何奕翰 同學

傍晚時刻，放學後的閒逸時光，準備跑步的我，有許多快樂，放下書包是把煩躁的心情拋到九霄雲外；換上慢跑鞋猶如喝了蠻牛般的精力充沛。

跑步的過程聽到自己的呼吸聲，那時，我享受著與自己對話的時刻，感受著身心靈自在的感覺，最讓我驚訝的是，我居然從跑步體會到了毅力、自律！

從頭說起

進入英雄農工就讀，起初我是和同學一起約定做跑步訓練，不久後只剩下我一人有點孤單，我出現放棄的念頭，後來想給自己一個禮拜的時間繼續跑看看，有時跑個一、二圈就停了，有時可以跑到十圈，獨自堅持跑一段時間，發現我逐漸可以輕鬆的跑完十圈，感受到自己投入跑步的熱情，就此不再輕言放棄。

在操場跑步的過程中，也認識了一些老師，其中令我印象最深刻的是韓昌老師。韓老師是個對跑步很自律的人，除了每天規律跑步之外，還參加過好多場次的馬拉松賽事，老師更是我學習的目標，我也開啟了每日放學後練跑的行程。後來老師邀約我一起參加馬拉松活動，我想這也剛好能驗收持續練跑的成果。

馬拉松初體驗

為了比賽，每天朝著目標練跑，肌耐力顯著提升，但這似乎不夠跑完21公里，必須再加強，因此我加上了跑樓梯這項訓練。記得第一次跑樓梯時超級累的，一回到家馬上倒頭大睡，但多練習幾次後，身體也逐漸適應。

終於來到了112年3月19日，這一天是我第一次參加馬拉松比賽的日子，21.0975公里，半程馬拉松是我第一次一口气跑這麼長的距離，我給自己設定的目標是無傷完賽，有老師與同學陪跑，我的心情十分愉悅，再長的距離跑著跑著竟然也不知不覺的抵達終點。這次的參賽經驗，使我更堅定規律訓練，並且想著接下來要繼續接受挑戰。



享受和同學一起跑步的時光



在369山莊改建前，走一趟，看看台灣的高山之美。



春天，挑戰一下大尖山的10~5步道！



這些青少年，都是保護台灣山林的種子。

每個家庭都有自己相處最自在、最具意義的旅遊方式！而我們選擇較為克難的登山活動！這結果帶來的優點，是我當初始料未及的！

減少3C的使用，只有相機、人物、植物、鳥類、風景都可入鏡，也因為行進時間長，可以聊的話題就多元了，最近再下載植物辨識app及簡單繪圖，讓活動增加一點點3C，滿足孩子對手機的好奇！

再者，在山林的活動，物質變得簡單，在平地處處可買可挑的美食，在山上就變成奢侈，簡單的麥片牛奶早餐、行進間的乾糧午餐、蔬食麵條的晚餐，讓下山後一切食物，都是珍貴無可挑剔的美食！

最後，我們想在孩子離家前，鍛鍊他們對環境與對挫折的忍耐力，以及解決問題的毅力！孩子小時候爬山，山友滿口的讚美，可以滿足他們短暫的虛榮心；再長大，山友只是友善的點頭問候，少了讚美，於是爸媽更多的鼓勵與誘因，才會再有下一次的行程！但，切記，絕不以金錢或物質禮物作為誘因，因為大自然的一切，給予的就是珍貴的禮物了！（孩子要求回家後，可以看劇、追劇、吃一隻烤雞！）

我相信專家所說「十年的賞味期」是孩子主動黏著爸媽的溫馨時期，也是爸媽一直回味「孩子最可愛」的記憶；但還有八年的衝突拉扯時間，利用出遊機會，累積家庭「愛的存款」，一直到有一天孩子離家，這些在山林的記憶，會流淌在全家人的心中！



撰文：電機一甲 徐好瑩 同學

下學期的社團課，由社員練習製作專屬於我們的心靈牌卡，我們使用平板在校園內拍照和編輯，過程中，我發現了兩件事—第一是英雄農工的校園真的非常大，第二則是校園中能拍的植物比建築物還多，最後大家拿出的照片都是大同小異的植物照。隨後我們開始為照片找出相互配對的文句，而後印出成品展現在一年一度的社團成果發表會。

我在心靈牌卡社了解到原來自己的心靈狀態是可以與外在相呼應的，就像是配對照片、圖片，然而圖片因人而異，每人觀感會不同，也會有不同的心得。



持續鍛鍊

參加馬拉松後，我深刻體會到每日跑十圈操場的練習量不足以承受二十一公里的長距離挑戰，開始將練跑的時間與量增加，此外，更加強四肢重訓，強化肌力，除了跑步之外還增加了跑樓梯，我感覺到四肢肌肉愈來愈緊實。

跑步，不是學到就是得到

規律的跑步帶給我許多意想不到的收穫，除了身體變得更加強壯外，白天上課也更有精神，提升了課堂學習的專注力，此外，跑步時與老師一起聊聊生活點滴，得以抒發課業壓力，讓我的心靈獲得許多補給，有時候我也會向老師請教關於跑步的事…回想起這些，我發現跑步讓我更有勇氣主動與人對話溝通。跑步使我成長最多的是—意志力的鍛鍊，培養了我的自律與毅力，以前的我其實是個懶惰的人，但因為跑步使我徹底的改變了。跑步讓我明白努力是需要的，不論是人際關係、觀察力、能力與認同感，從小我就不是一個善於表達想法的人，國小時還因為學業成績不甚理想，加上比較沉默寡言，感覺自己是團體的邊緣人。上高中後，每天跑步，我才發現自己原來是有潛能的，開始主動去認識一些老師，也開始觀察生態萬物的奇妙變化，欣慰的是終於有人認同我了！

跑步，使我更認識自己、也使我認同了自己—我相信我是有信心的，我是做得到的！最後，我想說的是，找到一件讓自己投入的健康活動，並且持之以恆的練習，學到的、得到的都是自己的！



韓昌老師帶領著同學一起體驗馬拉松賽事