中華民國 111 年 12 月 14 日

黎明中學 簡訊

St.Bonaventure High School Newsletter 2022

第 27 期

中華民國 86 年 12 月 1 日創刊
發行人：羅家強
編輯：黎明中學圖書館
出版：臺南市黎明高級中學
校址：臺南市麻豆區井東里樹子井 141 號
網址：www.lmsh.tn.edu.tw
電話：06-5717123

十五度的視野

校長 / 羅家強

有一天，陪孩得無法起身，手臂上臂也疼痛難忍，醫生問診之後，開故一連串的專業復健治療，躺在診療床上，直視天花板，轉動頭部與眼珠只能擺位左右 15 度，無奈地期盼望著復健師，知道不遲到，但當了。當我只能上下左右轉動 15 度的時候，突然明白打一出生若只有 15 度的視野，現在的我已經看盡人生的全部。可是，就如不是生下來就是如此，都又如何造成只有 15 度的視野呢？

回顧整個生命的歷程，現在的我，只是逐漸累積的圓滿成，如此罷了，卻不得別人，躺在病榻上，有的是時間思考，跟隨與敬是為最重要的，時間一些主客觀原因，守持如此亦會發生，孩子更可能出現，也許親子衝突都是這樣的習慣引發出來。以下幾點現象與大家分享：

極視野的歷程。發生在自己身上最有興趣的習慣是——懶，每人都知道要健康就要適當的運動，隨著年齡的增加，體力能的強度維持尤為重要，減少心血管疾病，多點優質睡眠，充足的睡眠，適時地抒壓，健康的原理原則大家都知道，但就是無恒心無志，終得面臨骨痛難當，坐著躺著站著都要靠出怪怪的姿勢，才能不痛。

第二點是時口多，總是沒時間，工作忙，老是休息不到，即有力氣還出時間來運動，反觀工作的場合裡，沒自愛地時間管理，遇突發事件也都能接踵分別處理「瞬間」，會有「沒時間」的藉口，都是心理作用作祟，自做茶不願意起而行，阻擋了前進的動力，大人如此，何況少不更世的孩子。

第三點跳惡多，回到家整身的疲累，只想做個「沙發上的馬鈴」，「躺平」不是為看電視，而是讓電視機跳跳躺平的姿勢；既是，拿起手機滑覽花花世界的「抖音」「IG」，這種吸引目光的影音短片，不知凡是，看著看著，時間悄悄流失，身體動能與生命的意義也悄悄地陷入深淵，意識性地搖搖頭，想搖開「暈霧」的禁錮，「沙發馬鈴」的黏性還是很強，牢牢黏在沙發的是軀殼，也是「思想」。

第四點生動性與動機不強，耳順年紀，總有感日暮西山彩霞近黃昏之感，是不是還有什麼理想尚未開展，還是像心人生就這樣了，仔細一點創造更新機會的時間還是有的，只要調整能夠開眼睛就有機會，但是，就情緒是圍繞精神，大部分的時間多是想想而已，生動性行的動力，依然停在紅燈前的停止線，即使綠燈已經亮了好久，心想還是期待下一次的紅燈亮起，讓別人來決定我動的時機，如何激發生動的動機，才是打開視野的方法。

以上，如此狀況之大人有之，中學年紀的孩子，也是如此，除此之外，更多了叛逆的心思與想法，如何了解他們的壓力與生活意義，親子之間如何共同面對困難，找尋最適合的方向，需要開拓心胸讓問題浮出，才能有解決方解藥。

當一個正能量充足的陪伴者，我想到幾個也已開始執行的方法，除可以控制自身的視野寬度，打開探索世界的視野外，更可以看到心門寬闊的世界，因為心門的世界比天空更廣，更富創造力，那麼如何打開視野呢？

我分成「心態」與「作為」兩方面來談：

●一、心態：

利他：讓利就能共好，學校主保聖人方濟精神的重點，做到「不自私、同分享、善服務、重環保、共和平、勤實踐」的與人相處，這是首要的基本心態。

溫馨：友善才能創造幸福的意義感，以溫馨的口吻，關懷彼此，融入生活，彼此陪伴。

前瞻：想者的現下，並不是只解決現在的問題，也預防處理未來可能發生的問題。

國際：全球觀賞，外資、生產鏈的流通，更受到國際學習與 AI 科技，降低了世界互相的陌生感，各種文化的接觸與理解，透過教育與旅遊，已經不向同日而語，生活視野的展現，需要全盤性的學習。

多元：斜槓人生，並不是簡單的打工生活，而是同一時間將個人的興趣與專業，工作與生活都成為收入的一環，彼此壓力轉移，從事業而不露的多元精彩生活。

精緻：品牌價值與高級服務態度企業的高度，有品的個人氣質也是一樣，言語行為的精緻，來自深層的教育內涵，與處世的智慧，閱讀能讓人散發精緻氣質。

藝術：藝術是智慧結晶，它透過心靈的交織，不用文字語言溝陳，即比文字語言更令人深刻，告令空間與時間的交會激盪，透過技巧、顏料、音律，留下思想，學會賞析，就可浸入藝術家的美感與個人的思想體會。

終身：學習不只在家學期間的教育內容，而是將世界當成一本隨時改變內容的教科書，以終身學習為習慣，圖富自己的生命高度。

●二、作為：

列清單：首先將未來的想做的事項列出，然後給予重要的重要性標記，即列出輕重緩急的事項，可以是短期與長期的目標，這樣就有了前進的動機。

手機的運用：查找有意義的資訊，觀看知識性的影音，海闊天空的世界遨遊，當然也要設定休息時間，起身走動，緩解眼睛的壓力，也避免同一姿勢太久。

改變思想：不變化的思想，面對現代問題一定充滿困難，改變思像才能開拓視野，並增加接觸新事物的機會，也是構築自己人生的地基。

動能補拙：從無處著手，消除盲點的關鍵點，越輕的地方，越要觀注尋求解決的方法。

保持正向心態：改變的過程不會很容易，難以解決的問題也很多，推拒不能解決問題，方法總是有的，自助後天助，你的能量強弱才能吸引貴人的目光與協助，這種吸引力法則，難見不鮮。

有勇氣聽聽不同的意見：有勇氣說出自己的意見不容易，但是，有勇氣聽聽不同意見更加難能可貴，這也是最佳的方法之一，聖奧古斯說：「面對惡劣，要清楚明知惡劣的產生，然後面對它，接受它，處理它，放下它，這就是無畏的智慧。」其實面對個人而產之不去的情緒時，也可以應用這個原則來處理。

親愛的家長，我們與孩子相處之間，不是只有善與惡的作為與想法，而是處在這中間互相信任的態度，我們不是永遠對的一方，只是我們很愛孩子，希望他們走在我們的想望上，可是結果往往不如我們家長的理想，對待孩子以尊重與信任的方式相處，用最來化解彼此之間的隔閡，讓孩子感受到愛，只有不斷的愛與包容才能讓適合的對，永遠站在彼此兩邊，成為清晰好的標榜。打破 15 度的視野，放寬開闊觀看與放寬更大的胸襟，只有改變現在的習慣，才能有所突破，我們一起努力來幫助孩子。祈祝健康、平安。

▲高二和家鄉旅遊得 111 台南市學生美術比賽高中普通班西畫類台南市第二名，全國優選

家長會長廖珮伶的話

家長會長 / 廖珮伶

會長與大家分享一則小故事：

華服上有對獨子母子，小獨子問母親子：「媽媽，幸福在哪裡？」母親子說：「幸福就在你的尾巴上。」於是小獨子不斷追著尾巴跑，但始終沒不到，母獨子笑著說道：「愛孩子，幸福不是這樣得到的，只要你跟著陪伴走，幸福就會一直跟隨著你！」

別人的追尋，不知真實的往前走；自己的強求，不知種瓜得打的過好每天的生活。

資料來源：（網路）小故事大智慧

校友會邱理事長的話

校友會理事長 / 邱平裕

約莫四十年前，從黎明高中畢業，那時，心中想著的，終於脫離「聯考監獄」，再也不會再回黎明重溫「罵聲，打罵，體罰」悲慘回憶。

後來，從美國唸完研究所，回到「台灣 KSS」工作，我們家 3 個孩子跟隨我這個老爸腳步，再回黎明唸國中和高中，再回歸黎明「續緣」，一晃眼又是十六年，這段時間，我還是「黎明老學長」，擔任四屆黎明家長會長「義工」，和不知多少年的校友會會長「志工」，算起來，我是資深「黎明人」老學長。

這些年來，在歷校長和優秀黎明教職團隊努力下，黎明不斷精進，變得更多元，校園也變得更美麗，更有特色，升學率當然是「年年高升」，實在是「黎明人」之福。

「感黎明」，讓我有個不一樣人生，我們家三個孩子，也都是「黎明人」，在黎明打好英文和學業基礎，讓我家三個孩子，有兩個孩子拿「柏克萊大學獎學金」，有 1 個孩子拿「雷諾伊利諾大學獎學金」，全都是「世界級名校」，很感謝「黎明」對我們家三個孩子和我的培育，總覺得，選擇「黎明」，當個「黎明人」，人生好像就已經成功了一半。

▲兩代都是黎明人，受黎明培育

▲校友會老師郭奇峰校友與邱宅調圍：走訪麻豆

▲校友中華醫事大學張逸民校長返校演講

人事室

111 學年度國教署資深優良教師名單

施淮月老師 20 年

黃清旺老師 20 年

郭麗卿老師 10 年

王怡婷老師 10 年

鄭智仁教官 10 年

陳淑琦老師 10 年

111 學年度私教協會優良教師名單

楊婷媛老師 25 年

蘇柱頂老師 25 年

廖雅惠老師 25 年

趙雪伶老師 15 年

施穗涵老師 15 年

江靜宜老師 15 年

黃惠森老師 15 年

陳俊源老師 15 年

▲第一次校友與老師線上見面會：主持為校長、林春慧主任

▲我們都是黎明人：劉弘誠醫師返校與即將打毒苗，與師生雅敘與李宗憲老師相見歡