



**文山高中師生響應為獨老
籌募年菜，慷慨解囊。**

2016-12-12

〔記者洪臣宏／高雄報導〕華山基金會歲末為獨老籌措愛心年菜，今年請來香蕉人家族插畫來助陣，喊出愛老人好「蕉」傲，文山高中今天全校總動員舉辦「一班認助一長輩」響應，愛心滿滿。

200 公分的巨型香蕉人玩偶今天走進文山高中校園，校長王明政帶領熱舞社、慈暉社及種子社約百名學生勁歌熱舞，呼應華山基金會「愛老人，愛團圓」活動。

王明政把象徵認助的紙鈔投入大紅包袋中，同學們手拉手串起一個大愛心，圍繞著香蕉人，如同弱勢長輩被愛圍繞，社團學生也分別走訪全校 51 個班級說明活動內容，將紅包發給每位同學勸募。

慈暉社社長劉庭瑋說，平常就會參加發票勸募、社區環境清潔、獨老訪視等活動，但都是默默付出，這是第一次與公益團體合作，希望將服務範圍擴大。

王明政表示，學生不該只會讀書，應該多體驗、學會助人，107 年課綱已將社會參與納入，希望學生們藉由公益提升自己。

華山基金會表示，香蕉人原創者 Abby 以收集笑容、打敗不開心的事為創作概念，今年創作爺爺奶奶版的香蕉人插畫，將香蕉人裡面的 3 隻玩偶賦予平安、健康及喜樂意義送給長輩。

華山表示，距離春節剩下 1 個多月，但全國年菜勸募達成率還不到 3 成，希望各界助獨老過好年。鳥松愛心天使站專線：(07) 735-6664。



扶輪社捐贈本校教學環境改善，揭牌儀式



高中職微積分英文閱讀 與大學學習接軌

教育部從 103 年起推動數位輔助學科閱讀計畫，希望以閱讀為主軸，運用數位科技輔助教學，104 年共有 13 所高中職推出微積分英文閱讀課程，透過線上課程，讓學生隨時隨地修習微積分課程，除了增強微積分及英文閱讀的能力，學生也可善加利用大考結束後約半年時間，持續學習，縮短與大學課程間的差距。



高雄市立文山高級中學圖書館黃璟松主任表示，學生透過線上閱讀搭配實體課程，除了讓同學間合作學習外，透過線上回饋，也讓同學有討論及反思的機會，學習不再侷限於學校活動空間，人人隨時都能透過網路繼續討論與學習，還有學生從學習中自編函數舞(<https://goo.gl/KkZ7kq>)，讓學習與教學都變得更有趣。

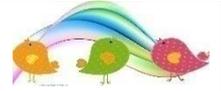
本校榮獲執行教部高中職行動學習計劃 -行動學習優良學校獎，感謝參加計劃教師- 璟松主任、美詩組長、雲釵較師、雨潔師、素玫組長、春木祕書、麗妃主任、榮豐師、偉晉師為學生辛苦付出不斷精進創新教學法



MAKER 創意發明比賽本校奪獎



產業職場參訪及趣味實作-彪琥台灣鞋故事館



新住民親職教育講座



文化大學武術系「撼動 H.D.A」反黑、反毒、反霸凌校園巡迴宣導

只有我們自己，能決定自己的樣子
不要害怕去做夢，就怕你不做夢
夢想不會逃走，逃走的只有你自己



校長與文化大學武術系學生合影

新左營站鐵道參訪之旅



校長帶領文山高中學子至保安宮祈請文昌加持



生涯達人講座 擁抱內在力量

我們自己，就是我們所等待的改變。

你的起點，無法決定你最終的方向。



有些事現在不做，一輩子就不會做了。

人一生總要為別人做一件事，
讓這個世界不一樣。



時間·自我·心態 我的三種樂活態度

【404 莊佳穎／編輯】

國中部吳安樂 老師

暢談生活

興趣v.s 學業

身為數學老師的他，卻對音樂有著濃厚的興趣，也曾在校內舉辦的音樂會展露一「嘴」好功夫，家裡更堆滿了上百把口琴和各式樂器，無論編曲或是指揮都難不倒他，大二便擔任口琴社社長，當時為了指揮的需要也學習了很多不同的樂器，便對音樂更加情有獨鍾了。音樂的教學經歷甚至超越了現在的教學時間，然而為何選擇數學而非音樂呢？他也曾面臨在教學和活動間抉擇的窘境，為了完成一首編曲需要很多的時間和精力，然而教書卻幾乎將時間綁死，在兩難之下他最終決定只將音樂視為興趣，一個能讓他在忙碌的生活中

喘口氣的世界，但不適合盲目的一頭栽入，若是將興趣變成職業，壓力就會隨之而來，便失去了對音樂的初衷，雖然對於只能接觸到音樂的皮毛而無法深入這件事感到可惜，卻也因此有動力開始規劃退休後的生活，老師也鼓勵同學能在**接受壓力之餘有一個自己的舒壓方式，但為了興趣而放棄了學業才是最大的損失。**

做好自己的本分

一向為人親善的他，在和學生們打成一片的同時，也要求學生要有對師長最基本的禮貌，上課輕鬆確是好事，然而輕鬆與吵鬧只是一線之間，老師認為**聰明的學生並不是功課多好或是品格清高，而是知道自己正在做什麼**，仔細想想，將做習題、聽課的時間拿去打鬧玩耍，對自己是否真的有幫助？比起嬉戲的玩笑，達成目標和夢想將會帶來多出好幾倍的快樂。

作為學生並不簡單，每天得接受隨堂考、期末考、升學考的摧殘，也必須熟悉自己也許並不是那麼喜歡的科目，但相對的，作為學生也很簡單，只要將自己的讀書的本分做好即可，一位學姐曾和小編說過「十幾歲的我若是連讀書都不願意為自己負責，那在未來我還能做什麼呢？」所以老師也希望同學能夠在玩樂和進學之間取得平衡。



相信自己

在老師看來，文山的學生十分乖巧，但對自己的能力十分缺乏信心、耐挫度不足，無法將自己所能發揮的能力發揮到極致，他認為，不一定要考好，但一定要盡本分，成績有好有壞，每個人的能力本來就不同，不要因為一次失敗就否定自己。只要把自己做好，重要的不是你聰明與否，而是有沒有竭盡所能。

個性豁達的吳安樂老師至今已經有二十幾年教書經驗，畢業後在台北任教長達八年，後又輾轉至高雄地區，看到南北不同性質的學生，然而面對這些程度不同的學生時，他並不會有比較的心理，不喜挫折的他，同樣不喜歡賦予學生挫折感，因為自己得對自己負責。

做一塊勇敢的海綿

選擇正確的道路，毫不猶豫地走下去。打好自己所學的基礎，在未來求學的路上才能有餘力去學習更多的知識，就如同海綿，每個人條件不同材質不同，但都要努力吸飽水分，讓自己更加壯大和扎實，過程會痛會辛苦，但在你無法預料的某一天、某個時刻，你將會感激現在掉的每滴眼淚和汗水。還有，不要否定自己的智力，因為智力不是只能用在唸書上，不是因為聰明才來念書，而是念書讓自己變聰明，在未來職場上，對人對事都是需要用心，智商只是一個數值而已，而你才是把那個數值的涵義表現出來的那個人。



把挫折搬上檯面爆紅的體悟



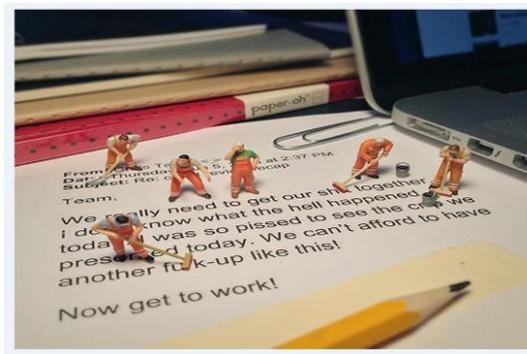
作者：盧諭緯（親子天下）

從小到大，林永得屬於台灣的人生勝利組，但他卻自我感覺不良好。30歲以後，他決定打掉重練，到美國追尋屬於自己的快樂，投入行銷領域，重拾創作興趣。

今天，林永得不但成為創意紅人，也開啟了人生不一樣的道路。

「希望每個人在溝通時，可以『淨化』自己的遣詞用字。」幾個穿著清潔工制服的公仔小人，正用掃把、拖把、刷子，在一封充滿負面字眼的信紙上，清洗那些髒字。這是林永得在社群平台 Instagram 的「工作生活」系列照之一，那封 email 的收件人就是他本人。林永得幽默的結合各種公仔人偶、實物和照片，訴說上班族的無奈、挫折、甚至憤怒，打破社群媒體上只 po「光鮮亮麗的好事」，不敢說負面情緒的氛圍。

原本只是個人好玩、抒發心情的創作，卻意外獲得熱烈的迴響。林永得的 Instagram 有三萬多位粉絲，他的作品不但登上英國「每日郵報」等多家國際媒體報導，也吸引美國知名雜誌「娛樂」(Entertainment)、迪士尼電影及知名藝術主題出版社「Rizzoli」的合作邀約。「創作公仔照片變成我的社交工具，讓我從一個平凡的上班族，變成要在台上講自己的故事，還要出書，的確是自己沒想過的事。」



幾個穿著清潔工制服的公仔小人，
正用掃把、拖把、刷子，
在一封充滿負面字眼的信紙上。
(林永得提供)

即將進入不惑之年的林永得，外表看來還有些靦腆，他說，自己很會考試，但其實一直是沒個自信的人，也不太融入社交活動，「我雖然有成就，卻一直沒有成就感。」高雄長大的林永得，父親在銀行上班，媽媽是家庭主婦，他自己一路求學順遂，小學讀過美術班，國高中是資優班，考上清華大學動力機械系，接著取得碩士學位，然後進入知名半導體公司德州儀器擔任先進製程工程師，時常在各國出差，收入高、見識廣。這樣的人生勝利組，是爸媽與朋友言談之間的驕傲。



打掉重練的人生



「但我其實自我感覺非常的不良好，很自卑，」林永得說。雖然是資優班，但班排名都吊車尾，大學聯考排名前 92%，而身邊同學多是 95%、98% 的水準，相較之下，自己一點也不優秀。他在求學過程中做的各種選擇，都跟著同學、主流的價值走。

30 歲那年，他對自己的人生越來越感到困惑，「我真的快樂嗎？」林永得問自己，喜歡創作、畫畫，喜歡閱讀心理學、行銷相關主題，卻在跨國公司擔任工程師，他不敢想像，當時優渥、得心應手的生活，持續再過 10 年會是什麼樣子。「我不想再追求成就，而要找到快樂。要跳脫那個別人給的框架，就得打掉重練.」

林永得做了一個此生最大膽的決定，他要轉換跑道，投入廣告行銷領域。但過去經歷完全不相關，於是辭去人人稱羨的工作，重新考托福、申請美國的學校。身邊多數的人都覺得他「太天真」、「做廣告賺不了錢」、「你又不會講話怎麼做行銷」，甚至，他請一位長輩寫推薦信，長輩拒絕，理由是「我不想拿石頭砸自己的腳。」父母沒有明講心裡的擔心，而是透過親友試圖勸說，但林永得很清楚，「如果現在不做，我會後悔。」一向重視教育的父母，最後支持他赴美留學的決定。

「2007 年 8 月 20 日，是我永遠記得的一天。」這天林永得出發前往美國。第一次自己掌控人生，他其實內心相當不安，出發前一晚，打電話給好友，還大哭了一場。林永得進入美國俄亥俄州州立大學讀 MBA 企管碩士，同學都是 20 多歲的年輕人、要適應以白人為主的生活，辛苦只有自己知道。

做你所愛，好事會發生

2009 年畢業，美國景氣仍處在前一年金融風暴的帶來的低谷中，沒人想要雇用一個東方人。林永得只能想辦法拜託朋友介紹各種機會，低薪、從最基層開始也沒關係，終於在他學生簽證到期前一個月，找到了廣告公司基礎研究員的工作。

「我相信，做自己喜歡做的事情，好事一定會發生。」林永得在美國時，正好數位行銷風潮興起。他有理工背景、清楚的邏輯訓練，很容易找出隱藏在數據之中的創意線索，林永得漸漸地在職場站穩了腳步。現在定居西雅圖，擔任網路行銷策略分析師，經手的客戶包括寶僑家品、微軟、AT&T、玩具反斗城、惠普電腦等知名品牌。





「信心不是一開始就有，很多人做事一開始就想到最後結果，比如要成為創意大師。但應該去想，如何透過小小的累積，一步一步地完成，」林永得說，人生中經歷的一切都是養分，在某一天就會發揮它的力量。

林永得的大學同學、台大機械工程系副教授詹魁元記得，林永得在大學時是個安靜的人，但很會畫畫。覺得他轉行的心路歷程很有啟發性，特別跟台大生命教育中心合作邀請他演講，「台大有很多學生跟他一樣，成績好很聰明，卻不知道自己真的想要做什麼，」詹魁元說。

相信你內心的直覺

回顧這一路以來的成長歷程，林永得說自己以前很「一」，但因為這三年把挫折搬上檯面竟然爆紅的體驗，讓他體悟，「換個角度看事情，就會有完全不同的結果。」他想要告訴年輕的孩子，相信自己的直覺，因為每個人一定有自己有興趣，且可以做到的事，「不要讓任何人告訴你可以或不可以做什麼。」



圖為林永得在社群平台 Instagram 的「工作生活」系列照，林永得提供

「人生只有一次 (You only live once)」。經歷東西方文化的歷練，身邊同學朋友也多開始為人父母，去國十年的林永得觀察，台灣的教育往往過於重視專業的技能，卻沒教導尋找自己的熱情。他也想告訴父母，幫助孩子找到 A+ 的優點去發揮，而不是一味地花時間補強 C 的不足，「父母平常一點小小的鼓勵，對孩子有很大的影響，」他確定。

「如果能有無窮的自信，你會做什麼不一樣的事？」這個問題，林永得在心裡問了自己十多年，現在終於有了答案：他要用自己的創作，鼓勵大家換個角度看世界，把生活中瑣碎、負面的東西，變得美麗且有力量。

文章摘自親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5072654%E6%9E%97%E6%B0%B8%E5%BE%97%E3%80%80%E6%8A%8A%E6%8C%AB%E6%8A%98%E6%90%AC%E4%B8%8A%E6%AA%AF%E9%9D%A2%E7%88%86%E7%B4%85%E7%9A%84%E9%AB%94%E6%82%9F/?page=1>



17 歲那一年——選擇，讓人生不一樣

作者：陳世芃（親子天下）

以前我總認為，每日每夜勤奮於工作、學習是「上進」的表現。我沒料想到的是，在芬蘭，所有人都如此「愛家」，家人相處的時間無形中成為我的力量，帶我走過永夜的黑暗，以及充滿文化衝擊的寒冬

17 歲那一年——選擇，讓人生不一樣

在赫爾辛基的多元文化家庭機構—Familia ry 實習，我(左)和來自台灣、嫁至芬蘭的實習生合照。在這我真正理解到平等與自由是可以共存的，並且看見一個社會是如何接受多元的聲音、接納多元家庭。陳世芃提供

高中去芬蘭交換時，我住在一個距離首都赫爾辛基約一小時車程的中型小鎮 Nastola，在台北市 1.5 倍大的面積裡，只有一萬五千人口。經歷春夏秋冬各一次的輪轉，我和三個不同的芬蘭家庭一起度過了美妙的十個月。這十個月，除了讓我看盡北國的自然美景以及豐厚的人情溫暖以外，更為我的人生帶來前所未有的轉變。

意想不到的收穫，從「背多分」到「學會如何學習」

我去的那一年正逢高中 98 課綱改為 99 課綱。一年的休息再加上課綱轉換，知道我去交換的許多人都會問我：「你的課業怎麼辦？不會跟不上嗎？」我的答案正巧相反，就是因為去了芬蘭，我才開始真正知道「如何學習」。我的高中就讀景美女中，交換以前我在班上排名中等，一直認為自己大概就是不夠細心、不夠努力，因此成績無法達到巔峰。

去了芬蘭以後，我才發現過往的學習經驗中，我只是死背課本上的文字，從未透過思考來找問題的答案。

在台灣的歷史課堂上，由於要上的知識太多、太龐雜，因此老師大多採取講述法，將年代、事件講解完畢，並沒有多餘的時間讓同學自主學習。在芬蘭的歷史課，第一堂課老師會先將一些題目列出，例如：「第二次世界大戰是如何發生的？在哪裡？有哪些影響？」，再請同學到電腦教室找資料，並寄給老師。第二節老師會回顧上堂課同學的作業，褒揚寫得好的同學，並且補充大家較弱的部分。對於芬蘭人而言，正確記住歷史知識的內容並不是那麼重要，取而代之的是「為什麼」、「如何找答案」的思考模式。透過思考，「學習如何學習」才是老師真正要學生練習的。

第二接待家庭是一個非常溫暖的家庭，我們一起用桌遊度過了漫漫長冬。陳世芃提供



回到台灣以後，我將這套思考模式應用在課業上，對每一題都問自己「為什麼」，不僅幫助我透徹理解課程內容，更有效提升我的成績，甚至讓我拿到全班第一名呢！

除了工作與考試 人生其他的事 - 芬蘭人對於「家庭」的重視

我和許多的台灣學生一樣，中學時代被學校及補習填滿，即使沒有上課，我的自由時間也大多拿去複習課業、準備定期考試。以前我一直認為，每日每夜勤奮於工作、學習是「上進」的表現，也唯有這麼做才能維持高競爭力。我沒料想到的是，在芬蘭所有人都如此的「愛家」，放學回家就是和媽媽一起做晚餐、與爸爸一起看電視、和姐妹們一起玩桌遊的時間。在好長好長的冬天裡，與家人相處的時間無形中成為我的力量，帶我走過永夜的黑暗，以及充滿文化衝擊的寒冬。我才發現，家人之間的連結能發揮如此強大的力量，但為什麼在台灣的我們，總是忙到忽略這一塊呢？

決心念「家庭」

這樣子的疑問開啟了我對於家庭領域的強烈求知慾，我期待自己能將芬蘭的經驗帶回台灣，並且在家庭領域有更多的學習。因此，我進入到國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系，並且選擇家庭生活教育組，學習婚姻教育、親職教育、家庭資源與管理等內容。



在 **Familia ry** 實習的過程中，我認識了來自世界各地的朋友。大家承襲不同的文化脈絡而來，卻都在這裡一同為生活努力。陳世芃提供

芬蘭帶來的無限可能 海外實習：再一次探險之旅 接受職場挑戰

經過了人發系三年的學習，我確定自己想往教育的方向發展，也著手規劃未來的職業藍圖。近幾年芬蘭的學校教育、家庭教育一直是大家關注的焦點。五年前去交換時，我從接收者的角度，親身體會芬蘭的家庭教育。今年我帶著三年的學識背景，期待從政府、民間、社會的角度學習，了解芬蘭在家庭教育上「做了哪些事？又是如何做的？」

於是我主動向系上申請自覓海外實習機構。投了近二十份的履歷，我終於有機會能在赫爾辛基的多元文化家庭機構—Familia ry 學習。在這裏，我最深刻的體會是「海外實習不容易」。即使已經有芬蘭文的基礎，但職場的芬蘭文比生活常用的難多了，我經常聽一二個小時的芬蘭文而不知所云。一天我和講著一口流利芬蘭文的巴基斯坦學員聊天，他告訴我：「只要你想做，一定做得到，每個人都可以！」我受到他的鼓勵，決心無論如何都要盡自己的全力學習，不忘記來的初衷。

每個人承襲不同的文化脈絡而來，卻能在這裡共榮共存、談天說地，為著生活努力。我真正理解到平等與自由是可以共存的，並且看見一個社會是如何接受多元的聲音、接納多元家庭。這個經驗，也讓我思考台灣社會的現況，我們一定可以為台灣做些什麼—也許籌備一個和 Familiarity 一樣的機構，推動多元文化（跨文化）家庭、幫助新移民適應生活……。這些想法是我在海外實習之前從沒想過的，我再次體會到，永遠不要小覷芬蘭開創的可能性，它可能為你帶來意想不到的收穫。



在赫爾辛基的多元文化家庭機構 - Familiarity 實習，我(左)和來自台灣、嫁至芬蘭的實習生合照。在這我真正理解到平等與自由是可以共存的，並且看見一個社會是如何接受多元的聲音、接納多元家庭。
陳世芃提供

除了感謝還是感謝 珍惜放手去飛

這一路上我遇見了好多貴人，他們教會我好多事情，但我最想感謝的還是我的父母。我們家並不是特別富裕，當我說要去交換時，他們什麼也沒說，只想辦法拿了一筆錢出來，義無反顧的支持我，讓我的勇氣帶我闖出自己的人生。

如果沒有芬蘭，也許我就不會對家庭產生興趣、不會有機會去芬蘭實習，也就不會有現在的我。芬蘭並不只是一次交換或者實習經驗而已，更創造出前所未有的經驗與機會，開創人生不一樣的選擇！

文章摘自親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5072359-17%E6%AD%B2%E9%82%A3%E4%B8%80%E5%B9%B4%E2%94%80%E2%94%80%E9%81%B8%E6%93%87%E7%BC%8C%E8%AE%93%E4%BA%BA%E7%94%9F%E4%B8%8D%E4%B8%80%E6%A8%A3/>

