

永不放棄 生命教育專題講座心得分享

輔導老師蘇宗莉整理

9月8日輔導室特別邀請到小炳、李厚毅及曹景俊等藝人蒞校演講--「永不放棄」，以戲劇演出表達反毒、反黑與反霸凌。劇中小炳飾演一位背景複雜的學長，以霸凌及恐嚇勒索的手段欺凌學弟，學弟為了避免被欺負而和學長做了許多非法勾當，幸得在有正義感的朋友和師長的幫助下，及時回頭並且解問題，表演結束後還進行有獎激答，讓學生渡過一段愉快的時光呢！反毒、反黑與反霸凌各專線電話如下：反霸凌專線0800200885、反黑專線110、反毒專線0800024099、戒毒成功專線0800770885，現將參加同學的部份心得整理出來與大家分享，更多的內容可上輔導室生命教育網站瀏覽。

※遇到被霸凌時，在校內可以向師長或父母尋求幫忙，在校外可以向警察尋求協助，也可以打反霸凌專線等方式解決困難，遇到危險要冷靜尋求幫助，同時也要小心注意保護自己，千萬不要因為一時好奇而輕易嘗試毒品，造成後悔終生的遺憾，若發現親朋好友有吸食毒品則應盡快勸他戒毒或尋求反毒專線的協助。（電二勇鄭鈞友）

※聽到主角分別分享哥哥吸毒的經歷、自己喝醉酒誤事及因成長在單親家庭而誤入歧途的實例，讓我深深的體會到，有些事情雖然身不由己，但若憑著自己的力量，還是有辦法解決，除非自己選擇放棄，畢竟人生是由自己去決定的！此次的演講對我來說是很好的體驗，不但讓我以此作為警惕，更學到很多不同的知識，是個非常愉快的活動呢！（資二仁劉艾琪）

※剛開始以為，又是如往常從小聽到的反毒宣導，沒想到光出場就令大家打起精神了，他們的演出既投入又搞笑，成功的詮釋了主題，被欺凌時因怕被毆打而同流合污、被吸收成為同夥、去販毒，造成無法挽回的後果。真的學到好多，尤以大炳的故事令我印象深刻，他在16歲時因課業壓力大，朋友給他嗜些「提神藥」導致吸毒整整20年，最後自食其果，年紀輕輕就過世，我們要引以為戒阿。（化二智林舒昀）

※一開場就被震耳欲聾的麥克風吸引住！講者生動、認真和盡力的演出，讓我不禁佩服他們散發的魅力，令人無法忘記。毒品因被人類「濫用」，開始被當作逃避現實的物品。一但上癮後，將會想戒都戒不了，與其到想戒卻戒不了的困境，不如一開始就不用！壓力、挫折、傷心或好奇，這些都不行用來作為吸毒的理由！應該找尋資源協助自己，吸毒不但傷身更會讓自己永遠無法生活在現實裡，問題將不會有解決的一天！（化二智楊瓊翰）

※今天讓我收穫最多的是他們分享的故事。沒想到大炳從高中時就開始吸毒，上大學後本來慢慢脫離毒品的魔爪，進了演藝圈為要減輕

自己的壓力而再度陷入毒品的狂潮，開始時以為自己可以克制，卻一步錯步步錯，從一個月一口到一個禮拜一口，最後甚至因毒而離開人世。李厚豪不喜歡讀書，整天打架鬧事，導致被學校退學，還好有爸爸的諒解，才讓他再度的走向正途。重點是最好不要接觸不良的事及學習不良的習慣，即使最好的朋友引誘你吸毒，也要拒絕，並好好跟他說這是錯的。人生若走錯了一步，可能讓自己的人生色彩添上無法抹去的黑暗。（團二智王宗正）

※我對李厚豪先生的分享特別有感受，有些人原本是受害者，後來為了掩藏自己的自卑和痛苦而成了加害者，人們有時為了自我保護、隱藏自己內心的恐懼而用打壓他人的方式對待別人，其實曾經被欺負的人應該比一般人更明白受欺負的感受，曾痛過，更了解那種痛，己所不欲，勿施於人，有時你對待別人的方式、態度也間接的顯現自己，希望自己能伸出援手去幫助真的需要幫助的人，別因為自己的膽小、害怕而無所行動。（加二仁謝孟健）

※染上毒品想甩也甩不掉，吸毒會上癮，上癮又分『心癮』與『身癮』，身癮容易戒除，但忍受心癮可比死還難受啊，當大炳第四次吸毒被抓時說：『不要再相信我了！』，多令人痛心啊！吸毒的生命就像吸進去的粉一樣稍縱即逝，就算及時回頭也會造成無法挽回的傷害。（綜高201曾潮祥）

※短劇在告訴我們被霸凌時要首先要有正確的信念，判斷甚麼事該做或不該做及其嚴重性，找老師或家人一起討論解決，千萬不要因為害怕隱忍不說，反而讓問題越來越嚴重，一發不可收拾。此次活動，讓我更了解毒品和霸凌的嚴重性，己所不欲，勿施於人，不管是什麼事，都要學習判斷的能力，增加解決問題的勇氣，努力建立同儕之間的信任。（綜高201彭聖育）

※這次的活動在歡樂中帶有幽默、幽默中富有教育的，可說寓教於樂！我了解到關於犯罪的議題，除了好笑的演出外，讓我印象深刻的是主角分享他們的切身之痛，講得既激動又傷心，也令台下的我聽得入神，更體會到什麼東西是人一輩子都碰不得的。（綜高202戴祈琛）

※看完了表演，心中有一個念頭—吸毒的人最後的下場是很痛苦的，從他們分享的故事讓我感覺吸毒者都是跟死神換自己的壽命，吸毒一時，痛苦一世！吸了毒就會落入永無止盡的地獄，因此要學會判斷，懂得拒絕。（綜高203駱泰銓）



「愛心展胸懷一方再愛心行動」生命教育專題講座心得分享

輔導老師蘇宗莉整理

輔導室於10月16日在大同樓展演廳辦理生命教育專題演講，由「超偶」的蘇哥哥、「大學生了沒」的黃逸祥和「前男友」一劇的演員黃佳屏小姐以短劇演出和方舟愛心舞蹈配合何戒先生的講演傳達「方舟愛心行動」--先幫助三個人並不求回報，這三人再去幫助三個人，以倍數擴展愛心，表演完後並進行有獎激答，活動是由「藝人團契劇團」發起之無酬勞演出的一起發光愛心活動，除了演出者及主講者外，本劇的導演和同學們所熟悉的林利豪..等也坐在台下與同學共同參與呢！活動最後並以班為單位一一與所有的藝人合照(照片可在輔導室的網站相簿中下載)，現將部分同學的心得在此與大家分享，更多的內容可上輔導室生命教育網站瀏覽。也盼望同學都能對身邊的人展開方舟愛心行動喔！

※演講不只告訴我助人不需要回報，也使我看到實例，許多人在不知道之處默默幫助大眾不求回報，不管是打掃環境或是維持秩序，過去，我已接受他人協助太多，現在要學著回饋，從現在起便會照著方舟行動的宗旨去助人，從幫助身邊的人開始，未來逐漸拓展至社會大眾，雖然力小但只要肯做，今日必和昨日不同，期望未來可以幫助更多人。（加一智張曜鵬）

※方舟行動跟電影「讓愛傳出去」很像，也是先傳愛心給三個人開始而將愛傳出去。當看到別人接受我幫助後那個快樂、開心的表情，打從心底覺得很溫暖，別人開心，自己也很開心。從小地方做起，慢慢的傳達出去，今天我有被感動到想去傳達愛心，就讓這份熱情、這份感動、這種傳達愛心的想法化作行動保持下去。（加一智李燕翎）

※不需要做什麼震撼世界的偉大舉動，只要小小的關愛，每天一點點的累積，心存感激的助人，自己本身也會感到很快樂。何戒先生說：「我們是能傳遞愛的人，也是值得被疼愛的人」我覺得愛他人的人也是個愛自己的人，因為知道自己是被愛的，所以才能傳送愛給更多的人，人的生命並不完美，而那不完美的缺口則是傳出和傳入愛的缺口，藉由缺口讓愛澆灌，能使人被愛滋潤、充滿，使世界更美好的。（加一智游子萱）

※表演者非常認真的炒熱氣氛，帶動我們參與，再經何戒老師仔細的講解，讓我們更了解何謂方舟行動，讓受幫助的人越來越多，共同打造一個充滿愛心和人情味的城市，甚至國家，許多人說臺灣最美的風景是人，我們該為此付出愛的行動，也感謝他們無酬的演出並帶來有獎激答和禮物，這就是一個方舟行動，所以不管事情的大小，從現在開始幫助他人吧！（加一仁陳筱茜）

※很有趣，也很幸運能在現場看到藝人，一個小小的舉動對

別人來說可能是大大的幫助，不去要求任何回報，受助的人也能以同理心去助人而產生蝴蝶效應，世界會愈來愈美，就這麼簡單，只要付出一份愛心就能改變許多，讓這世界的空氣不再充滿冷漠，關懷周圍的人從你我做起，不管何時何地。ARKI。（加一仁陳正憲）

※愛真的很奇妙，它使人勇敢，使人堅強。這是一個很有意義的行動，不分貧富貴賤，不分年紀大小，每個人都可以去，像是一棵大樹，展現的無限包容，從原本的一根樹幹，分支出許多樹枝，之後越來越茂盛。我曾受過很多人的幫助，我感到十分幸福，愛總是可以輕易的暖化人心，受過大家幫助的我，也會隨時去對別人伸出援手。（加一仁朱笛君）

※活動非常充實，很開心藝人來學校演出。愛心行動希望發生在anytime, anyone, anywhere,會使世界更有感情!或許，並不是每個人都能實際執行。但只要努力去做，一定會有人受感動!並不是有錢就會快樂幸福，俗話說:「只擁有財富的人，並不會快樂。但擁有家人、情感、愛情、快樂、健康的人，就算沒有財富，也是很幸福的!」（化一仁劉德謙）

※今天真的是超Hi的 聽完演講和看完短劇，我發覺愛人可以很簡單，幫助需要的人可以很容易，從生活中一些不起眼的小動作開始，在幫助別人時可散發出最耀眼，最溫暖的光輝，期許我自己能夠實踐「方舟愛心行動」，在這現實冰冷的社會裡，能灑下一些溫情的種子!ARK。（化一仁曾德綸）

※任何一個表達愛心的動作，對他人來說如同伸出救命之手般，心裡定懷著莫大的感恩之心，方舟就像是保護弱勢團體的一把傘，愛無所不在，對世界任何一個不起眼的角落，我們也要注入活水源頭，要靠無私的愛再度把它生龍活虎起來。（機一智許家瑜）

※愛不一定要做出一件偉大的事!有時候，短短的一句話，小小的一個動作，對需要幫助的人，可能帶來極大的溫暖。我很願意參與，雖然我無法捐上百上千萬，但可從身邊的小事開始：像讓座給老弱婦孺；吃晚餐時，稱讚菜好吃以慰勞媽媽的辛勞；看到老師忙碌時，問他是否需要幫忙並盡力去做；主動協助同學..等，生命不是平行前進，而是相互交錯前行的，不是只在意自己，而是去幫助他人！（機一智徐培倫）

※原以為來的藝人不多，沒想到是一整排的，真令人興奮和驚喜交加。方舟愛心行動小而意義非凡，容易而隨手可做，最令我震撼的是他們並沒拿鐘點費而願意到校演出。自己已被感染，愛心經傳達可無限大，不管事大或事小，對受助者可是無比珍貴，所以散播愛心，展開胸懷是人人可做又容易實行的。（機一仁常振璋）

