

國立彰化師大附屬高工

輔導簡訊

第四十六期

■ 發行人：蕭瑛星
 ■ 編輯委員：曾秋萍、黃琬婷
 鄭喜月
 ■ 校址：500 彰化市工校街 1 號
 ■ 電話：(04) 7252541 轉 234
 ■ 排版印刷：風格電腦排版影印中心

生命教育/生涯楷模週會演講



--生命勇士李克翰

時間：99 年 12 月 3 日 (五) 13 時至 14 時 50 分
 地點：學生活動中心
 講者：李克翰先生
 整理人：專任輔導教師 鄭喜月
 進校電子三忠 曹勝豪同學



從來沒有想過將會與輪椅成爲一輩子的親密夥伴，更不會認爲全身癱瘓會變成自己的終身標籤，但是惡魔卻毫無保留的將這些禮物與我分享。擺脫障礙超人與殘障弱勢的眼光，跟著我的輪子遊戲我的障礙世界。 ----摘自遊戲輪子

李克翰老師和全體彰工人分享自己從一位「舞林高手」轉變爲「輪椅英雄」的生命故事，訴說如何歷經失落、低迷、不斷傷害自己，而最終選擇重新面對生命？現身說法自己如何克服全身癱瘓引來的關注眼光！？又是什麼樣的動力，讓李克翰老師踏上心理諮商師的道路，帶給更多人幸福泉源與生命光輝。以下紀錄所有彰工人在演講過後，心中仍然留存的感動與啓示：

回響一：李克翰老師的生命歷程對我的啟發是…

- ✓ 不要畏懼挫折，要勇於面對挑戰。(機械一忠)
- ✓ 無論面對多大的挫折，其實沒有那麼困難只要努力，就能成功！（製圖一忠）

- ✓ 身體的缺陷，不足以影響人生。(電機一忠)
- ✓ 人有無限的可能，即使是受傷了！（電子一忠）
- ✓ 既然我有手有腳又健康，那我更應該積極的面對我的生命。(控制一忠)
- ✓ 生命非常奇妙，你不可能知道下一秒將要發生什麼。李克翰給我一種努力活在當下的感覺，努力展現自己，錯了也不怕後悔，做就對了！（綜合一忠）
- ✓ 不順利的人生當沒辦法避免時，就要坦然面對它。(機械二忠)
- ✓ 雖然他因爲意外造成身體上的缺陷，但是卻仍然盡心盡力克服許多難關，真的是一位令人欽佩的生命鬥士。(機械二孝)
- ✓ 只要不放棄生命就有希望。(汽車二忠)
- ✓ 心情處於低潮時，也不應該輕生。(鑄造二忠)
- ✓ 即使面對困境，也要勇敢去面對！（電子二忠）
- ✓ 面對生命中的挫折，我們應該積極樂觀！勇往直前！（控制二忠）
- ✓ 珍惜生命、把握當下、珍惜自己所擁有的每一刻。(建築二忠)
- ✓ 要好好珍惜自己的身體，多多關心身旁的人。(綜合二忠)
- ✓ 相信並喜歡自己才是獨一無二的。(綜合二孝)
- ✓ 即使人生不如意十之八九，但有心踏出腳步，明日依舊會遇見全新的可能，哪怕無法治好傷痛，不過始終有自己意外的滿足及快樂。(綜合二愛)
- ✓ 面對人生的一大難題時，必需改變自己的心態。(機械三忠)
- ✓ 當災難過後，接下來才是真正的難關。當通過層層考驗後，甜美的果實在前面等你。(汽車三忠)
- ✓ 讓我發覺即使有其他方面比不上正常人，也可以勇敢的走下去。(鑄造三忠)
- ✓ 身體殘障不是心理的殘障，只要有勇氣就能過得了關。(機模三忠)
- ✓ 遇到逆境時，不要向逆境低頭，而是要抬頭挺胸的去面對他，挑戰他。(製圖三忠)
- ✓ 不要因爲身體上任何一種已成定局的事去自怨自艾，要學會面對一切，並接納一切(電機三忠)
- ✓ 不管處境多麼困難，只要還活著生命就會有意義。(電子三忠)
- ✓ 一個人最大的障礙，就是把天生的障礙當作真正的障礙。(綜合三孝)
- ✓ 凡事小心。能在任何低潮中，學習走出自我。(綜合三仁)
- ✓ 曾經我討厭走路，總認爲那是一種很無謂的動作，聽完了李克翰先生的故事，我明白到，原來能走路、跑步，是如此幸福的一件事。(綜合三忠)





回響二：我認為一個能積極面對生活與挫折、勇於挑戰的人應該具備哪些條件呢？

- ✓ 需要有一顆無懼的心。(機械一忠)
- ✓ 勇氣、希望、不向命運低頭。(電機一忠)
- ✓ 不屈不撓的精神，還有積極面對。(電子一忠)
- ✓ 正向思考，有身邊的人鼓勵，努力向上。(建築一忠)
- ✓ 不逃避、要去適應環境。(電機二忠)
- ✓ 對自己有自信，有過人的毅力、以及正面的思考。(機械二忠)
- ✓ 這樣的人，必定是個有遠見的人，因為不在意現在自身的缺失，而是將目光放在未來，努力去達成理想。而且，他也擁有珍惜自己還擁有的事物的堅韌心靈，且相信總會有解決的方法。(機械二孝)
- ✓ 對生命的熱誠，接納自己的不足，轉而成為生命的動力。(控制二忠)
- ✓ 堅強的意志力以及勇氣，還能把挫折當成一種享受！不會去逃避。(建築二忠)
- ✓ 親情、友情、能支持自己活下去的信念。
- ✓ 當人下了某一個決定或突如其來的想法使他想要完成時，人的潛力就會被激發出來。(綜合二仁)
- ✓ 不輕易放棄自己的目標，就算跌倒了，也要豪邁的爬起來。(機械三忠)

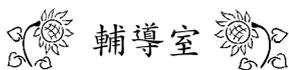
回響三：我的生命中有那些負面的經驗？我是如何將這些負向的阻力轉化成助力呢？

- ✓ 在我生命中，因家庭因素的經濟狀況而瞭解到我現在要如何改善，這些經濟狀況的阻力化成我讀書的原動力，這就是我的助力！(機模一忠)
- ✓ 曾面對過嘲笑。別人越說我不好，我更要努力做給他們看！(製圖一忠)
- ✓ 人緣不好，受到欺負被說白目。努力改變自己的缺點，讓別人更喜歡自己。(綜合一愛)
- ✓ 親人過世。肯定生命，確信生命無常，要更珍惜稍縱即逝的生命跟週邊的人好好相處，告訴他們，你對他的情感。(綜合一愛)

- ✓ 考試不及格，不及格是可以檢視出我們的錯誤將錯誤的地方改正弄懂，那就可以更進一步。(機械一忠)
- ✓ 考試考很差。這次考差只是個挫折，只要爬起來，下次會更好！(機械二忠)
- ✓ 段考考得很差，被老師、父母罵，之後覺得很鬱卒，甚至有想死的念頭。最後還是決定下次要更努力加油。(機械二孝)
- ✓ 考試考得很差。因為我相信我可以把阻力化為助力。(控制二忠)
- ✓ 考試不盡理想，同學鼓勵使我向上。(綜合二忠)
- ✓ 段考成績不好。用加倍努力，考更好的成績。(綜合二愛)
- ✓ 在跌倒時，沒人扶一把。這個挫折由我自己突破，對自己很有幫助。(鑄造二忠)
- ✓ 跟朋友吵架。冷靜想想是否雙方有錯誤的行為。(電子二忠)
- ✓ 失去親人的痛苦。把這份失去的痛苦轉為珍惜，把握生命的每一刻！勇敢並積極的活下去！(建築二忠)
- ✓ 籃球比賽輸了！我會更努力練球以求獲勝。(綜合二仁)
- ✓ 同學的嘴炮。應該要試著將他的話聽進去，然後把自己可能被他炮的缺點改善，然後好好的溝通，和平的相處。(綜合三愛)
- ✓ 讀書遇到困難，保持恆心、毅力並把握時間，有效運用每一刻。(控制三忠)
- ✓ 工科賽意外落敗，心情好幾個禮拜好不起來。因為只剩下考統測的一條路可走，將悲憤化為力量。(機模三忠)
- ✓ 實習時，雖然一再失敗，也因師長的責備，一度想放棄，但因友人的鼓舞，而能夠堅持到底，完成自我(綜合三仁)
- ✓ 大家都叫我大胖子。胖是我的特點，外號只是虛名，何必在乎呢？(汽車三忠)
- ✓ 在我們生命中常常會遇到許多我們不願意去接受的事實，但是如果我們要勇敢的去面對他，一定會使我們更加成長。(製圖三忠)
- ✓ 失去一個要好的親友小表哥。完成他考上好高中的夢想，然後再考上好大學。(電機三忠)



「壓力放鬆課程」紀實



輔導室本著關懷師生身心健康之理念，希望為學校、為學生辛勤付出的全體教職員工能夠撥出時間好好照顧自己的身心，從身心的放鬆為自己補充能量，如此不僅教職員工自身受益，更棒的是也會更有能量來照顧學生，因此本室分別利用 99 年 12 月 17 日(五)和 24 日(五)下午邀請法鼓山張華容師兄等志工為全校教職員工辦理壓力放鬆課程，由張師兄等志工向與會師長分享與示範法鼓山八式動禪，此外也於 99 年 12 月 23 日(四)中午時間由本校陳淑娟老師、王駿揚老師、李政憲老師及曾秋萍主任現身說法分享自己修習法鼓八式動禪之益處與成長，協助全體導師認識法鼓八式動禪，同時也習得指導班級學生修習法鼓八式動禪之要領，因此全校同學得以順利於 99 年 12 月 24 日(五)班會時間體驗法鼓八式動禪，達到放鬆與提升身心健康之效益。

法鼓八式動禪(坐姿)

圖文取自「法鼓山傳燈院」

【第一式：肩膀運動】

1. 身體坐正，全身放鬆。兩手自然下垂。兩肩緩慢上舉，盡量貼近耳朵。
2. 兩肩緩慢向前作大圓圈的轉動。
3. 兩手掌相疊。左肩緩慢的下壓，右肩緩慢的上舉，兩肩一高一低儘量伸展。左肩緩慢的往前、由下往右上，右肩緩慢的往後、由上往左下，兩肩交互劃圓圈緩慢的轉動。



【第二式：頸部運動】

1. 左手緩慢上舉置於頭上，手指頭儘量扳住右臉頰。頭部緩慢左傾，儘量向左後轉。清楚頸部扭轉的感覺。
2. 頭部緩慢往下，下巴儘量接觸前胸。下巴緩慢由下往上，劃大圓圈的伸展。



【第三式：腰背伸展】

1. 身體緩慢下彎。兩手儘量碰觸腳指。清楚頸椎、胸椎、腰椎、尾椎一節一節彎曲的感覺。
2. 兩手抱住左膝蓋緩慢上舉，下巴儘量碰觸膝蓋。
3. 左腳踝盤在右腿上，左手壓左膝蓋，右手扳住右大腿。身體緩慢向前彎屈，頭部儘量碰觸左小腿。



【第四式：前後伸展】

1. 兩手十指交錯，掌心向前。
2. 兩手緩慢前伸，背部儘量往後弓。
3. 雙手緩慢收回，置於椅上。腰部、背部緩慢往前弓，頭往後仰。



【第五式：轉體運動】

1. 右手置於左肩膀上，左手腕扣住右手肘。
2. 身體緩慢的向左旋轉。頭部轉向右後方。
3. 身體緩慢回正。雙手放下。



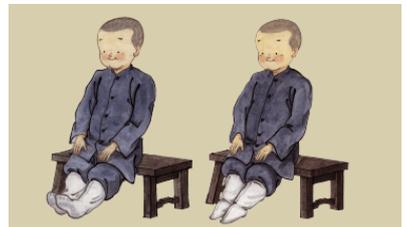
【第六式：軀體伸展】

1. 右手置於頸後，左手握住右手肘。身體緩慢的左側彎，清楚伸展的感覺。
2. 左手緩慢上舉彎曲，置於背後往下儘量伸展，右手緩慢於背後由下往上儘量伸展。兩手儘量相扣。



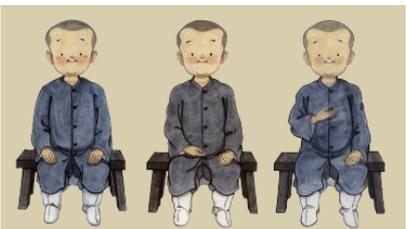
【第七式：足部運動】

1. 全身放鬆，兩腿儘量伸直。雙手置於腿上。腳掌緩慢向內扣。
2. 腳掌緩慢向下壓。
3. 腳掌緩慢由左向右旋轉。



【第八式：觀身受法】

1. 身體坐正，兩手掌相疊，掌心朝上，放在大腿上，左手在上右手在下。挺腰不挺胸，頭頂天，收下巴，全身放鬆。
2. 左手緩慢上舉，心口高度往外移，左腿上方，翻掌，掌心向內，緩慢下降至大腿上。
3. 右手緩慢上舉，心口高度往外移，右腿上方，翻掌，掌心向內，緩慢下降至大腿上。
4. 右手緩慢上舉，心口高度，翻掌，掌心向上，緩慢移向中間，下降至腿上。
5. 左手同上。
6. 重覆以上步驟。





99學年度第一學期輔導室精采活動回顧



召開輔導工作委員會頒發聘書

抗憂小天使定期會報

教師性別平等教育研習

性別教育法令宣導

測驗施測說明會

測驗解釋說明會

教師放鬆壓力研習

新世紀領導人才團體

特教新生始業輔導

認輔座談會

生命教育週會演講

特教親子成長團體

輔導志工服務心得分享

一直以來覺得在輔導室好幸福，因為有一群可愛、窩心、用心又負責的天使們，他們總是積極爭取能夠幫忙老師的各種機會，使得輔導室長久以來得以順利推展各項業務，這群志工是背後默默付出的天使們，在此邀請他(她)們現身與大家分享擔任輔導室志工的心得！



阿彥：能為輔導室出一份力，真是值得。

阿僑：已經待了兩年了，幫助了很多輔導室的活動，自己也學了很多，很開心。

陳湘濤：以服務他人為樂。

陳進億：辛苦是值得的。

賴宏任：謝謝輔導室。

楊皓元：一起到輔導室當志工吧！

葉益彰：thank you！

劉奕承：助人為快樂之本。

胡弼閔：人要熱心助人，如果你有一顆熱忱的心，那就來吧！一起拯救世界，願無伐善、無施勞。

阿賢：辛苦是會有代價的，快來享受這裡的一切吧！

施廷翰：這是我們應盡的義務。

卓立偉：志工讚！

賴奕彰：參加輔導室志工可學到很多事！

黃劭豪：參加志工可以得到幫助別人的樂趣。

邱懋霖：幫助別人很快樂。

陳佳宏：幫助別人可以讓心裡感到充實。

許中有：可以學到許多東西，讓生活更多采多姿。

張博喻：參加志工讓我學到很多事！謝謝！

李昆懋：參加志工很好，請大家來當志工。

謝明儒：志工除了有時數可拿，還可以看到美女老師和吃到點心。

銘銘：擔任志工不但可以幫助別人，也可以讓自己很充實！大家一起來享受當志工的樂趣吧。

黃靖庭：志工可以幫助別人，又有一些福利，真的很棒喔！

程瑋俊：志工有很多事情可以做，不會嫌無聊，又有餅乾糖果可以吃，大家一起來當輔導室志工吧！

沈昱衡：當志工可以打發下課無聊的時間，又可以幫助別人，而且還有糖果吃，更棒的是可以和老師們分享生活趣事，希望大家都來加入我們志工！

黃愷綸：「助人為快樂之本」，秉持著這句話加入志工，就不會覺得志工是件苦差事，假如你下課無聊的話，那就加入我們「輔導室志工」吧！等你喔。