

# 溫馨父母

第39期

大直高中

出版日期2016年8月

◇發行人 / 大直高中 溫馨父母成長班 ◇地址 / 台北市北安路420號 電話：2533-4017 #152 主編：林嘉珍  
◇成長班網址 [www.dcsb.tp.edu.tw/](http://www.dcsb.tp.edu.tw/) 首頁/團體與組織/溫馨父母班 ◇版面設計 / 嘉群印刷事業有限公司 電話：(02)2799-5667



✕ 作者攝於日本京都宇治橋 ✕

## 卸任感言

班長 蔡英慧

聽著結業式中黑門樂團輕快的樂聲，我不禁輕踩起腳步～開心，就要卸下班長的重擔！（我出運囉！）各位看官，請別誤會！成長班班長的職務不單是一份重擔，也是一份榮耀，更是予我有“回饋一個惠我良多的團體”的機會。只是離開職場多年，過慣閑散日子，乍然回到人尚未到工作職場，就得尋思今日要進行哪幾樁公事 - Schedule Setting 的狀態，說不累是騙人！不過我相信上天的安排，祂在我陪侍病中父母兩年且剛辦好他們後事，一心只想休息偷懶的時刻，交給我這份擔子，必有其意義！

果然，上天憐我不才，賜我許多助力 我要感謝自己擁有堅強的諮商顧問群做後盾，不管在任的顧問或前任、前前任顧問，都給我很大的幫助。但更感謝的是她們讓我“依循自己心中的聲音”做事，我一心想要「就事論事，用人唯才」，她們忍耐共事的磨合只為成全我的執念，我真心感激大家的成全！這一切因為我聽進去了玫吟前顧問以她過來人的經驗告訴我的一句話：「只要沒有私心，真心為成長班好，班長會得到大家支持的。」

我也要感謝能力超強的幹部群的全力支持，在每次狀況發生時，總能馬上全力動員、

整合意見、達成共識，比如：在旅遊行程臨時異動時或課程講師有事請假變更講課內容時，成長班整個團隊的組織運作能力，讓我既感動又折服 - 我的幹部群們，你們的能力絕對不輸給職場上的能員！我真以你們為榮！

真真正正觸動我心的是學員們的善良，以同理心待人；在我剛接任班長不久的第三週，一個雨後的週五上課日，我依例提早到學校，在校門口碰到第一組的秋桂同學「妳好早呀，秋桂，卸下影音組長可輕鬆了吧！」「嗯，可是我怕剛接手的影音組長作業還不熟，臨時有狀況會慌亂，所以還是在旁陪同幾週，因為回想當初自己剛接手影音工作的忐忑，有個熟手在側總是讓人安心！」我聽了眼眶一陣熱，微仰起頭止住感動的眼淚，這份“為人設想、同理心的善意”就是我心底想傳承的成長班的美好！而秋桂同學只是當中的一例見證！

所以，身為成長班一員的同學們，我衷心期盼每一位同學都能勇於承擔班長的責任，因為這是一個能讓你快速成長的機會，既然進入成長班，當然要勇於成長囉！



✕ 作者與父母攝於都蘭 Rose Villa ✕

## 第39期開業式



# 挫折，轉念

圖書館主任 魏仲良



人生是場奇妙的學習旅程，當生命中缺少了什麼，上天就會安排課題，讓人透過經歷去習得那些缺失的能力。

一路上，我的人生都還算順遂，健康平安，學業也都還算是前段班。直到碩士班畢業，申請了國防役，才第一次面對到什麼叫挫折。當初投履歷面談時，跟老闆相談甚歡，誤以為有教授身份的公司老闆應該有著學者風範，不會事事項項都只看到錢。正式上班後才發現自己的天真，工作還沒滿一個星期就走了一個同事，當時心裡有點動搖，但長輩說應該只是初出社會還沒適應，要我再撐一撐。一個月內離職了三個人，公司裡流來傳去的八卦消息，都說是因為跟老闆的金錢糾紛。

自己沒有意願要再待下去了，但面對未知的未來，心裡的

不安與不確定，讓我開始到處求神問卜，該走該留，想尋求一個解答。但很妙的事情是，我的疑問並沒有一個客觀的標準答案，請示的三位神明也都有自己的主觀意見，一位指示我離開，一位說我該留下來，最後一位說都可以，自己決定好就好。

深思熟慮後決定放棄國防役資格，轉服一般兵役，但開始遭到公司刁難，先是忽略我的放棄申請，說我這樣做浪費了他們一個國防役的名額；知道我的辭意甚堅，再使出以拖待變，欺騙我說已發放棄職的公文到國防部，過了一段時間等不到回音後才拆穿這個騙局；最後終於要到公文，當時國防部的承辦單位正在搬遷，辦公室位於兩處，為求慎重，特地到郵局將文件以限時掛號各寄了一份，但離奇的是兩份文件竟然都寄丟了，承辦單位的兩間辦公室都沒收到我的放棄聲明和公司的公文。

誇張的狀況接連發生，某日我母親還跟我說她偷偷幫我去算了命，算命師說我這楣運還得走三年。有時候我覺得我娘真的

少根筋，怎麼會在這種時刻告訴我這件事。面對一連串倒楣的事情，從開始的生氣、怨天尤人，轉變到覺得「怎麼又來了？」，到最後兩封公文都失蹤時，我的反應竟然是覺得好笑，「竟然連這麼誇張的事情都被我遇到，真是太厲害了！」

最後，承辦單位允許我直接將文件傳真過去，終於正式完成程序。但離開公司前，老闆說在這三個月裡也是有教我一些事情，要我將薪水匯回去，待他們重新計算後再發還。心裡很明白，錢這一去就不會再回來，但為了盡快離開，還是照辦了。事後證明，我果然做了三個月的白工。數年後，我發現該公司網站上竟還掛著我當初寫的教學文件和範例程式。

至於楣運真的走了三年嗎？沒有耶！大大小小的狀況約莫只持續了半年，後來抽到了一個離家不遠的好單位，順利地服完一般役的役期。後來想想，這一連串的事件應該只是為了讓我學會轉念去面對挫折，既然已經學會了，後續的試驗也就不需要了。

# 邁向人生下一成長站

第三組 黛西



自從最小的孩子離家上大學後，時間相對的突然多了很多，心裡盤算著該是回鄉的時候了。十幾年在這異鄉守著孩子陪讀，是時候放手了。上網選修幾堂空中大學的課，懷著興奮的心回台灣重拾學生生涯。有幸來到成長班接受講師們的洗滌，豐富了我的知識，也增長許多見聞。像蔡建郎老師講到「極光之旅」，我也曾坐遊輪去阿拉斯加玩，卻沒有想過，北極極光之旅也是個值得安排的旅程；王欽堂老師「健康力就是競爭力」道破一些養生迷思；余嘉方老師「一桌子的美好」談到居家擺盤，雖然在美國參訪不少朋友的家，但老師的切入點令人耳目一新；最後一堂趙政岷先生的「人生必去的經典旅行」

介紹了六十個一生必去旅遊景點：耶路撒冷、拉薩、開羅、印度恆河、長城、維也納、吳哥窟、梵蒂岡、亞馬遜叢林、撒哈拉沙漠……等，聽了很嚮往，有機會一定要去走走。

在成長班也結識了多位好姐妹，一同光臨了許多特色咖啡廳和餐廳，一同參加班上的一日遊活動……每個星期都很期盼星期五的到來，發覺自從加入了成長班，我的生活充實了許多，知識也有些許增長，更棒的是生命更加色彩繽紛，真是收穫豐盛啊！

感謝大直高中父母成長班，慶幸自己能歡喜參與其中！



# 39期 優秀講師群



一桌子的美好 余嘉方老師 (左)



好樣生活美學聚落 汪麗琴老師



慢行走蹟—台灣土地之旅 周聖心老師



人生是一場永無止境的學習 廖千慧老師 趙志遠老師



健康力就是競爭力 王欽堂老師



身心靈的根源療癒 宋信輝老師



栽培他的天賦也栽培的視野 陳美雲老師



我的影視舞台幕後人生 曾蘇銘老師



秦文化與兵馬俑特展導覽 黃榮珠老師



人生必去的60個經典地方 趙政岷老師



北極追求極光之美 蔡健朗老師

西班牙廣場



去年9月，一群好友呼朋引伴開始計畫西班牙之行，到今年3月11日西葡12天之遊，大夥興高采烈搭乘阿聯首班機出發，預計經由杜拜轉機，前往葡萄牙里斯本，展開南歐文化藝術浪漫之旅。

雖說是個滿心期待的浪漫之旅，但誰知這一路上卻是驚奇連連，班機到杜拜時已是中午時分，卻因沙塵暴，飛機在空中盤旋近兩個小時，幾乎沒了油，只好先到別的機場降落。大夥下了飛機，辦理延誤班機過程中，多虧 Grace 先生與二位女兒，整個下午在航站櫃檯排隊辦理了4、5個小時之久，不辭辛勞地幫團員們完成手續，真是足感心，亦讓我們這群台灣人見識到財大氣粗的中東國家辦事能力。等待期間航空公司提供飲料麵包讓大家充飢，但往里斯本的飛機已來不及搭乘，臨時安排入住杜拜過境旅館。在杜拜的這段時間，由成員之一經驗豐富的慧鈴帶著團員們加碼杜拜城市之旅，欣賞這個城市的華麗壯觀高樓，五光十色的夜景與水舞秀。一個晚上下來雖然走得很累，但這個意外行程，亦讓我開了眼界，多看到一個城市的風貌，也是種因禍得福吧！

翌日終於重新登機飛往西班牙，抵達時已是夜幕低垂，團員們正高興著行程即將展開，怎知又來了新的插曲！團員們在行李區中找不著任何人的行李，不禁讓人猜想：會不會是大夥的行李沒跟著一起上班機？不會吧！怎會如此地波折呢！這時



杜拜街景



瓦倫西亞海洋館

# 旅遊驚奇

第一組 趙鳳連

Grace 先生又適時地跳出來，忙碌地與地勤人員溝通尋找及登記文件手續，經過一段時間，完成時已是三更半夜，大夥這才步出機場大門。

第三天，總算見到也正辛苦等候著大家的當地導遊，導遊與團員們會合，大家這才放下心中石頭，從現在開始正式由邱導帶領大家前往西班牙！

雖說一路的旅程豐富，但這時卻是沒有行李隨行的，有史以來，第一次長途旅行兩手空空不必拉著皮箱進飯店，真的輕鬆自在嗎？對愛美的我來說，或許是有些美中不足的，帶著一整箱美麗的衣服，打算一天一套的配著當地美景入鏡，這時卻完全沒辦法，總是覺得有些可惜，但這倒是給了我一個經驗，日後出遊行囊簡便即可。話說行李這時到底在哪一個國家流浪著呢？我不禁想。直到第7天，行李才終於來到下榻旅館，喔！原來它早已在身上貼上各個不同國家的標籤，還真是玩得過癮才回到我們身邊啊！

雖說旅程多了許多的驚奇，但卻也成為永生難忘的回憶，一次的出遊旅行便是一次的經驗和回憶，了解到出國在外保險的重要，還有團員們一路上的革命情感互相照顧，是過去旅遊沒有過的美好回憶。謝謝團員們互相幫忙，最重要的莫過於——快樂出門，平平安安回家！



奎爾公園

巴塞隆納聖家堂



阿爾卡薩城堡 羅馬水渠

# 山上人家、張學良故居一日遊

2016年4月1日



# 樂在志工

第二組 陳章潔



初夏的強降雨，澆不熄一群老同事期盼的心；人文茶館裡上演著相隔三十多年後重逢的戲碼，嘴角的笑意映著眼角的魚尾紋，爭相追憶大夥一起寫在書局裡的那段青春時光。而離開書局後的這些歲月，每個從單身上班族一逕往前走，走到現在坐五望六，為人妻為人夫，為人父母的心路歷程，伴著窗外的雨聲，一篇篇有笑有淚、有歡呼有嘆息的人生劇本，在《往事只能回味》的歌聲中被娓娓述說著...

歷經時間洪流二、三十年的濤洗，仍留在職場上的昔日好友，盡在各自的領域裡有所成就，這讓婚後不久就離開職場的我，心中不免感慨；當年因著各種考量，決定在家相夫教子，還頗受人羨慕，如今竟有一事無成般的悵然～正覺百感交集時，當前經營兩家公司，算是在座最有成就的那位同事，對著我們三個家庭主婦說：『妳們是最幸福的，因為妳們都在當志工！』一句話倒是點醒獨缺成就感的我們。

回想當年，送就讀小學的孩子上學時，順便到辦公室幫忙接聽請假電話，放學接孩子時順便當導護媽媽；儘管只是些許時間的付出，對當時沒上班的我而言，卻是一個與外界聯結的管道；而和志工媽媽們分享子女教養、家庭經營的經驗，一起聽演講，一起去踏青，培養出難得的情誼；尤其是在那裡認識了素蘭，也成了我參加成長班的契機！

孩子升上國中時，因學校閱覽室專員是一位聽障者，需要志工協助接聽電話；想到閱覽室

裡那麼多的書，愛書如癡的我立刻報名；於是每週總有一段讓我盡情享受書香的幸福時光！學校更給了志工媽媽貼心福利：比照教職員的借閱期限，讓我從容累積了百本閱讀記錄；於是，孩子早已畢業，如今都上大學了，專員也已換人，我還捨不得離開，繼續當我的書癡！

兩年多前，一線因緣與老同事相認，隨後跟著她到愛盲基金會幫忙報讀及校對點字書；看著幾位視障朋友，克服自身障礙，練就一身功夫，勇敢樂觀的走著屬於她們的人生道路，深受感動之餘，更能珍惜自己的幸運！下了志工班，散步到附近公園，看看花、賞賞鳥，幾個同事就著晚霞聊心事，陸續步入空巢期的我們，看著步履匆匆的過往行人，總能感受這份閒適揉合了多少幸福。

誠然，人的一生中要面對無數的抉擇，但追尋幸福應該是必然的選項；然而，對於幸福的感受與定義，可就因人而異了！雖說是無薪的志願工作者，這一路走來，卻是滿心歡喜；試想著不必為三餐奔走，有時間去付出，就該是有福氣的人；更何況每一階段的志工都讓我得到無以計價的回饋；而在協助聽障和視障者的同時，更讓我感恩自己擁有的健全身心，也更深刻體會『施比受更有福』的意義。此刻，事業有成也好、一事無成也罷，我已完全領悟同事所言，看見自己的『最幸福』！

後記：在39期結業式擔綱表演的「黑門樂團」，精彩純熟的技巧，樂觀開朗的態度，更讓我深深覺得沒有悲觀的理由，要用微笑迎接每一天！



# 全新開始

第一組 黃芳汝

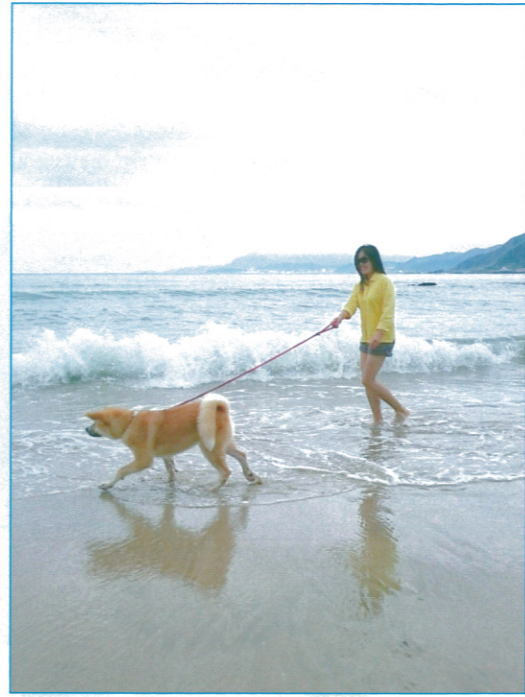
在補教界瞎忙了20年，終於在去年正式脫離了這個磨人的行業。心想終於可以放下，好好喘一口氣休息，不料人算不如天算，陰錯陽差的又一腳踏進另一個完全未知的領域。

新事業是我從未接觸過的烘焙麵包坊，一切都需要從頭開始學習，其中最困難的是要隨時保持著一張笑臉，秉持著客人永遠是對的，服務業就是要和氣才能夠生財呀！這對凡事都好打抱不平的我來說，真是一大挑戰！但是在加入【大直溫馨父母成長班】之後，聽到大家的分享、也看到學姐們對班務全然付出，熱情的參與，在在令我感受到不同的氛圍。古人說：「三人行，必有我師」我想就是這種感受吧！

很高興能夠加入成長班，每一次的課程都給我不同的體會和收穫，最讓我期待的莫過於課後大夥的聚餐，話題不拘、天南地北的閒聊更是精彩，完全不遜於課堂上的講師呢！很高興能與大家並肩而行，留下精彩回憶。



刊編 林嘉珍



孩子用貝殼串成的項鍊  
在夕陽下閃閃發光  
燦爛的笑靨隨波逐浪  
沉穩的濤聲忽近忽遠  
漏去了手中的沙  
潮汐從腳邊慢慢退去

時間的流像是隱沒的背景音樂  
襯著漸漸低垂的夜幕兀自奏著

我走向淺灘  
彎下腰  
想撈起什麼  
卻看見青春從指間倏地溜走  
化成泡沫

# 第39期幹部會議

2016年2月26日 陽明山橋餐廳



## 大直高中 溫馨父母成長班 39-40期 幹部組織表

職稱	第39期		第40期	
	姓名	姓名	姓名	姓名
顧問	簡麗慧	蔡英慧		
班長	蔡英慧	陳章潔		
副班長	吳佳穎	陳黎昭		
課編組長	陳麗珠	梁素華		
課編副組長	張游文	周定遙		
課編副組長	周定遙			
活動組長	林素蘭	陳麗珠		
活動副組長		田定光		
刊編組長	林嘉珍	林嘉珍		
網頁暨攝影組長	戴月貞	簡麗慧		
海報組長	王桂英	王桂英		
海報副組長	余雪珠	余雪珠		
會計組長	陳玟吟	戴月貞		
出納兼總務組長	蔡昭芬	許淑華		
文書組長	陳銀真	蘇素美		
影音組長	陳黎昭	孫仟又		
音效組長	林素珍	曾辛惠		
一組組長	曾彩鳳	張素姜		
二組組長	陳黎昭	陳孟鈴		
三組組長	陳秀枝	李麗霞		
四組組長	張玉霞	吳春桃		
五組組長	連清美	周定遙		
六組組長	吳淑寬	郭淑芬		
七組組長	黃嫻雯	楊少筠		

# 新豐紅樹林 & 明德水庫 & 薰衣草森林一日遊

2016年5月6日



# 父母的期望

第五組組長 連清美

有人說，兒女是父母生命的延續、是父母夢想的實現，潛意識裡，似乎將自己當初做不到的或沒機會做到的，投射在自己的孩子身上，期待孩子去接續，然後完成你那未曾實現的夢想。以愛為名，用「我是為你好」來包裝著期待。

每年5到7月適逢考生們的會考和指考期，周邊幾個好友的孩子適逢大考，看到他們在孩子大考前如臨大敵，緊張與期待的模樣，讓我這個過來人看了亦心有戚戚焉。「孩子，我一定要你比我強！」這句話，應該是大多數父母的心聲吧！

我有兩個孩子，年齡相差一歲八個月，姐弟倆天生資質不盡相同，姐姐獨立、弟弟依賴；姐姐乖巧、弟弟調皮；姐姐學習專注、弟弟卻常漫不經心，兩個孩子的求學過程，歷經推甄、申請入學和指考，在應考和等待結果的時刻，同樣會呈現緊張焦慮和得失心，身為媽媽的心情也隨之起落，只好先沉澱自己的心情，再請孩子們不要給自己太大壓力，以平常心面對就好。原本期望女兒讀生

物，她卻依照自己興趣選擇電機為主修；原本期望兒子能讀電機，他卻進了國貿系。

一轉眼，孩子們都長大就業了！女兒在恩智浦半導體擔任產品市場經理，負責每年龐大營業額的一條生產線，兒子在外面學習了兩年後，回來自己公司協助業務。他們的成長過程猶歷歷在目—從小乖巧柔順的女兒變的精明能幹、辯才無礙；從小粗線條的兒子變的細心謹慎踏實。不禁想起以前常跟朋友說的：「只要我的孩子平安、快樂、健康，並且能夠獨立，就是我對他們最大的期望。」也許正是期望沒有很高，才有今日的倍感欣慰。

如果說大大小小的考試是人生的許多點，那麼生活就是恆久的一條線。考好考壞，父母都在等你回家吃飯。沒有人因為考試贏得所有，也沒有人因為考試輸掉一生。成敗轉頭空，青山依舊在。人生處處是考場，青春不只路一條，何必急於見分曉？也許當我們在教導或期望孩子種種的同時，孩子也正在讓父母體會人生的真諦吧！



# 相知相「喜」

第四組組長 張玉霞

是成長班最「幼齒」的一組，因為我們都有一顆年輕的心。

三代同堂的阿姨、叔叔，每週都為自己安排了豐富的課程，有大學選課、有演講課、英文課、日文課、禪修班、甚至合唱團，最重要的是每週五的成長班課程，他們都不曾缺席，終身學習的精神令人佩服！

第四組可真臥虎藏龍：有位阿姨彈得一手好古箏，許多姊妹們的好歌喉令人驚豔，更有撰文高手、網頁高手、爬山老手、烹飪高手、攝影高手、服裝設計師、會計達人，各個深藏不露！第四組能成為這麼美好的組合，真的實屬不易，我常常在想如果我把所有學員的技能都學會，那我可就無所不能了！

這一年來，週五是我忙碌、卻也是最豐富的一天。早

上到小學帶晨光活動，晨光時間結束後即飛奔高中成長班，成長班下課和姊妹聚會話家常，傍晚回家扮演媽媽的角色，晚上接著上瑜珈課，我覺得生活越忙真的讓我越來越有活力！

成長班課程多元化，每週有不同的講師來授課演講，同學們都十分期待，不只是因為精彩的課程引人入勝，更因為有一起上課、一起累積生活點滴的同學，能夠分享彼此的喜悅，相知相喜、成為知心的好友。

感謝這一年來讓我成長的人事物，更感謝這一年來一直默默幫助我的人，是你們的鼓勵和打氣支持著我前進，我可愛又溫馨的四組，有你們真好！謝謝你們讓我有學習和服務各位的機會，我想我真是全天下最幸運的人呢！



擔任組長的三百多個日子有如白駒過隙，令人驚訝時間飛逝的速度，但回想起來卻收穫滿滿。

在我們可愛的四組裡，有年長阿姨、叔叔、大姊和可愛的妹妹們，我常說我們年齡層

# 結業式剪影

2016年6月17日 華濠大飯店



# 大直高中溫馨父母成長班

## 第 40 期 課程表

演講日期	講 師	演 講 主 講	講 師 簡 介
9月9日	開業式	全體學員	
9月23日	余 霖	另類觀點談教育	前大直高中校長 台北市立大學兼任講師
9月30日	姜淑禮	★改變生命的餐桌— 善農良食	台大食品科技碩士 主婦聯盟環境保護基金會董事
10月7日	鄭美里	電影欣賞	國家婦女館電影工作坊帶領人 社大講師
10月14日	蔡云嫻	綠色農業旅遊食農 教育推展現況	雲林縣口湖鄉金湖休閒農業發展協會專案經理
10月21日	旅遊	全體學員	
10月28日	何立德	鄉鎮玩家— 瘋玩台灣農漁鄉	台灣休閒農漁發展協會秘書長 漁業署漁業推廣專欄作家 社大講師
11月4日	胡 杰	★街頭路跑	fb 街頭路跑社團發起人 ( 跑步不是用來追求速度、超越別人，而是追求快樂，自己的快樂 )
11月11日	李淑華	攝影人生	柯尼卡攝影學會博學會士 最佳拍檔攝影工作室攝影師
11月18日	柯叔元	戲如人生 人生如戲	知名演員
11月25日	旅遊	全體學員	
12月2日	蘇佳琴	疼惜台語的根， 吟誦台語的美	雲林縣台語文研究學會理事長
12月9日	林文攀	將外國旅客變朋友， 體驗最道地的台灣風情	Topology-Travel in Real Taiwan 創辦人 ( 該公司曾受 CNN 及 TripAdvisor 推薦報導、經濟部創業點子已創 業組第二名 )
12月16日	紀 政	行的奇蹟	飛躍的羚羊、黃色的閃電、日行萬步的推行者 財團法人希望基金會董事長
12月23日	廖文良	那一葉，有囍事	珠寶鑑價師 / 設計師
12月30日	結業式	全體學員	

免費開放課程 ★ 9/30 姜淑禮 ( 改變生命的餐桌—善農良食 ) ★ 11/4 胡杰 ( 街頭路跑 )

以上課程可能因為演講貴賓時間上的調整或有少許變動，屆時將會提早通知學員

**上課時間**：2016年9月23日～2016年12月23日，每週五上午9：30～11：30

**上課地點**：大直高中迎曦館五樓演講廳 ( 9月9日開業式當天，可現場報名 )

**費 用**：1,500元；單堂300元 **聯絡人**：班長 陳韋潔 0938-230-551 副班長 陳黎昭 0963-388-588