活動集錦

教師輔導知能研習：中醫論養生與紓壓

邀請到彰化市詠春中醫診所鍾俍慧醫師蒞校演講。鍾俍慧醫師知識豐富且演講口條活潑、與教師互動良多，讓與會教職員們皆收穫滿滿。 【106.05.10】

從情緒流動到專注的力量～學習情緒工作坊 【106.05.27】

邀請張祐誠諮商心理師帶領學生，藉由藝術創作媒材與身心放鬆技巧練習，提昇覺察情緒的能力。並透過情緒理論的說明與實際演練，說明如何讓自己更專注，穩定學習的情緒。共有38名同學報名參加。

高一選組家長說明會 【106.05.27】

由教務處與輔導室合辦，和輔導室蕭秋萍老師聯合主講，共有117名高一家長報名參加。教務處呂冠見主任主講選組注意事項—高中課程與學分數，輔導室蕭秋萍老師說明心理測驗解釋與應用，使高一家長了解高中生如何選組及學校的輔導措施，並知道心理測驗結果在適性選組上的參考價值，能夠有能力陪伴子女做成選組的決定。

學生小團體 【106.06.10】探索內在自我～從人際互動中開始

邀請雲林區輔諮中心黃民凱心理師，帶領本校對人際關係及自我探索感興趣的同學(共12名)，透過小團體的方式，從探索自我人格特質，到澄清自我的人際關係，學習增進人際關係與溝通的技巧。讓參加的同學進一步認識自己，並且學到人際溝通的技巧。

親職教育—父母效能成長班 【106.06.10】

邀請陳鴻彬諮商心理師主講，講題「如何讀懂孩子行為背後的心理需求」。共有45名家長參加。感謝與會的家長積極參，及分享提問，使今天的活動激盪出許多智慧的火花。的家長回饋的意見中，認為演講內容對於親子關係有幫助者，非常同意占54%，同意占46%。

綠城點滴

社團活動

2017429園遊會舞研社表演

2017513春暉社至一心育幼院服務

2017戲劇社成果發表

2017吉他社成果發表

管樂社參加全國學生音樂比賽

2017415綠城儀隊
參加國防部全國高中職儀隊競賽

混障樂團—生命教育宣導

在雲林縣救國團邀請及六輕的贊助下，混障綜藝團於2017年06月15日到斗六高中演出。由金鐘主持人劉銘領軍的「混障綜藝團」，他們是由一群「肢障」、「截肢」、「腦性麻痺」、「罕病」、「聽語障」、「視障」所組成的綜藝團，用陽光的生命力感染台下數百名觀賞者。

活動在雙方互贈感謝狀後開始，主持人劉銘以正面及幽默口吻展開表演序幕，表演內容依序為「樂團演奏」、「中東肚皮舞表演」、「默劇演出」、「薩克斯風」及「二重唱」等。這些精采的表演，是表演者花了無數時間與汗水練習而來。

主持人說，混障綜藝團會取名「混障」，是「混」在一起，更有保「障」的意思。雖然是身障者，但是人人身懷絕技，用才藝散播歡樂。他們傳遞了另一種生命教育的意涵，讓各種障別的人們舞動起來，也舞動了觀看者的心。除了表演，他們也分享了生命故事，告訴更多人，要勇於突破困境，珍惜生命。

表演過程中，演出者與觀眾之間沒有所謂的障礙，台上自由自在的舞動及超越肢體動作的表演，讓在場同學沈浸其中，表演結束時，全場起立鼓掌，久久不能自已。

2017 Run for Dream 校園公益演講—陳彥博

2017.04.14一位極限運動員、夢想鬥士－陳彥博來到斗六高中進行「Run for Dream 校園公益演講」。每年比完賽回到台灣，除了訓練與比賽外有空檔的時間，陳彥博都會自身發起全台校園公益巡迴演講，報名方式為年底在陳彥博FB臉書進行開放報名，限定國中以上、大學以下。在訓育組的積極努力下，斗六高中在20個縣市用抽籤方式中中獎了！

「超興奮回到家鄉啦！…」陳彥博在臉書上寫著。學校安排了柔道、網球、田徑跨欄等關卡，在文進教官的陪伴下讓陳彥博以闖關方式進入會場，中正堂裡滿滿的學生，是綠城迎賓的熱情。

演講過程中，彥博賣力的分享自己挑戰極地超馬的故事，告訴同學他曾經叛逆蠻莽翹課，是老師眼中的問題學生，在潘瑞根老師不曾放棄的鼓勵與指導後，自我反省不再墮落，重回跑道追尋自己的夢想，並分享世界各地的冒險故事。過程中，他生動與真誠的眼神、親切幽默的演講，唱作俱佳讓場面活潑有趣，不時有哄堂大笑的場面。

同學們的眼神都不同了，演講結束後，彥博有一個任務給同學們。他點名10位同學來到台前，面對全校同學，大聲說出自己的夢想，好多位學生都勇敢地大聲說出來了。

希望同學都可以擁有追尋夢想的勇氣與毅力

「台灣不是世界中心，年輕人的舞台應該橫跨世界」—一無所有的我，在非洲發覺人生意想不到的驚喜

日期：2017年9月14日 阿心／不浪漫的非人生活

還記得是大四上的三月，簽下了人生的第一份工作合約，畢業後，充滿著緊張與期待的心情，獨自飛到迦納的首都阿克拉，也開始了踏上非洲的冒險旅程。

我在一間台商公司當銷售業務，是某品牌輪胎在西非的總代理商，批發和零售都做。在迦納，有不少當地的經銷商，公司會提供食宿和車輛，以利員工在外開發、拜訪客戶。一週六天的上班日裡，有五天我都在外面應對客戶、物流公司、工程公司、建設公司和採石場，而幾乎所有需要打交道的對象都是男性，種族亦十分多元，包括華人、菲律賓人、印度人、黎巴嫩人和迦納當地人。雖然這份工作可以經常在外閩蕩，很符合我不想待在辦公室的期待，但身在異國，又處於充滿腸剛之氣的工作環境、須和不同國籍的對象相處，有時也會因此感到辛苦。曾經在凌晨十二點，我和司機二人行駛在沒有路燈又崎嶇不平的路上，只有大卡車轟隆轟隆的引擎聲陪伴著我們，道路兩旁是杳無人煙的叢林，我已經很累，卻不敢閉眼，整個人神經緊繃地幫著同樣疲倦的司機看路，深怕我一閾眼，司機會失手出事，或是被攔下搶劫。

第一年的工作，我幾乎快跑遍整個迦納，深山、金礦場我都去過、採石場我跑過、沒水沒電的地方我待過、貨櫃我也住過，各種你能想像得到的、地域偏遠、生活不便的地方，都有我的足跡，有時不禁有種自己在拍電視節目「冒險王」的錯覺。在這裡，不論你從哪裡來、不論你的學經歷如何，都不重要，這是一個要捲起袖子和人拼搏的地方，需要你放下過高的眼，蹲下來親吻這片土地。你可能得面對貪得無厭的人性、和貪污的行政官僚打交道、理解當地人因文化而和你不同的工作效率、站在他們的觀點去預估事情的進展，且永遠都要有個備案——適應的過程時常令我挫敗，一次次下來讓人心灰意冷，甚至萌生離開的念頭。儘管如此，我仍認為這是迦納教給我最重要的一課，經歷這些，讓我培養出文化包容力，學習如何尊重和適應不同文化的差異，給予跨越評判的一種包容，屏除「與我不同即是錯」的觀念。

為什麼我選擇去非洲？——這裡和你想的，早已截然不同

一直以來，我對於未開發國家充滿嚮往，尤其是去過南美洲之後，更加深我想去那些國家生活一段時間的想法。雖然非洲不是大眾旅行的首選，甚至在刻板印象中，是個危險的地方，對我卻有著莫名強烈的吸引力。加上那時候即將要畢業，雖然不清楚真正想要做什麼，卻有一股強烈的念頭想離開熟悉的家鄉，去異地闖蕩，所以，當我在網上看到這個海外職缺的資訊，眼睛瞬間一亮！我對輪胎產業其實並無興趣，但因為工作地點在非洲，當下沒有一絲猶豫，馬上投履歷完成面試，並且很快地把這件事定了下來。常常有人聽到我工作的地點後，會露出一臉不可置信的反應，諸如：「迦納在哪？非洲？你怎麼跑去那裡工作？」「你是去當志工嗎？」「很危險吧那裡？不是有愛滋病？」「報導都說非洲治安很差，你不怕被搶劫嗎？」對！，我很能理解這種反應，因為提到非洲，你們會想到什麼？普遍印象，第一個浮現的，會不會是個骨瘦如柴的小孩，睜著無助的大眼看著你的畫面？大多數的人會想到疾病橫行、戰亂治安差、衛生條件和居住環境不好等。不能否認，目前在非洲的某些國家，還是存有這些問題，但這只是其中一面，還有很多你所不知道的面向，如豐富的音樂文化、奔放的藝術風格，和各種特別的當地文化習俗，值得用心品味。

多數人應該很難想像，迦納阿克拉的物價其實頗高，咖啡廳的咖啡價格堪比星巴克，一個燻雞三明治賣三百塊。此外，房屋租金也非常高，我目前所住的地方，在阿克拉市區內，一層樓三房一廳，租金一個月要價一千美金，而在迦納位置最好的地方，公寓一房一廳要價一千五美金。在迦納待很長時間的朋友曾說，十年前，物價極低，租金也沒這麼誇張，阿克拉大型商場僅有一家，佬大的停車場裡空空如也，沒有人上前光顧。現在，迦納的大型商場一間間出現，不管是平日或假日，商場門口總是車水馬龍，說明迦納的消費力大幅地上升。隨著這些年不斷增強的勞動力以及中產階級的崛起，非洲開發銀行估計，非洲的中產階級在過去30年擴大到原來的三倍，已經達到3.7億人，超過非洲大陸總人口的34%。這些數字代表著，過去的10年裏，在非洲每三個人，就有一個人進入中產階級的行列。現今非洲許多國家的政治形勢日漸穩定，基礎建設亦越發完備—是不是令人難以置信？我們印象中的落後且危險的地方，正在成為世界上新的投資熱點，還有人將非洲稱之為「世界上最後的投資邊疆」。

「世界上最後的投資邊疆」：從「中國製造」到「非洲製造」

後來，輪胎銷售做滿一年，我離職加入一間跨國物流公司，負責公司在西非六個國家的據點——迦納、布吉納法索、馬里、科特迪瓦、塞內加爾和茅利塔尼亞——對中國的進出口代理，工作內容大致為開發客戶、替公司拿到更多西非地區和中國之間貨物進出口代理的數量，以及西非各國間內陸運輸的物流安排，工作時間彈性，可自由安排行程，有時需要出差到其他國家。可能你會好奇，為什麼會設置這樣的職位？那是因為，中國現在可是非洲的頭號經濟夥伴，在2016年，中國與非洲各國的進出口貿易總額達到1491億美元，其中進出口額排名第八位的迦納，貿易總額達到將近60億美元。麥肯錫公司今年發布的研究報告便指出，在非洲的中國企業已經超過一萬家，其中又有三分之一為製造業，從最初的貿易開始，逐步轉變在非洲的業務模式，從「中國製造」轉變為「中國在非洲製造」。現在，中國企業在非洲製造業的市場份額占到20%，相當於每10個產品中，就有2個是中國製造的產品，看見這些數字，我一點也不驚訝，因為我每天工作上都能親眼看到這些數字在真實世界裡發生著。還記得初到迦納，剛下飛機要進海關時，突然被帶到一群一句英文也不會說的中國人面前充當翻譯。原來，他們來迦納做市場考察，我當時就被這樣的扮勁和勇氣給震驚了。後來慢慢熟悉當地後，才知道原來有這麼多中國人在迦納做生意：中國企業商會、中國餐廳、超市、KTV、理髮廳和賭場，還有中國人首富所建造的四星級飯店。看準數萬中國人在此生活打拼，迦納的渣打銀行、法興銀行、標準銀行等，都設有中國客戶經理，就是為了搶食中國市場這塊大餅。其實不只中國人，黎巴嫩人在西非地區經商同樣非常活躍，大規模製造業及重要產業都有他們的身影。而在迦納，黎巴嫩人同時掌握了餐飲業和娛樂業，此外，也不少印度人在此經商，但比起西非，印度人在東非的影響力更大，很多家族企業，在非洲耕耘世代之久，並且一代傳一代。

「沒有人的成長，不是伴隨著痛苦」

對我來說，新工作是一個很好的機會，讓我從更大的格局，去看西非的經貿發展，並學習跨國工作的管理。公司在中非和東非各有一位與我相同職位的負責人，只是比起我，他們有非常多年的相關經驗，被從中國直接調派過來，接任非洲崗位。一開始，我為此備感壓力，畢竟自己是零經驗的菜鳥，卻要在有限的時間內交出好成績。曾經有一整個月，我都是哭喪著臉回家，過程雖然痛苦，可我想人是永遠沒有準備好的時候，當有好機會來到眼前，就先去做吧，不夠的地方在過程中慢慢補足，沒有人的成長是不伴隨著痛苦的。每個人的工作，都有自己辛苦的地方，當你一個人在異鄉打拼，不管是在先進國家，或是像我身在開發中的非洲，感覺都是一樣的：在工作壓力之下，辛苦或是一時不好的情緒，會不自覺地被放大。這些經歷都是很好的磨練，讓我學會如何轉換自己的情緒、不忘初衷。

阿心小檔案

原名:陳藝心
2012年自斗六高中語文實驗班畢業,進入台北大學企管系就讀,2015年前往西非迦納工作。

非洲開拓了我的世界觀

不知不覺，來到迦納已經滿兩年。兩年的時間，從一個迦納銷售業務員，到西非客戶經理，非洲教會我如何強悍的生存、治好我眼高手低的毛病，也打開我狹隘的世界觀，當所有聚光燈聚焦在第一、第二世界，被人稱為「黑暗大陸」的非洲卻讓我看見世界不同的風貌。思鄉的愁、文化上的巨大隔閡，曾讓我質疑自己當初的決定。對我來說，選擇留下來，其實並不在規劃之內，原本只想來經歷一年的非洲生活，再到其他地方流浪。然而，計畫趕不上人生中和心態上的變化，現在往回看，我很慶幸當初就這麼膜打蹦撞過來，而且選擇留下，非洲是一個機會，讓我人生擁有更多可能性。有時讀到台灣的報導，談及台灣環境對年輕人的不友善，心裡都有些感觸：或許台灣不願意給我們機會，但我認為我們應該收起對大環境、對台灣的抱怨——台灣永遠是我們的根，可卻不是我們世界的中心，我們的舞台應該橫跨整個世界。年輕就是我們的本錢，這句話從來沒有錯過。雖然年輕的我們一無所有——沒錢又沒本事、沒有辦法像其他投資人，風風火火來了非洲，一下手就砸大錢投資，但正是因為我們一無所有，我們靠的是自己的努力，我們會拼命地撿起身旁一個個小機會，再更加把勁的創造屬於我們的更多機會。走舊的路，到不了新的地方，如果想要看見不同的風景，就得勇敢地選那條比較少人走的路，縱使比較辛苦或是不被理解。想當初，我說要來迦納工作，不知道嚇慶多少親朋好友，爸媽也很擔心。因為前方是一片未知，所以會感到恐懼，可也因為一切都是未知，才要感到期待不是嗎？雖然不知道這兩年會在我往後的生命中留下什麼樣的軌跡，也不知道往後在迦納，還有甚麼樣的挑戰和機緣等著我，我想只要堅定所擇，保持著信念，日後這些點點滴滴都會被賦予意義的。

勇於嘗試，發現生命的禮物。

儘管每每坐著大卡車出差，或是寄宿在陌生的環境裡，總有一個人獨自落淚的時候，也有想回家的時候，我仍舊為這個「離家出走」的決定感到很值得，不曾後悔。因為這個決定，我走過迦納好多個城市、有過別人沒有的體驗，也交到不少好朋友，並發現了自己隱藏的天賦。我曾羨慕那些有著明確天賦的人，好像他們從上天那得到名為人生的禮物盒子裡，附有一本使用說明書，告訴他們一條明確的方向。但大多數人的盒子裡，沒有使用說明書，有時我們迷茫，不知道自己到底適合什麼，可這不代表我們沒有天賦，只不過有待挖掘，需要多方的嘗識和練習，在過程中找出方向。今年，我就發現我的盒子裡，有著強大的適應力和抗壓力，以及滿滿的樂觀。如果不去試的話，永遠不會知道自己有多少潛能。

紐約朝聖：直擊漢斯季默巡迴音樂會

日期：2017年9月12日 22:40 / 林紙鶴 撰

前幾天，漢斯季默與他的團隊在美國洛城附近的聖塔芭芭拉，風光結束最後一場秀。細數當代電影音樂作曲家，似乎也只有他，展開歐洲、紐澳、北美一共59場的「Hans Zimmer Live」的毅力，且從今年四月密集跑遍三大洲、巡迴各大重要都市，排場一如他給人們的品牌印象：氣勢懾人。

我從國中開始聽季默的作品，迄今追隨逾18年，對他的音樂如數家珍、旋律朗朗上口，是自我認證的重度樂迷。打從去年他舉辦歐洲巡迴，我就期盼親臨現場；但礙於工作、忍痛放棄。今年還要再徒留遺憾嗎？ 樂友們紛紛在網路上鼓勵我去追夢。他們不但幫忙查航班、旅店，更希望我實際直擊大師風采，才不愧對「漢斯季默在台唯一臉書網友」的「榮耀履歷」。就連紐約大學的朋友，也不斷向我招手：「紐約、倫敦、蘇黎士，是整個巡迴中連續舉辦兩場的都市，你可以來紐約聽兩遍，順便吃大蘋果」。

聽兩遍？多麼有吸引力！於是我決定訂妥機票、踏上朝聖路，飛向紐約知名的無線電城音樂廳。朋友戲稱這是圓夢壯遊，我稱這是鐵粉行動。當我在音樂廳後門遇見樂隊吉他手，尼羅馬爾（Nile Marr）與葛瑞斯蓋文（Guthrie Govan），我覺得自己更像瘋狂鐵粉；馬爾的父親是強尼馬爾（Johnny Marr），擔任《全面啟動》電吉他樂手，蓋文則是業界吉他大師，季默盛讚他是「無法預料他會怎麼即興彈奏的神奇怪傑」。

無線電城音樂廳是當年《獅子王》的首映地點，對季默而言有不小的意義。他以此片拿下奧斯卡最佳音樂獎，也展開他跟南非歌手李柏（Lebo M.）的長年友誼。那首〈生生不息〉的原唱，與他的女兒一塊上台，就在我眼前以宏亮歌聲展開23年前的動人經典，全場聽眾莫不拍手叫好，我則感動地淚流兩頰。

序幕組曲由《溫馨接送情》、《福爾摩斯》與《馬達加斯加》組成，輕快節拍迅速炒熱全場氣氛，然而這都比不上郭婷娜（Tina Guo）霸氣狠奏《神鬼奇航》與《神力女超人》主題旋律時，眾人熱烈瘋狂、尖叫亂吼的血脈噴張。 季默自己不甘示弱，除了《雨人》的鋼琴、《絕命大煞星》的定音鼓，他也拿把電吉他化身搖滾巨星，搭配炫目舞台燈光，接連呈現《黑暗騎士》三部曲的著名主題。讓人驚喜的是，馬爾父子在紐約第二場後段齊聚飆藝，一如季默說他女兒也坐在觀眾席裡，跟著全場感受震撼能量。

陽剛威武的《赤色風暴》與《神鬼戰士》，固然是季默征服樂迷的壯闊力作，但當他嚴肅且感傷地述說悼念戲院槍擊案〈奧羅拉〉樂曲時，人們無不感到動容。這不僅是一場百老匯式的電影音樂秀，它更有作曲家想要給予聽眾一些深刻意義的精神。

兩個多小時的飽滿演出，匯聚了季默最具代表的重要作品；他不僅串場當個談笑風生的主持人，也隨時向樂手們致意。「我只是個鋼琴彈得不怎麼樣的作曲家，他們才是這場秀的要角」；站在我眼前的，就是這位謙遜的巨人身影。我期待有朝一日，他們也能來趟亞洲巡迴的台灣場。

創刊日期-民國102年4月 網址-http://www.tlsh.ylc.edu.tw/~foundation/ 印刷：天祥行・元祥印刷廠 編輯-何美融老師、吳彩蓮老師 刊頭提字-吳昱瑩老師 發行地址-雲林縣斗六市民生路224號 聯絡電話-05-5322039＃160