



蘭仁漿

教育基金會特刊

2012 第12期

發行人：董事長 陳明和
 發行單位：國立大里高中教育基金會
 本期指導：執行長 張啓中
 總編輯：執行秘書吳運泉
 本期編輯：吳佩芸 李淑妃 李秀莉 王韻華
 會址：台中市大里區東榮路369號
 網址：www.dali.tcc.edu.tw
 發行日期：101年12月8日出刊
 中華民國96年12月1日創刊

觀念決定命運

董事長 陳明和

在快速變動的時代裡，想要發揮自己所長；成就自己的夢想，除了努力和用心外，最重要是要能掌握社會的脈動，深入探討，找出適合自己的事業，全力以赴，勇往邁進，直至成功為止。但是，令人遺憾的是我們一直沉溺在舊有的窠臼裡，無法跳脫出來。所以，我們必須改變觀念，積極迎向新時代，接受時代的考驗，才能闖出自己的一片天空。

俗話說「江山易改，本性難移」，指的是觀念的執著，人一但執著，為人處世就很難做到客觀公正，甚至失去本心，做出遺憾終生的事情。唯有捨盡執著，縮小自己，謙卑待人，才能顯出真智慧，以智慧面對一切週遭人事物，方能圓滿解決。譬如，遇到不如意或挫折時，失敗的人會不高興，甚至沮喪；成功的人會很高興的接受他，當作是自我挑戰，感謝上天給他鍛鍊的機會。人一轉念，整個世界都變的很美好。因此，觀念改變，整個思慮、行為也會隨之改變，人生也會跟著天翻地覆。故觀念改變要從日常生活中做起，從自我為中心轉為以他人為中心，事事以利他為出發點，則內心自然寧靜、煩惱減少、處事圓滿周到。

今日的台灣，由於油電雙漲引起整個物價波動，尤其是房價，雖然政府也從政策面來打壓房市，但是效果似乎不佳，一般人直覺認為房價上漲沒有道理，應該會降下來，實際上，房價還是沒有跌下來，這就是我們平常養成的慣性思考模式，觀念不改變，行為就不會變，結果更不會變。因此，我們必須換個角度認真思考，房價降不下來的原因有哪些？而不是停留在舊有思考模式，人云亦云。世上萬物隨時都在變化，有一些我們可以清楚看得到，有一些比較細微，我們無法適時發現，但是，我們絕對不可以把他當作不存在，更要觀察入微，提早因應，防範於未然。

宇宙的自然法則就是平衡，人也是一樣，身體不平衡就會生病，談判不平衡就會失敗，如何做到進退自如是一門藝術。平衡兩字看似簡單，做起來卻不容易，平時要都用心思考，多加練習，方能應付自如。總之，思想會影響行為，行為會造成習慣，習慣會影響性格，性格會影響命運。所以，認識自己是改變觀念的第一步，其次是決定人生價值觀，最後是放下，當你放下的那一刻，整個人生變的寬廣無限，天地任遨遊。



生命的本質——利他服務；慶賀推動服務學習有成

校長 游源忠

過美學家蔣勳曾說：「這世界所有的教育和知識，最後他真正的重點還是回到生命本身，對生命的愛和關心。缺乏對生命的愛和關心，即使科技技術再發達，專業知識再具足，也無法感覺到存在的意義與生命的價值。」（引自天下雜誌，2004）。本校在師生們共同努力下，已成為中部國中生爭相進入就讀所謂的明星高中，但在卓越的升學率背後，高中生尚需要何種能力？如何讓這些聰明優秀的學生們在追求「知識和專業」的最後仍是回到生命本質，關懷社會底層，具有溫柔寬厚的器識行以助人。

對這群未來社會中堅的國家人才，學校自有責任該提供，甚或帶領、培養學生成績之外的探索體驗。而在卓越的升學率背後，高中生尚需要何種能力？又如何才能活出應活的生命？本校以「真、善、美」為校訓，想要彰顯「真、善、美」的生命的目標與價值，從教育的觀點則涉及認知到實踐的課題，誠如孫效智(2009)指出，基本就是知行合一的問題，更切合了服務學習所欲強調的內涵。如果能透過有效的服務學習課程，計畫性的帶領學生走出學校，將有助於學生走出嚴重的自我中心概念，累積生活經驗，縮小自己、關懷人群，培養具有溫柔寬厚的器識行以助人，為社會（區）做出貢獻。

學務處推動「關懷過去、現在、未來」的服務學習，三年下來共有教職員近百人次，學生二千多人次參加，可貴的是這都是班級師生，利用班級活動時間主動報名參與，更有同學從中獲得書本所無法傳遞的體驗，不意昔日無心插柳，今日竟也綠滿窗前。茲將某位同學令人感動的心得節錄如下：

「……相信很多同學跟我一樣在服務學習的活動中學到很多，並且更認識自己…，我們做的很多服務，都很令人感動，每一次的感動也讓我們學習更堅強，因為只有堅強的時候才能使自己更稱職，不能在案主前面掉下淚，…」

這次能榮獲教學卓越金質獎，個人深深覺得這應是所有本校全體教職員與同學共同的殊榮，因為若不是許多同仁的全力支持協助，不是同學出色的表現及令人動容的心得，怎能串起國大里這篇有感動、有學習、有收穫的故事，團隊們和學校也不可能被外界誇獎、肯定，也就不可能得獎。國立大里高中的師生們再一次用熱情、活力與行動力，向全國教育界證明學校的優質與卓越是貨真價實的。



生活雜感

前任校長 黃義虎



學校校務蓬勃發展，如日中天，師生表現可圈可點，值得慶賀！養兵千日，用之一時。成功的喜悅，背後必然隱藏不少辛酸與淚水。為了創造更亮麗的未來，諒必仍會百尺竿頭，再創新高。而飲水思源，應感謝勞苦功高的師長，以及所有支援團隊，由於您們熱忱付出、經驗傳承，終能奠下穩固的基礎。

我自職場退休下來，大半時間花在學習、社會公益活動、家務事、休閒養生等細瑣雜事上，有時節目安排過緊，也會忙得團團轉。參加活動自然有壓力，甚至也偶有不順遂的時候，但普遍說來，抱持逆來順受，處之泰然，生活較輕鬆自在。面對週遭的人與事物，我始終心存感激，至於最近吵得沸沸揚揚的慰問金及退休金之爭，我身為「受益人」，亦表贊同刪減。畢竟，只要青山健在，一切身外之物就無須再計較了。

成功一定有方法，失敗一定有原因。帶領我們台灣社會向前走的政治領袖，表現不如預期，被罵得一文不值。實質上，他已渾身解數，苦心治國，從未懈怠過，是否請大家設身處地，苛責中不忘多加油打氣！天下間，不可能日日晴天，生命中也不可能事事圓滿，幸運往往是由許多不幸所累積出來的。

耳熟能詳的多元智慧理念，學業絕對不是唯一。李安大師，當年考大學落榜兩次，直到進入藝專電影科，找到了自己的天賦，經過不懈的努力，成為世界級大導演。同樣，只要我們一步一步的走出去，就會超越自己。根據世界衛生組織詮釋，健康包含三個層面：生理上、心理上及社會上。現代人，不只要身體好，心理調適與溝通交流都要一級棒。

「優人神鼓」劉若瑀女士，從小習鼓學戲劇，從美返國後，一直找不到人生方向，後來才從茶道及禪定之元素中找到自己的定位，認真修練氣功，天天打坐，聆聽自己靈魂和大自然的聲音，果然，每次擊鼓前她都能凝聚能量，演出不同凡響。

接觸氣功兩年多，我發現傳統養生術，頗為深奧複雜，而氣功是最佳的有氧運動，它強調吐納，全身放鬆。隨著修練功夫純熟，細胞開始活化，血氣增強，自然免疫力提昇，痼疾祛除。醫學專家李承忠及楊定一博士，都強調「靜坐養生能改變腦波，促使緊張、焦慮、頭暈、健忘、失眠、疲憊等文明病獲得改善。該功法簡單易學，初學者，請平坐下來，不靠椅背，兩腳平行著地，兩膝與肩同寬，兩手掌放置在膝蓋上。雙眼微閉，舌抵上顎，全身放鬆。心平氣和，耳聽呼吸，默數呼吸，意念隨著自己的呼吸到達臍腹部。一呼一吸，深長而細勻，不要急促。吸氣時數一，呼氣不計數，再吸氣時數二，這樣數至六十再從一開始，忘記了，就從一再開始。耐心習練靜坐，每天只要花二十分鐘，一週後將有奇妙的功效。

台大李嗣渚校長自恃修練氣功二十年，直到不久前因工作特別忙碌而中斷。他操勞過度而不自覺，平日也輕忽飲食及起居保養，一天下午主持會議中突然昏迷過去，醒來時人已躺在醫院，且動完中風手術。朋友！生命不能重來，健康必須用心經營。請活在當下，多關照自己吧！

101學年度國立大里高中教育基金會人文系列專題講座

一、第一場

講題：趨勢與態度－
談個性VS角色

講師：高志斌 教授

時間：101年10月25日

地點：國立大里高中演藝廳



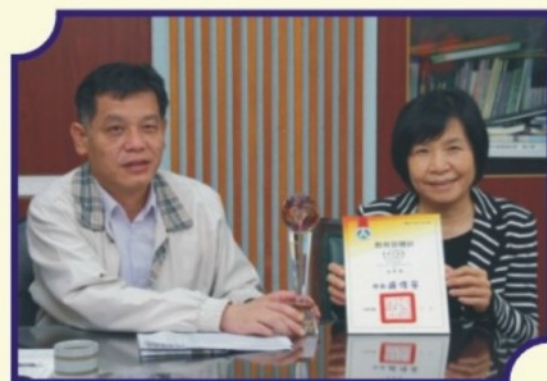
二、第二場

講題：人際關係與溝通

講師：教育部中部辦公室 邱東坡 科長

時間：101年11月14日

地點：國立大里高中演藝廳



● 本會前執行長林月霞教務主任榮獲教育部101年教學卓越獎。

三、第三場

講題：魅力無法擋－

培養自我信心與魅力，從現在開始

講師：林俊良 先生

時間：101年12月06日

地點：國立大里高中演藝廳



- 本校游校長源忠與教育基金會陳董事長明和致贈仁愛醫院董事長廖泉生先生九秩晉七壽誕紀念匾額。由秘書崔仲璋代表致贈，由劉副院長素煥代表接受。



- 陳董事長明和與游校長源忠頒發101學年度新生入學成績特優同學，共17位，每生新台幣1萬元整。



- 本基金會執行長林月霞榮退。



- 本校基金會特別頒發清寒學生101年暑期午餐補助每生2500元



- 陳董事長明和與由校長源忠頒發本基金會101學年度第1學期清寒助學金，每生5000元，共30位同學受補助。



- 陳董事長明和召開基金會第2屆第5次理監事會議，游校長源忠出席指導。



- 仁愛醫院慈善基金會由許主任啓祥代表廖仁總裁頒發101學年度第1學期升大學助學金，每生25000元，共5位同學受補助。在校生2、3年級共6位同學受補助，每位約2萬元。



- 廣源基金會101學年度第1學期核定頒發12位同學清寒助學金，每位12000元及文具一組，由基金會執行秘書吳運泉代轉頒發。

中華民國一〇一年一月一日起至一〇一年十一月三十日

業務收入			\$1,318, 273	100.00%	100.00%
捐贈收入		1,243,245		94.28%	
現金捐贈收入	1,243,245				
財務收入		75,428		5.72%	
利息收入	75,428				
業務支出			\$1,010,463	100.00%	76.63%
人事費		45,000		4.45%	
兼職工作費	45,000				
事務費		18,068		1.79%	
郵電費	6,220				
捐款劃撥手續費	560				
文具用品印刷費	5,550				
交際費	3,000				
雜項支出	2,738				
業務費		947,395		93.76%	
會刊編印費	7,500				
清寒學生助學金(基金會募款支付)	145,500				
清寒學生助學金(仁愛基金會撥款支付)	475,000				
清寒學生急難救助金(基金會募款支付)	-				
人才培育計畫	319,395				
同仁專業成長	-				
本期餘絀			\$308,210		23.37%
收入-98年度保留款101年使用			\$100,000		
清寒獎助學金及急難救助支出		100,000			
支出-98年度保留款101年使用			\$100,000		
清寒獎助學金及急難救助支出		100,000			
98年度保留款101年使用餘絀			\$0		
收入-99年度保留款101年使用			\$200,000		
清寒獎助學金及急難救助支出		100,000			
人才培育計畫		100,000			
支出-99年度保留款101年使用			\$200,000		
清寒獎助學金及急難救助支出		100,000			
人才培育計畫		100,000			
99年度保留款101年使用餘絀			0		
收入-100年度保留款101年使用			\$36,473		
人才培育計畫		36,473			
支出-100年度保留款101使用			\$36,473		
人才培育計畫		36,473			
100年度保留款101年使用餘絀			0		
本期及本年度支用保留款餘絀			\$308,210		

會計：黃玉杏