

最後的48小時

商經二 林妤珊

「燦爛年華轉眼逝，紅塵俗事皆雲煙。把握當下意義在，浮華生活終是夢。」或許看似找不著盡頭的一生，其實卻是轉瞬即逝，蹉跎光陰的同時，死亡已經一步步地靠近，世事無常，終點說來就來，既揮之不去更無法躲閃，何不在每一天、每一分、每一秒都無怨無悔的堅定前行，用僅有的時間實踐理想和夢想，甚至是幻想！如果我只剩下看似漫長卻短暫的48小時，我會去「表白」！

在一生中，不同的階段，那個最親愛的你，我想對你說：「我愛你，對不起…」隨著時間滴滴答答的前行，我從媽媽的懷裡、爸爸的肩膀上、媽媽推的娃娃車、爸爸的大手拉小手、老師的細心教導、同學間的嬉戲打鬧，到現在快要成年的年紀，一路上的關心呵護，讓我平安快樂的成長，我抱著一顆感恩的心感謝他們，也許我並沒有為他們帶來些什麼，但是他們帶給我的確很多很多，這句「感恩的告白」是概括了我對他們深深的感謝之情，以及後悔無法一直相伴在側的心意，人生中能夠遇見他們，真的是我最榮幸的事情！

我最想表白的人是我的「父親」，我的爸爸是一位普通上班族，領著固定的薪水，也是家裡的頂梁柱，好似和其他家庭沒什麼不同，但是這樣的爸爸卻教會了我很多事情。有一次，我很生氣的抱怨同學都不看訊息也不接電話，讓我一個人在文具店等了一個小時，明明都已經約定好了，為什麼不守信用，我最討厭言而無信，滿嘴跑火車的人了，既然都說好了，為什麼不好好遵守呢？

最後的48小時

商經二 黃秀中

時光總是能夠帶走太多的東西，青春的年華，一個人的容貌，以及看著身旁人的漸漸離去，假如人生中只剩下黃金的四十八小時，最想要完成的事情是什麼？那是不曾經歷過的一刻，以至於會徬徨無助，但有人卻深信，即使面臨最後的過程，也可以激發鬥志。

清澄的天空散發著蔚藍的光輝，溫暖的陽光依舊陪伴在身旁，或許是能夠感受到不久以後周遭將會有些許的改變，我漫無目的地走在街道上，看著行人來來往往絡繹不絕，此刻都無心再去留意，沒有比現在更明白，走過年少的時間還不到一年，卻意識到人生的光陰只剩下短短的四十八小時，心中第一個浮現的是家人和朋友們的臉龐，我加快腳步，即使無法撫平內心所帶來的悲傷，也只想盡快看見重要的人。

一回家門口，我急忙地打開門，迎面而來的是母親溫和的笑容，身體下意識地撲進那不算寬大的懷抱中，一直佯裝的堅強，在瞬間潰堤，我像個孩子哭得唏哩嘩啦，對於世事的無奈，從沒有想過事情卻會發生在自己身上，姐姐們慌慌張張地跑出來，不斷地詢問發生什麼事情，那是對於離去的恐懼和無措。母親只是輕輕地拍了拍我的頭，靜靜地陪伴著，我想這就是無聲的安慰和鼓勵，很慶幸的是面臨最後的時間，家人曾陪我走過漫長歲月，迎接無止境的挑戰，即使是只剩下四十八小時，家人依然在身邊，這是何等幸運啊！

人生有太多無法預料的事情，總在回神的瞬間，才發現已無法挽回，年少輕狂的夢想，總得放手一搏去闖蕩吧！午後，和朋友坐在咖啡廳內，手上的創作從剛開始就沒有停過，心中清楚地明白唯獨寫作這件事不能放棄，為的只是對一路走來的自己表達感謝，即使站在時間面前，也不會輕易屈服，熱愛文字創作所帶來的成就感，故事中紀錄的不再是別人的，而是那個用力向前衝的我，將累積而成的努力化作最後的力量，讓身邊的人看見不一樣的旅程，用筆寫下的是人們的期許和祝福，相信在這一刻我必會流露連本人也絲毫沒有察覺的微笑，最後的四十八小時，我最簡單的奢求，也莫過於如此平凡的事情，陽光正悄悄地來到身旁，當夢醒時分，只有臉上的笑容能夠證明，時間確實曾來過。

時光稍縱即逝，或許把握當下，勇敢追逐夢想，多陪伴家人，在面對僅剩下的一點點時間時，我們才能不感到害怕或留下遺憾，辜負當初的自己。

我無法理解，為什麼同學要放我鴿子，我又急又氣，我說明天去學校一定要好好罵他們一頓，這樣才解氣。爸爸是個善於傾聽的人，他等我心情比較平復的時候來找我，爸爸說：「還記得我上次也是這樣，氣急敗壞、口無遮攔，當時我正在等同事的回覆，因為急著要進貨，所以自己很著急，打電話到辦公室找人時，得到的回覆卻是休假二字，當下就破口大罵，這裡很著急，為什麼請假都不先說！」爸爸這一罵，讓幫忙接電話的人變成了炮灰，之後才知道突然請假的人是因為親人去世迫不得已的，爸爸就想著世界上如果有「後悔藥」該有多好，爸爸通過這件事情讓我明白，當理智線斷掉時，常常會意氣用事，不管後果，造成讓自己後悔的結果，如果我們能夠話到嘴邊留半句，理性的溝通了解情況，憾事就不會發生了。

「怒上心頭，忍字為高」，這個道理真的對人際關係有很大的幫助，我也到學校後瞭解冷靜的了解真實情況，發現「眼見不一定為實」，事事都需要用同理心去設想，才能化解誤會，這是最親愛的爸爸讓我明白的道理，我想對你說：「我愛你，對不起，總是需要您的體諒，您包容我的任性胡鬧，最感謝您一直陪伴著我成長！」現在剩下的48小時中，我想和您一起度過，最愛的父親感謝您的照顧及開導，您不只是我的爸爸，更是我的心靈導師！

不為誰而作的詞

電子二 林東輝

人的一生中有多長……？在生命的最後48小時，你會怎麼度過呢？是否會珍惜所剩的時間去做自己不曾做過的事情，突破心中畏懼的事物？還是會想好好感謝曾經幫助過你的人？不過這一生是否過得值得，總要劃下完美的休止符吧！

「死亡」並不是一件可怕的事情，但要如何面對它，是更為重要的，當你學會享受當下，珍惜每個片刻，那才是在最後一刻應有的表現。有一位罹患癌症的奶奶，她長時間投入了寶可夢的遊戲，即使在生病的時候，也沒有因此而消寂，反而是分散自己的注意力，把病痛忘去，投入在遊戲中，奶奶是當地最年長的玩家，因為遊戲的機緣，結識了一群年輕的「寶友」，當地寶可夢玩家選在奶奶出殯當周，在整個地區舉辦灑櫻花活動，當天上百座道館陷入「紅海」，自發性的紀念活動也感動不少網友。這是一個很正向的例子，奶奶的勇敢樂觀，是我們每個人都應該學習的，提醒世人把握當下、堅強面對往後的困難。

我覺得如果從終點的角度往回追溯，我們將能更明白該怎麼去享受當下、也更願意付諸行動，追求自己心中所渴望的，透過別人的生命故事，影響我們珍惜現在所擁有的，在抵達生命的終點前，自在暢快的呼吸、盡情品嚐人生的所有滋味。

最後的48小時

商經二 莊羽諾

四十八小時，短短兩天的時間，如果說，這是生命最後的期限，那麼究竟我應該做些什麼事？或者說，我還能做多少事？

有人可能想去自己從未去過的地方；有人可能想嘗試高空跳傘；有人則希望能和偶像見一面……。而我呢？我又會如何做？我想是：我會開始寫很多封信。我會寫給父母，告訴他們我對他們的愛，也感謝他們十六年來的養育之恩；我會寫給哥哥，感謝他對我的包容及關愛，感謝從小有他和我一路吵到大，讓我的生活充滿樂趣；我會寫給我的好朋友們，告訴他們，在人生中能遇見他們，是我最幸運的事；最後，我會寫給我三個月大的妹妹，我要告訴她，雖然在你成長的路上，姐姐無法和你一起，可姐姐還是很愛你的！然後，將這些信通通標上日期，再親手交給這些我所愛的親朋好友們。做完這些以後，剩下的時間，我哪也不去，我要就這樣陪著我的家人，幫媽媽按摩，幫爸爸泡茶，和家人一起聊天，就這樣靜靜迎向生命的盡頭。

雖說世界上還有許多事，是我沒嘗試過的，但是倘若真的剩下四十八小時，我認為和家人待在一起才是最重要的。

「明日復明日，明日何其多」我們的一生終究有多少個明天，這個答案，我想沒有人知道，正因如此，我們更應該要好好把握、珍惜現在的時光！

發行人／劉湘金

發行單位／國立金門農工輔導室

地址／金門縣金湖鎮復興路1-11號

編輯委員／李欣衍、何俞萱、徐群逸

電話／(082) 333274

信箱／kmvsg@kmvs.km.edu.tw

設計印刷／大山印刷行

期數 42

劉湘金
校長的話

參加2018金門教育論壇

「課程領導與素養導向教學」國際研討會有感

107年11月3日金門縣政府假金門縣昇恆昌金湖飯店二樓舉辦了「課程領導與素養導向教學」國際研討會，這是一個難得的機會，本人也報名參加，從這場研討會中獲得深刻的體會，希望藉此研討會國內外專家學者之交流意見，作為教育改進參考。

本研討會的主題是課程領導與素養導向教學，主辦單邀請了來自芬蘭和瑞典的校長，以個人領導學之經驗，並進行專業對話，提供與會的校長老師及家長作為參考，同時透過校長暨教師專業學習位社群實務推動及素養導向教學實踐的分享，促進實務對話與交流。活動主題包括下列之相關議題：一、課程領導與校長暨教師專業學習社群的關聯；二、課程領導與素養導向的關聯；三、十二年國教課綱和素養導向教學的推動；四、芬蘭瑞典課程領導發展及啟示；五、金門地區素養導向教學之實踐。

第一場的主持人是國立暨南國際大學國際處國際事務長楊振昇，主講人是芬蘭校長Markku Antinluoma/ Principal at the Kevatkumpu School, City of Porvoo, Finland。主題是學習社群的研究與實踐 Learning Communities: Research and Practice，由國立臺東大學教育系退休教授汪履維翻譯。

第二場主持人亦是國立暨南國際大學國際處國際事務長楊振昇，主題為「透過學習觀察進行教學領導」Instructional leadership by learning observations。主講瑞典校長Henrik Ljungqvist / Principal of Ronnaskolan in Sodertalje, Sverige (Sweden)，由國立臺東大學教育系退休教授汪履維翻譯。

第三場介主持人張素貞，為國立臺灣師範大學教授。主題一：金門教師專業學習社群之運作，由柏村國小校長許雪芳主講，主題二：金門素養導向

教學之實踐，由開瑄國小校長孫麗琪主講。

金門縣推動108課綱是培育有競爭力之現代公民，由此發展出之七大目標為展促進學生身心健康、培力學生學習成效、鼓勵學生多元智慧與多元成就、豐富學生生活經驗與生活技能、強化學生本土化與國際觀、發展學生創造力與想像力、培養學生高尚品德與群已關係。

教師專業成長方面能支持學生學習、提升學力，因此教師需持續專業發展，並自發組成專業學習社群。而校長扮演了教學領導的角色，領導社群發展課程地圖。由教師對話開始，凝聚共識，課發會邀請教師及家長參與。

在推動十二年國教108課綱的歷程中，無論是落實課程領導、創新發展課程或是教師專業發展的推動，愈來愈發現校長與教師家長緊密的合作關係，是促進教育翻轉的最大動能，校長領導扮演推手，教師專業熱誠的激發，家長有力的參與支持，所有支持系統推動以學習者為中心的學習理念，這才能發生改變，由根徹底轉變，過去以教師為中心的教學活動，已逐漸轉變成以學生為主體的學習歷程，教師的參與專業成長的主動性讓改變邁進一大步。

校長領導更占重要關鍵，本次研討會上的芬蘭校長Markku Antinluoma也說明他們的做法，校長在團隊中扮演重要角色，在專業發展中大家都必須符合要求，校長也要自我管理，經常省思，要從學校整體觀點來思考，領導重視技巧和策略。芬蘭亦有時間比例不足之憾，Markku Antinluoma認為校只有14%的時間用在教學領導上，是相當不足的。然而個人觀察台灣的校長，以自己的經驗發現，恐怕比芬蘭校長更顯不足，主要是行政管理及計畫執行占用太多時間，這也是本人需要省思如何改進的地方。

農金
工門

國立金門農工輔訊

心園

學務處



性平講座



實務英文講座



划龍舟



實彈射擊



高職好聲音



親子溝通繼續體驗講座



統測考生服務站實況



就業中心參訪



同儕輔導員結訓



親職教育座談會實況

輔導室

圖書館



學生美術作品-金門航空站展2018



學生美術作品-金門衛生院展2018



新生教育-107上



升學博覽會



升學博覽會

富習處

汽車科



均質化計畫講師講解示範挖掘機操作



講師講解示範罐裝機操作



本科學生練習操作堆高機會儲作業



本科學生至機車行職場體驗

電子科



電子一運動會



課堂



操作



操作



操作

富習農場



農業機械保養維護實習



國際學生茄場體驗活動



香草作物採收調理作業



檸檬香茅茶包裝製作實習

機械科



機械科106新課程研習



機械科107澳洲到校體驗



機械科107澳洲到校體驗



機械科106國中生涯試探



機械科107北訓專精訓練

商經科



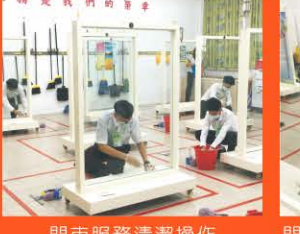
租稅宣導活動



現金流遊戲學理財



門市服務實務收銀機操作



門市服務清潔操作



門市服務地板清潔作業

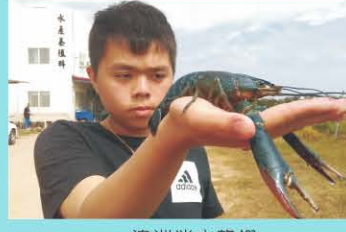
養殖科



全國專題製作賽安健康佳作



澳洲淡水龍蝦



泰國蝦



出國見習



全國專題製作第二名多功能抽屜養殖

如果你只剩下48個小時

家政二 許晞喬

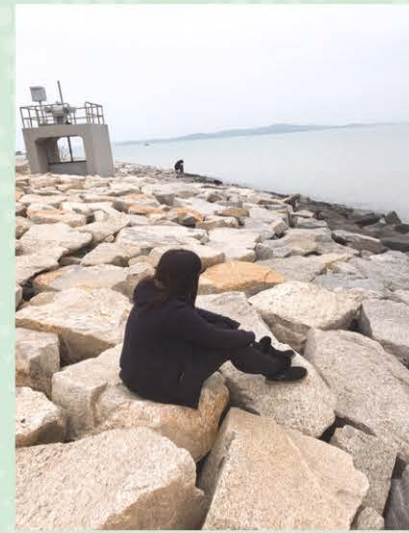
如果我知道我的生命還剩48小時的話，我最想做的事情就是陪在家人的身邊，珍惜跟家人在一起的每分每秒，另外因為家裡的全家福很少，所以我想在最後跟家人們一起再拍一張全家福。



如果你只剩下48個小時

家政二 王祈茵

如果我只剩下48個小時，我會想去海邊坐在石頭上，靜靜的吹著海風，回憶著以往，就像第一次來到海邊時一樣，看著浪花，心情就平靜了起來，我不在乎旁邊是否有人陪，我也不在乎這樣是否自私，假如時間到了，我想隨著浪花一同游去。



假如人生只剩下48小時

家政二 許好彬

有時候會想：假設人生只剩下48小時，自己會做些甚麼？是會選擇環遊世界？選擇自己從來都管嘗試的事情？還是把全家人一起招集過來，讓他們陪伴自己、度過自己僅剩的時光？

打開手機螢幕，收到一封莫名的簡訊，好奇使然讓我點開了它。這是一封惡作劇訊息，內容大概不外乎是將這消息轉傳給5人否則我將活不過48小時。看了看後我並沒有在乎它，便把手機關掉了。起先，我並沒有感覺哪裡不對，但是後來在放學的路上看到有車子朝我刻意撞過來，我就察覺到那封惡作劇簡訊有點不太對勁了。翻了翻手機，發現簡訊莫名不見了，一股陰涼的感覺從我心底蔓延開來。

冷靜。我告訴自己。

「剩下48小時、我想做甚麼？」

回到家中，一如往常我還是先煮晚餐。「爸媽你們回來啦~」、「我回來了」不知道有沒有人有這種感覺，但是我喜歡這個樣子，當你一回到家就有人在等你回家，並且準備好晚餐在等你回來一起吃飯，每在這時候就有一股暖呼呼的感覺就在心底流淌。我們家就是這樣的感覺。所以在這僅剩的48小時我要將這樣的溫暖一往過去的帶給他們，畢竟對於我來說最珍貴的無非就是「家」。

人的生命說短很短、說長也長，因為它只有一次，所以我們更應該去珍惜它。生命即將逝去，我們想的最多的一定是後悔，後悔自己曾經犯過的錯、後悔自己為何沒有好好的珍惜過身邊的每一個人、更後悔為何沒有絢麗多彩的活過一次。佛說：「流水下山非有意，片雲歸洞本無心；人生若得如雲水，鐵樹開花片界春。」水往低處流，雲在天上飄，這一切都是自然和諧的發生。又曰：「一沙一世界、一花一天堂。」每個人的人生都多采多姿，都獨特無比。人固有一死，它或許會重於泰山或許輕於鴻毛，就端看個人活法。生命的美在於它滋潤了生活中點點滴滴，源自於它對於生命熱愛。因為如此，我們更要去把握他那分分秒秒，且莫虛度光陰，將這無常的人生造就成永恒的慧命，不讓自己的這一生愧對於本心。

推薦書籍

《情緒勒索——那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》



「兒子，你如果不去倒垃圾，以後我就不給你需用錢了！……」「小明，幫我去福利社買東西，你不買我就不幫你抄筆記。……」「你看，你姊姊都考上國立大學了，你再不認真讀書你就只能讀私立了！……」

同學們，有沒有覺得這些話好像常常聽到？連只是看著文字而已，都能感覺有聲音。沒錯，這幾句話常常充斥在我們生活周遭，十句話裡面可能至少有一半都會有類似的語氣。

今天，輔導室的老師想推薦你們閱讀這本書——《情緒勒索——那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處》。「情緒勒索」是由一位國外的心理學家蘇珊（Susan Forward）所提出來的概念，引用知名專欄作家海苔熊的解釋：「從『勒索者角度』來說，勒索者無法為自己負面情緒負責，而以威脅或利誘來企圖掌控對方、迫使對方順從你，達到勒索者的目的；而從『被勒索者角度』來闡述，被勒索者的情緒界線不清楚，以致於對方提出要求的時候，被勒索者總是無法拒絕。」舉凡我們在家中與家人的相處，到學校與同學的互動，假日與朋友去玩耍，只要有人際互動，就難免會有「情緒勒索」的產生。

那你可能會問：「老師，我該怎麼辦呢？」老師建議你可以閱讀這本書，書本裡面提到了當面對到他人情緒勒索時，我們可以如何辨別自己的情緒。察覺對方的想法？甚至教導我們長出足夠的勇氣來拒絕他人的情緒勒索，幫助自己不要再陷入負面的感受，也讓對方知道你的想法，避免再一次的傷害到你。

希望你能在閱讀這本書之後有許多的收穫，如果你覺得有什麼想跟輔導室的老師們討論，我們歡迎你！

書籍作者／周慕姿 出版單位／寶瓶文化 推薦教師／徐群逸老師

《此人進廠維修中！：為心靈放個小假，安頓複雜的情緒》



你是否曾在停止忙碌，準備好好釋放一天累積的疲憊時，腦袋和感受卻在此刻才開始不受控地高度運轉？當負向情緒找上自己，你會下意識地推開；停下來好好地跟它溝通；還是看清楚它後選擇轉身？伴隨著生活排山倒海而來的負向感受總是殺的我們措手不及，每當它襲來時，我們常會自動開啟一套因應模式，來減緩或是消除負面情緒。而重複的模式會在下一回負向情緒來時又再次啟動，究竟該如何在不斷循環的過程中找尋新的定義，看見轉角及出口呢？這時，我們可以選擇讓負向情緒進廠維修。

《此人進廠維修中》這本書帶我們進入十個負向情緒的世界，看見愧疚、委屈、嫉妒、後悔、孤單、恐懼、憤怒、憂鬱、失落及自卑背後的起因、意義和傳遞的訊息。情緒的起源來自我們的觀點與想法，無關好壞，每個情緒與感受都代表著一種真實的訊息，像是後悔代表著現有的方法碰壁，可以換個方向努力；失落則讓我們學會珍惜現在擁有的一切……等等。除了探討情緒帶來的寶貴訊息外，作者陳志恆心理師也提供「簡快身心積極療法」自助技巧，讓我們能透過實際操作來重新定義自身情緒。

經歷負向情緒及與之相處的人，從來就只有自己，就像書中提及「人生最重要的關係，是與自己的關係」。下回，當負向情緒來時，停下腳步翻一翻《此人進廠維修中》吧！它讓我們了解如何允許及理解情緒的存在，看見其背後的意義，好好地與它來場對話，最後，在探索情緒的旅程中，安頓好自己，重新再前進。

書籍作者／陳志恆 出版單位／究竟 推薦教師／何俞萱老師