

2016 年
10 月

民生點點

105 學年度秋季刊

你我都是點

當點點相遇，串起生命的點點滴滴

民生故事就此展開...

「也許我們不是 最有天分的， 但我們總可以當 最努力的那一個。」

—第 51 屆金鐘獎戲劇節目男主角獎-吳慷仁



↑ 圖片來源：Mint 明潮

「我一直知道自己是『苦工型』、不是天生的演員，」吳慷仁說：「我花了 5 年，透過演戲不斷和自己對話，直到最近才能很確定的說：『我是吳慷仁。』」

焊電箱、做粗工，10 年做過 40 份工作 不確定與沒把握的背後，或許來自他曲折的成長背景——從小單親、家境不好，在 26 歲前，吳慷仁從事過 40 種不同的工作。「我什麼都想學，有責任感、手腳快，老闆喜歡我，我也很有成就感；可是回想起來，很沒定性。」

從酒吧「肄業」，學會認真看待專業 「我發現不是『有手腳』，就可以把事情做好。那是我第一次知道『專業』是可以學一輩子的。」「做事不是愈快愈好，還要做對。手腳快，可能杯子就破了。檯面下的事，要做得和檯面上一樣好，杯子要排得整整齊齊，洗的時候還要能聽到海綿和杯子摩擦『啾啾啾』的聲音。事情要能做到隨時能讓別人接手，不需要顧慮你的習慣……。」他說，即使和客人聊天，也藏著很多學問：「沒有人有義務教你，你要自己偷看、偷問、偷學。」

像隻花豹，全心專注目標 2009 年，導演陳慧翎主動推薦當時知名度還不高的吳慷仁擔任《下一站，幸福》男配角花拓也：「吳慷仁和這個角色很像，有一種很真、對生命有熱情的特質；對每次抉擇，都有自己的堅持」。吳慷仁說：「觀眾看到的花拓也，是我一場戲 NG 了 20 次後，才選出的一次，」「他們覺得我演得不錯，但我很清楚，檯面下的我，離一位好演員還差很遠。」

不再想著要跟誰一樣，而是努力做最好的自己 「你不一定要跟別人比，但不要輕易放過自己。」花了 5 年跌跌撞撞，才找到「跟別人不一樣」的自己，吳慷仁說，先經過不斷努力，才能在回首來時路時，發現「一切都有最好的安排」。「以前我會一直否定自己，但現在，我不再想著要跟誰一樣，因為我發現，世界上不可能有『第二個』梁朝偉或周潤發，只會有『第一個』吳慷仁，我想要努力做好自己的樣子。」他沉思了一會兒笑說：「我終於覺得，自己挺好的！現在的我，很『吳慷仁。』」

全文閱讀-吳慷仁：讓「疑惑」帶你找到更好的自己（Cheers 雜誌 177 期）



嘉義市民生國中輔導處編製



1

生命中，我最重要的東西是……

生命中，我最重要的東西是親情，我出生在重男輕女的家庭，從出生後都住在媽媽那，因為爸爸不喜歡女生，所以父母最後分居，我和媽媽住在外婆家，雖然有些遺憾，但我得到媽媽和外公外婆滿滿的愛，我覺得我很幸福，我不恨爸爸，我感謝有爸爸給我生命，我只能遙遠的祝福爸爸和奶奶身體健康，我更珍惜我擁有的親情。

104 曹芳瑜

每個人都有生命中對自己最重要的東西，有時雖然不特別，甚至早已破舊不堪，但對自己而言，永遠都與眾不同。而我在三歲時剛跟爸媽分睡，常不安害怕，於是爸媽為了幫助我克服恐懼，買了抱枕，還說它以後就是我的保鏢呢！直到現在這個保鏢還在繼續保護著我。

104 蔡宛芸

我最重要的東西是媽媽送給我的，一條小手鍊。對我來說那是外面用再貴的價錢也買不起，這條手鍊蘊藏了愛和疼惜，任何再貴的物品、再多再高的鈔票與金額，永生永世都比不過這條手鍊，雖只是區區一條手鍊，市價不到兩百元，可是，它在我心中是個無價可談的寶貝物品。

104 陳亞妍

我生命中最重要東西是電腦，因為放假當我覺得無聊或無趣時，我就會去玩電腦，我會玩一些益智、休閒、射擊、冒險、還有策略之類的遊戲，甚至還更多呢！這就是為什麼我生命中最重要東西是電腦，因為當我無聊時，它帶給我樂趣，當我生氣時，它讓我放鬆，還逗我笑呢！

118 蕭任佑

是偶像、家人和朋友，生活中很多事因為他們而帶動笑容，不開心的時候可以找朋友、家人聊天，也可以看偶像的影片，看著他們笑的那麼開心，心情也就好了起來，很多事情都可以找朋友和家人談話，聊著聊著，原本不好的心情都會好了起來，有他們的陪伴，心裡就像出了大太陽，開心又溫暖。

118 黃韵漪

每個人在生命中，最重要的東西都不相同，對我而言，我覺得是一勇氣與自信，面對自己的恐懼，我們更要勇往直前，毫不猶豫的往前走，這就是成功的開始，也是好的開始，俗話說：「好的開始，是成功的一半。」這一點我堅信不疑，唯有相信自己，才會成功！

120 陳絲翊

有什麼是生命中最重要東西？我想，是書吧！書有很多，在茫茫書海中遇見一本好書是不太容易的事，一但遇上好書，那段生命似是彩色，徜徉在書創造的世界，我學習了知識，我經歷了悲傷，我走過了歡樂……在黑白生活添加彩色的書，是我生命最重要的東西。

203 古軒青

每段回憶，交織成人生的故事。感謝一路上出現的人、事、物，替每個曾經添上豐富的色彩，讓一生中環繞喜怒哀樂，並為每則故事說明酸甜苦辣，而後，每段青春再也不留白，當初的瘋狂，經歷的一波三折，都成了我的人生故事，也是生命中最重要的回憶錄。

203 蕭絲屏

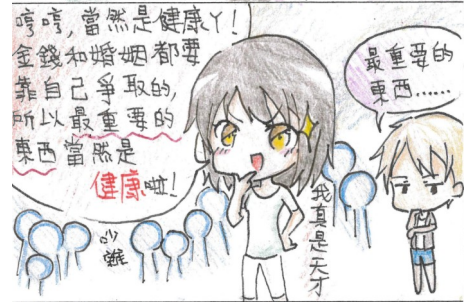
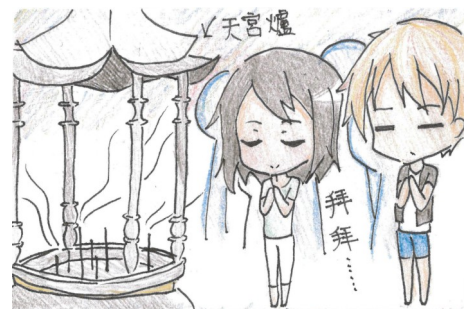
生命中我最重要的是經歷失敗。失敗，不僅僅是見證自己，更教我成長，讓我向成功跨出一大步。「沒有一朵蓮花能否定淤泥，沒有一個果實能否定昨天的種子，沒有經歷過失敗，怎麼會有成功？」失敗為成功之母，把握每一次的失敗，相信有朝一日，妳會嚐到成功的甜美！

213 陳係彤

小時候，我常坐在地球儀前，用我稚嫩的手指，輕巧的轉動它。在我眼中，地球是龐大、是神秘，我想這是為什麼我想環遊世界。人的一生不長，讓我堅持而也是最重要的就是這份夢想。我想看看這個世界，更想認識自己，在旅途中。

301 李侑珉

110 Tiway



★日劇推薦《天才婦科醫》—帶你重新思考生命的意義！

每一個生命的誕生都不是這麼必然的，在懷孕至生產的過程中存在極大風險，看似理所當然的平安誕生，其實都是許多的偶然串連而成的奇跡，需要嬰兒本身的努力、爸爸媽媽的煩惱與付出、醫生的傾力協助、護理人員的悉心照護，以及每一個期待嬰兒誕生的力量。當你思索著你為何出生在這個世界上、你活著的意義為何時，不妨抽空去看看《天才婦科醫》(又名：產科醫鴻鳥)，或許你會發現，對某些人來說，在這世界上有著比生命更重要的東西……

↑ 緯來日本台
《天才婦科醫》
官方網站

生命中，我最重要的東西是一時鐘。滴答滴答，隨著時針的轉動，時間不停的流逝，時鐘使我們知道時間，得以規律的作息，計劃未來，實現夢想，也能沖淡痛苦，讓我們學習成爲更好的，在人生的時鐘裡，畫上一個完美的圓。

301 郭子捷

生命中，我最重要的東西是快樂。每次當我因爲某些事耿耿於懷，不快樂時，我會覺得這個世界是黑暗的，每個人都是冷漠的，如此一來，我在處事上出現一些情緒化的現象。當我心情愉悅之時，我便認爲人間處處有溫暖，做事的時候連老天爺都在幫我。所以快樂真的是我生命中不可或缺的元素。

301 張芯愉

生命中，我最重要的東西是笑容，笑容是一種共同語言，如果一個人沒有任何情感，就不會有任何表情來表達自己對一切人事物的感覺，就無法跟大家溝通。笑容，可以代替一切語言，是一種會讓自己表達開心，也是讓其他人感到溫暖的方式，因此我爲自己擁有笑容而開心。

303 邱羿惠

若說到我生命中最重要東西，應該就是貓了吧！在一場因緣際會下，展開了我與貓咪的生活…每天放學回到家第一件事情就是「找貓」。這群貓咪們對我的意義不只是「可愛」而已，看著母貓把小貓帶大，親子之間的互動、互相舔舐著彼此，讓我感到非常溫馨。

303 董家瑜

那一年，經過玩具店深深吸引我目光的是個玩具蛋糕，能夠真實的、真實的插蠟燭，這種玩具蛋糕對當時的我，是再稀有不過了，它補滿被家人們遺忘慶祝我生日的空虛，能如願以償許下三個願望，人生一步步地走到這，感謝陪伴。

303 李昀婕

生命中，我最重要的東西是家，在我迷失方向時，指引我；在我遇到挫折時，給我鼓勵；在我受傷時，爲我遮風避雨，它給了我舒適的環境，讓我平安長大，或許這在一般人的眼裡沒有什麼，但就是有人沒有它，敘利亞的難民，甚至無家可歸，身在福中的我們，是不是該好好珍惜呢？

313 陶昱潔

我生命中，最重要且不可或缺的是-家人。家人，在你遇到困難時，會奮不顧身地幫助你，他們比任何人都還瞭解你的興趣和喜好。在你榮耀或挫敗之時，他們從不曾離去，且一一化做了你專屬的後盾。去守護你，讓你依靠，成爲堅而不摧的避風港、暖而不炙的小太陽。

313 張宜珊

它們陪我度過開心的時刻，也伴我度過心情低落的時候。它們時而輕快，時而緩慢，就像在敘述人生一般。旋律此起彼落，節奏一拍拍的打著。在生命中我最重要的東西是「音樂」，不管心情如何，它們依舊陪著我！因爲它的貼近人心，因爲它的美好樂章，使它成爲生命中，我最重要的東西！

313 中二少女溫蒂

打球是一種可以讓你放鬆心情，運動的好東西，每當我心情不好時，我都會去打籃球，不知爲何我覺得籃球有一種很強的魔力，因爲運動時腦袋是完全空白的，只有在想策略，所以可以把不開心的事情忘記，我想它應該就是我最重要的東西呢！

313 賴泓維

Hailey's Harvest 粉絲頁→



「也許我幫助不了所有人，但愛可以！」 -Hailey Ford



5歲的Hailey與媽媽逛完雜貨鋪，遇見了坐在路邊、很多天沒吃飽飯的Edward，Hailey拉著媽媽的衣角問：「我可以給他買個三明治嗎？」媽媽應允了，Hailey爲Edward買了個三明治，Edward高興得當場落淚，對多年來流浪街頭的Edward來說，這位小女孩給了他溫暖的一天。Edward只是一個開端，Hailey遇見了一個又一個的流浪漢，她一次又一次的想協助他們，有一天，母親告訴她：「我們並不是多麼富裕，沒有能力幫助所有人。」聽完母親這麼說，Hailey眼角掛著淚水，倔強又堅定告訴媽媽：「我要試試看。」

爲了讓無家可歸的人們有飽飯可吃，她開始從自家院子學習種菜，從播種、鋤草、施肥，她一點一點地自己做起，爲了能更有效地看見成果，她開始翻書學習，從原先的一小片菜園，打造了柵欄，開始分區種植不同的食物。在幾個月後，她將收成的第一份食物送給了流浪漢Billy，這也讓她開始開啟了「Hailey菜園」。

而後，爲了讓流浪漢有家可歸，Hailey學習蓋房子，她的善行也成爲了一股推動改善流浪漢生活的力量，有建商提供建築材料、有人捐助金額及物資，許多人被Hailey感動，投入了這樣的活動，盡他們所能的，把愛傳出去。每個人的一小步，都足以成爲改變世界的關鍵那一步。



剪下截角，10/28(五)中午前投至輔導處抽獎箱
將抽出幸運兒數名，獲贈小禮物一份
姓名：
班級：
讀完點點文章，請自選一篇寫下15字以上之心得
(15字以上，標點符號另計)

在我生命中最重要的事，就是有實踐的能力，有了實踐的能力，就可以完成許多事，有了實踐的能力，就可以向自己的理想前進，但實踐的能力並不是如此的好擁有，用擁有實踐的能力是最困難的，但只要你成功擁有後，一切都會變得很簡單。

314 蔡育倫

我想是「項鍊」。因為五年前，我前世的情人送給我這條項鍊，我卻也因為捨不得換，在鍊子斷掉時就想快買新鍊子替換。畢竟「它」跟了我整整五年了！而墜子上刻的字，就像爸爸為我付出的「Endless Love」，無盡的愛。所以我說~對我最重要的是伴隨著我的項鍊。

314 W

歌裡的歌詞，搭配著旋律，寫實且扣人心弦，那教導了許多許多，每首歌述說了很多故事、道理，這對我來說很重要。播放鍵一按，前奏一下，猛烈、輕盈、甜蜜或苦澀，這像是清談著一段回憶，主歌緩緩地到了副歌，一首歌的核心，令人充滿期待，結尾有時不會斷，有時很倉促的結束，有時安穩而結實。十幾年來聽過幾千、幾萬首歌，教了我怎麼做人、談戀愛，還有好多嗨歌令人陶醉，我好幸福！

314 KO

生命中，我最重要的是觀察力。一直以來，一個人的觀察若仔細，便能知道一個人的善惡、適不適合當朋友，還有一個人的價值如何，跟對好的朋友能使你步入正途，相反的，跟到壞的朋友也會讓你慢慢往下掉，所以觀察能力是很具重要性的。

317 黃信睿

生命中我最重要的東西是良心，因為身為一個人類最重要的就是要有良心，無論是在做人處世、課業都應該優先考慮到良心，在別人需要幫忙時，應該適時出手援助別人。但援助的人、事情也要分清楚，因為如果是幫助壞人做壞事就不對了，幫助好人做好事才會得到福報。

317 江慶豐

生命中最重要東西—自由，自由雖然只是個抽象的名稱，但對我來說是個重要寶物，因為我討厭受人拘束，或一直纏著我不放，一點空間都不給我，有時候我會刻意要別人別找我，好讓我享受這一個人的自由空間去做自己喜歡的事，所以自由對我來說不是不可或缺的。

317 蔡沁好

山本敏晴：你最重要的東西是什麼？

你身邊的人，他最重要的東西是什麼？

你討厭的人，他最重要的東西是什麼？



請你一樣尊重他們的選擇。

當身邊有被小鬱亂入的人，我該怎麼「聽」才能幫助他？

一起來學學傾聽時的技巧吧！



資料來源：小鬱亂入 FB 粉絲頁→

1. 傾聽不光是聽見，聽懂更是神關鍵

有小鬱的人，說出來的話意思有時不一定是他想表示的。

2. 不愛聽或沒興趣，先讓對方把話說完

就算快聽不下去，但至少先忍住不要打斷他。

3. 眼神語氣要溫和，音量音調要適中

做出適當的回應，並且注意語氣。

4. 傾聽高手要分辨，指責評論與批判

聆聽的時候，要理性的了解對方講的可能只是氣話。

5. 莫讓關心變了調，自己要先能冷靜

聆聽負面的話語的確很難把持脾氣，但還是要提醒自己！

6. 同理感受與想法，聽不懂時先澄清

聽不懂對方說什麼時，可以適當的反問釐清。

7. 陪伴支持先進行，解決問題慢慢來

不用著急地要幫忙解決小鬱，陪伴傾聽是最好的解藥之一。

