

臺南市 102 年度【友善校園】 學生事務與輔導工作實施計畫

【102 年度友善校園生命教育-生命鬥士校園巡禮 與講座暨心得寫作比賽活動】

成果資料

指導單位：教育部

主辦單位：臺南市政府教育局

承辦單位：臺南市立歸仁國民中學

中 華 民 國 102 年 10 月 25 日

臺南市歸仁國中 102 年度『友善校園』學生事務與輔導工作 「生命鬥士校園巡禮與講座」暨「心得寫作比賽」活動實施計畫

壹、依據：

- 一、教育部「102 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫」。
- 二、臺南市「102 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫」。
- 三、臺南市 102 年度生命教育資源中心學校工作計畫。

貳、目的：

- 一、邀請生命教育鬥士蒞校分享其生命奮鬥與力爭上游的親身經歷，藉其現身說法，對學生造成震撼與感動。
- 二、激發學生積極努力進取的奮鬥意志和發揮生命潛能，學習尊重每個人的差異性，建立兒童青少年正確的價值觀。
- 三、透過後續的學生心得比賽作融入相關活動之教學，以激發學生反思與內省能力。

參、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：臺南市政府教育局
- 三、承辦單位：臺南市立後壁國民中學
- 四、協辦單位：臺南市立歸仁國民中學

肆、辦理時間：

- 一、講座：102 年 8 月 16 日（五）10：10~12：00
- 二、寫作比賽：徵稿期間：102 年 9 月 23 日至 10 月 4 日。

伍、辦理地點：本校活動中心

陸、參加對象：全校國三師生

柒、活動程序：

活動內容	時間	主持人或講師	備註
講師介紹及活動說明	10：10~10：15	敬世龍校長	
生命鬥士經驗分享	10：15~11：50	生命鬥士講師：蕭建華先生	
學生迴響與雙向溝通	11：50~12：00	全體參與師生	

捌、 實施方式：

- 一、邀請生命鬥士至學校現身說法。
- 二、舉辦校內心得寫作比賽。
- 三、現場提供學生回饋或反思活動，並列入成果。

玖、 獎勵：

- 一、心得寫作比賽錄取優秀作品 10 名。
- 二、辦理本活動有功人員，依本市獎勵辦法敘獎。

壹拾、 預期成效：

- 一、透過傑出生命教育鬥士的經驗分享，讓學生能夠更珍惜生命的可貴、了解生命的意義，充實自己生命的內涵。
- 二、透過生命教育鬥士的見證給予學生正向的鼓勵並激發學生的潛能。

【生命鬥士校園巡禮與講座暨心得寫作比賽活動】活動成果報告表

計畫名稱	102 年友善校園生命教育 「生命鬥士校園巡禮與講 座暨心得寫作比賽活動」	辦理地點	歸仁國中學生活動中心
參與對象	國三學生	辦理期間	自 102 年 8 月 16 日起 至 102 年 10 月 4 日止
活動場次	1 場次	參與人次	700 人
成果報告	<input checked="" type="checkbox"/> 書面 <input checked="" type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 其他		
執行成果概述： 一、102 年 8 月 16 日於學生活動中心辦理「生命鬥士校園巡禮講座」，邀請不倒的蘆葦的漸凍人-蕭建華先生蒞校進行「最後一堂生命的課」專題演講，蕭建華先生分享其從困頓生命中，努力奮鬥，不向命運屈服的生命故事，發願在生命終了前進行 100 場公益演講，迄今到本校進行第 1500 場，聞者無不為之動容，蕭建華先生不斷地在場勉勵在座的學生，遇到生命中的挫折不要輕易放棄，要努力克服，打造一個屬於自己的人生舞台。 二、102 年 9 月 23 日至 10 月 4 日辦理「最後一堂生命的課」心得寫作比賽，收到 110 件稿件，審查後錄取 10 件優秀作品，並頒給每位獲獎學生蕭建華先生致贈的「漸凍英雄最後一堂生命的課」簽名光碟一份。			
效益評估： 一、透過傑出生命教育鬥士的經驗分享，讓學生能夠更珍惜生命的可貴、了解生命的意義，充實自己生命的內涵。 二、透過生命教育鬥士的見證給予學生正向的鼓勵並激發學生的潛能 三、參與生命鬥士校園巡禮專題講座的學生人數約 700 人。 四、辦理「最後一堂生命的課」心得寫作比賽，學生投稿之稿件達 110 件，從優錄取 10 名優秀作品。			
檢討與建議： ◆專題講座現場，學生反應良好，心得寫作投稿踴躍，從心得寫作的內容中，可以感受到學生從蕭建華先生的演講中，受到極大的震撼與啟發，從而反思自己在安逸的生活中，應要學會感恩父母的用心撫育照顧，老師的辛勤教導等，並學習那種不倒的蘆葦精神，永不向命運屈服，努力奮鬥，克服生命中的逆境。			

臺南市 102 年度【友善校園】學生事務與輔導工作實施計畫
【生命鬥士校園巡禮與講座暨心得寫作比賽活動】活動成果



彭健華主任致詞、歡迎蕭建華老師蒞校演講



蕭建華老師分享其生命故事



學生專心聆聽演講(一)



學生專心聆聽演講(二)



蕭建華老師致贈表現良好學生
「最後一堂生命的課」簽名光碟



彭健華主任代表本校致贈蕭建華
老師感謝狀



敬世龍校長頒發心得寫作優秀之
學生蕭健華老師的簽名光碟



心得寫作比賽優秀作品學生合影

「生命鬥士校園巡迴講座」

主講人：蕭建華

「最後一堂生命的課」心得寫作

班級：111 座號：29 姓名：葉珠曼

辦法 表達

最後一堂生命的課

生命，總有無常，但這些「無常」，都只是老天爺給的難關。有句話說，生命就像巧克力，你永远不知道你會拿到什麼。因此，我們應該培養樂觀的心態，以應對生命變如其來的轉變。

這天，「生命鬥士」蕭建華此門來到歸仁國中，和我們分享他生命中的種種。其中，最令我印象深刻的事是播放影片的時侯，許多人拿起面紙頻頻拭淚，心想真是一群真性情的孩子呢！

但，真正我想說的，是把握生命的每一分一秒，並珍惜家人在你身邊的時間。正如主講人說的，父母再怎麼長壽，終有天還是會離你而去，而你也不知道父母什麼時候會發生什麼意外。因此，回家之後給父母一個擁抱，替他們揉肩捶背，以表「孝」心。

還有，海濤中有一句話最深得我心：讀書是脫離貧窮的最好辦法。雖然說現代人需要有一技之長，但是基本的學識還是必需的，而讀書應是所有工作中最簡單的一項，也是達成夢想的最佳捷徑。雖然人才疏學淺，但我相信只要透過「讀書」，每個人都會有出頭天的機會。

孝順，是為子女應盡的義務；讀書，是當學生應該做的工作。「生命的最後一堂課」帶給我們的正是這些，希望每個人都能帶著樂觀的心以突破生命的種種困境，只要擁抱有此心態，也就沒有什麼可怕的了。

「生命鬥士校園巡迴講座」

主講人：蕭建華

「最後一堂生命的課」心得寫作

班級：25 座號：20 姓名：翁佩妤

「只要勇於面對上天給我們的考驗或挫折，等到解決後生命必會變美好。」這句問句在聽完演講之後，變成一句肯定句，在這場演講我了解了一些事，當別人在告訴我一些人生的大道理時，我們常以為那些道理我們都懂，都了解，是，我們都懂，但是在生命中我們卻很少在實踐，就好比如孝順，這個大家都知道，但是否有些人總是在父母離開時才懂得父母對我們的好。另外，在生命中的挑戰和困難，我們是否都能面對或解決？我想並不是所有事我們都可以解決，結局也不一定。是我們樂意看到的，但蕭建華先生告訴我們，即使結局再怎麼不好，如果我們努力了，不聽天由命，不受命運擺布，那麼我們的生命一定會和別人不一樣，而就是在那不一樣的地方才更有價值。還

有我們常常在羨慕別人擁有的東西，而在羨慕的同時卻忘了要珍惜我們擁有的，所以常不懂知足和感恩，透過蕭建華先生所做的影片讓我們體悟到在這個世界裡，比起那些貧窮國家的人們，我們擁有的太多了，肚子餓了，有食物吃，天氣冷了，有衣服穿，就這兩點來看我們就已經很幸福了。這場演講讓我很有感動，也學到很多，我很佩服蕭建華先生。在面對挫折時永不向命運低頭的個性。我想不要勇於面對、實踐道理而他是感恩就可以讓生命更精彩。最後我想謝謝蕭建華先生用他的經歷來替我們上「最後一堂生命的課」。

「生命鬥士校園巡迴講座」

主講人：蕭建華

「最後一堂生命的課」心得寫作

班級：309 座號：20 姓名：馬嘉蘋

「最後一堂生命的課」心得寫作

聽完了一場演講，不禁湧起很多感想，真正能感召我的演講並不多，但是蕭老師的講座卻讓我有所感動以及感觸。

以前總是常常覺得別人擁有的東西比我們多，就比如我們幸福，私人的把幸福用物質衡量，忘了其實幸福是無形的，其實幸福是要自己用心感受、用心體會的。在聽這場演講之前的我，還認為自己無法跟幸福交會，因為我找不到什麼人、事、物，來足以證明我是幸福的，可是蕭老師的一句話，讓我徹底改正我如此錯誤的想法。

「對那些非洲難民來說，想喝一瓶乾淨的礦泉水都是夢！」這句話提醒了我這夢中人，自以為還不幸福的夢中

人。是呀！對我們來說礦泉水是隨手可得的東西，但對難民來說呢？是夢阿！就憑蕭老師有逐漸漸凍的身軀，有剩不到幾年的壽命，也很早就失去父母，甚至一度失去自己的家園；而我們卻是什麼都擁有，卻仍然不滿足，而蕭老師卻覺得自己很幸福，想一想，我們實在很知足！

老實說，在這場演講中，我真真實實的被感動，也獲益良多，我們常常覺得自己並不比別人幸福，又或是不滿於人生的現況，可是仔細想想，我們有書可以讀，有家人可以遮風避雨，有父母疼愛我們，我實實在在的覺得幸福。生活中若能少點抱怨，並知足，人生必定被快樂佔據！

懂得

「生命鬥士校園巡迴講座」

主講人：蕭建華

「最後一堂生命的課」心得寫作

班級：17座號：23 姓名：張怡琪

心得寫作

在聽見蕭講師的演講之後，突然覺得人生並沒有所謂的差別待遇。人都有一幸，與一不幸，但不會有人一生之中只有幸運而沒有不幸，相反的也不會有人一生中都在與不幸並肩行走。上天都是公平的，為你關閉了一扇門，必定會再為你開啓另一扇窗的。

人總是只看見自己不幸的那一面，而沒發現其實自己也是很幸福的。之所以會沒發現幸福是因為大多數的人都把「幸」當成了一種理所當然。例如：父母疼愛自己、買東西給自己、買飯給自己吃。你必然會想說父母疼愛自己、自己的孩子有什麼不對？是，是沒有不對。但你有想過嗎？這些事也是種幸福啊！那些沒有了父母的小孩有辦法享有這些幸福嗎？那有父母疼愛的你何嘗不是種幸福呢？

人要知福、惜福，才能再造福給其他人。別總是把別人對你的好當成了一種理所當然，它也是種幸福。試著把身邊的每一件事、物，抱以一種感恩的心態去看待它，去感謝它。即使它是一件不幸的事，也應把持著有不幸才會去突顯幸福存在的心，去接納自己的不幸。

唯有接納自己的不幸，感謝自己的幸運，才會看見自己的幸福，就像下過一場大雨之後，出了太陽就會看見那繽紛高掛在半空中的彩虹一樣。「接納」與「感謝」是通往「幸福」的唯一捷徑。

「生命鬥士校園巡迴講座」

主講人：蕭建華

「最後一堂生命的課」心得寫作

班級：2 座號：27 姓名：楊家綺

在多年前；無意中看了「不倒的蘆葦」這本書，那時的感觸還沒那麼深，而在經歷過許多事的多年後，聽了這場演講，心中有了許多感慨。不知道自己是否被保護得太好，在認識蕭建華先生之前，我以為世界就像童話故事中王子和公主那樣美好，殊不知城堡外的世界才是現實……有貧苦、有疾病，有無數的不完美。

在聽這場演講後，我覺得自己真是幸福到要跳起來歡呼，就像蕭建華先生所說的，我有家，他沒有，我有父母，他沒有；這是什麼樣的人生？我無法想像如果我的生人像他那樣，還能不能活到現在。其實我已經擁有了很多，別人有的我會羨慕別人，但仔細想想，我從來沒有羨慕過自己，聽完這次的演講，我才驚覺我什麼都有，只缺乏一顆顯知足的心，我的身體健全，有父親母親，這樣就該感謝老天了！怎麼反而埋怨祂給我的不夠多呢！

聽完這場演講，我發現生命比想像中還要脆弱，不堪一擊，甚至一碰就碎，每個生命都是寶貴的，不應該因為地位的高低而改變了各個生命的價值。人生的樂趣就是在於勇敢面對挑戰，沒有挑戰的人生是乏味的，是平凡的，我相信壓力能把石頭變成鑽石，堅持能把妄想變成夢想。

同樣的一條路，最先到達的人不一定是最成功的，而慢到的也不一定是失敗的，人就是要不斷的進步才會成功，蕭建華是慢到的那一個，但誰知道，他的經歷會不會比先到的還要多，我們要謝謝對我們好的人，更要感謝那些對我們不好的人，因為他們，讓我們又邁向成功之路。

「生命鬥士校園巡迴講座」

主講人：蕭建華

「最後一堂生命的課」心得寫作

班級：316 座號：—

姓名：丁偉

今天的生命與講裡，我學到了許多道理，知道生命其實很脆弱，而命運是決定在自己，有些事情只要自己願意，就能辦得到，人生是一場戰爭，不斷的在和自己打仗，每個人的生命都是很寶貴的，有些人明明就有了很多很多，卻一直不滿足。

其實我有的東西已經比別人更多了，別人有的我沒有，但我有的別人也不一定有，每次都會羨慕別人，但我卻發現，我從來沒有羨慕過自己，在這次聽講後，我才發現，其實我擁有許多人沒有的東西，每當遇到難過的事都會想「為什麼事發生在我身上」，卻沒想過，別人有可能比我更苦，聽完蕭建華的故事後，我從他的身上學到了什麼是幸福、滿足，聽完他的經歷後我發現我真的很幸福。

擁有盲人最想要的雙眼，聾人最想聽到的聲音，一生都可能開不到口的人最需要的聲音，可能一輩子都無法跑步人最想要的雙腿，想要撫摸東西卻無法做到的人的雙手，最大願望是可以奔跑走跳的人的身軀，才知道自己真的很幸福。

這次的演講才知道「家」有多麼的好，有爸媽多麼的好，每天不必為了晚上要怎麼度過夜晚而擔心，不用害怕擔心難過時沒人在身邊陪著你，知道自己做什麼事父母都支持著自己，像這樣的人生，我將氣自己來交滿足，感恩過，反而還賺東賺西。

自從聽完蕭建華的人生故事後，我發現他的故事帶給我好多省悟，我也在他身上學到不對命運低頭的精神，若

「生命鬥士校園巡迴講座」

主講人：蕭建華

「最後一堂生命的課」心得寫作

班級：23 座號：23 姓名：陳登賢

今天聽完蕭建華先生的演講後，我認真地想了一想，就像蕭先生說得一樣，每個老師都叫我們要孝順父母，可是有多少人真正了解孝順的定義呢？又有多少人親自實踐呢？就像蕭先生說的一樣，我們會慢慢長大，父母也會慢慢變老啊！這句話讓我想起某齣連續劇說的：「父母親有十多十年可以讓我們浪費呢？」這些話讓我恍然大悟，我們身邊會發生什麼事沒有人可以預測，也不知道何時身邊的人會離開我們而去，只有好好把握現在在一起的時光，才不會留下遺憾。

除了這一羈羈纏纏了我，還有一點就是他承認輸的態度，他就像鯊魚一樣，出生時沒有父母在身邊，必須靠自己努力才能存活，也像鯊魚回游時一樣，必須經過一關一關的考驗，才能有好的結果，如果中途放棄了，就只有死這一條路，但蕭先生卻說：「我的人生，我要自己掌握。」

人生是我們可以掌握的，而每到一個地方，就會出現選擇，你可以選擇你想去哪一個，所以蕭先生如果選擇他認命了，是不是就不會有這麼多的感觸呢！

我聽完後，我想變成一個懂得掌握自己的人，我不想認命，是因為我不想輸給別人，我深信別人做得到的我沒理由做不到，只是想做或不想做的區別而已，失敗了，站起來就好了，如果因為害怕失敗，而不敢向前，那麼只能永遠被困在那裡，什麼也不能做了。