

113 學年度第 1 學期「生命教育」課程補考說明

繳交時間：114 年 2 月 7 日（週五）下午 16：00 前。

繳交網址：113-1 生命教育補考 Classroom，有申請補考、審核通過的同學，才會被邀約加入 Classroom。

申請補考方式：請使用 [大直學號 Gmail 信箱](mailto:helenyang@dcsh.tp.edu.tw) 寫信給高中部輔導楊老師：

helenyang@dcsh.tp.edu.tw，寫明班級/座號/姓名，表達需參加生命課補考、老師會拉同學進 Classroom，[不接受私人帳號信箱來信](#)。

寄信給老師 12 小時後、遲遲未收到回信，請務必再寫信給老師做確認。

作業內容：[以下 3 項作業皆須完成](#)，[都達 70 分以上成績標準](#)，缺少其中 1 樣，或成績未達標準，補考不通過。[請勿以 AI 生成作業，該作業為 0 分](#)。

作業一：完成生命教育課「學習歷程檔案」，轉為 PDF 檔繳交，格式不對無法通過。

- 1、使用 PPT、Canva 等軟體製作檔案，橫式或直式皆可；
- 2、使用適合的底圖、小圖示、字型美編頁面；
- 3、封面(包含：學年度/科目名稱/作業項目/班級/座號/姓名)；
- 4、目錄(標示每份學習單、簡報、成果心得的名稱與頁碼)；
- 5、貼入本學期所有學習單圖檔(如：高中生活三部曲等紙本學習單照片檔)、幸福行動簡報圖檔縮圖及心得、學群講座心得(300 字以上)、活動剪影、課外閱讀生命教育書籍或影片介紹等，標示活動主題，內容須完整；
- 6、請於每份作品旁邊寫入 100~200 字心得(幸福行動簡報可用自己心得頁面代替)；
- 7、全學期課程統整心得，300 字以上(需分段落、調整行間距)；
- 8、參考資料、網頁及封底；
- 9、製作好成品，[轉為 PDF 檔繳交](#)，[以 PPT 或 Canva 網頁繳交一律不通過](#)。

作業二：選擇及觀看 2 部教育部生命教育中心微電影競賽得獎作品，要標註影片主題、網址，用 Word 撰寫 2 篇各 600 字以上心得報告。

網址：<https://www.youtube.com/@LifeEducationCenter>

作業三：閱讀《吳慷仁：讓「疑惑」帶你找到更好的你，2016-10 Cheers 雜誌 177 期》一文（如下頁附件），用 Word 撰寫 1000 字以上心得報告。

生命教育補考閱讀文章：

吳慷仁 讓「疑惑」帶你找到更好的你

作者：陳雅琦 2016-10-04 Cheers 雜誌

「放棄是最簡單的，堅持才是最難的。」特別在面臨資源不足時，絕對不要別悶著頭做事，堅持做自己認為對的事情，不抄捷徑，堅持把每件事做好，自然就會被大家看見。

日前兩部引起高度熱議的台灣自製電視劇，不約而同都有吳慷仁的身影。無論是《麻醉風暴》中穿梭在醫院裡衝撞體制的保險業務員，或是《出境事務所》裡陪伴許多人走過生死課題的生命禮儀師，兩個角色所流露出的情感，被不少觀眾形容為「比男主角還要搶戲」。

只是，搶不搶戲，其實並不是吳慷仁真正在意的，他甚至坦承，出道 7 年來，演員這條路上大多數時間，其實他很「沒自信」。

「我一直知道自己是『苦工型』、不是天生的演員，」今年 33 歲的吳慷仁說：「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。「因為我想買東西，又不能跟媽媽要錢，」他說。

15 歲時，他接觸到第一份工作：把一片片鐵板焊成四方形的變電箱，當時覺得既好玩，又有錢拿。雖然後來考上高雄市立中正高職電子控制科，但吳慷仁到處打工，學

校和家根本只是睡覺的地方。「想起來有點遺憾，沒經歷過別人懷念的所謂『學生生活』，」他回憶。

之後，吳慷仁又做過工地粗工、模板工人，也擺地攤、收垃圾，在咖啡廳、超市打工。「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，」他回憶，19歲那年他一連換了6個工作。有時候只剩幾百元，不知道下一份工作在哪，買來幾條吐司冰在冰箱，餓得等不及退冰就吃了。

從酒吧「肄業」，學會認真看待專業

直到24歲時，他離開從小長大的高雄，進入一間台北的酒吧工作。在那裡，「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。」

「每位 bartender（調酒師）都有自己調酒的方式，但我連各種英文、法文酒名都看不懂，只能結帳、倒水，連倒酒都不行。」他回憶：「熟客看我連他們習慣坐哪都不知道，把我當透明人。」

「那是一段很大的挫折！」不但什麼都不會，還滿口操著以前在工地養成的台灣國語，周遭許多人都瞧不起他。

光是洗杯子就洗了半年，吳慷仁卻從中有了深刻體會。「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。」

為了把調酒學好，吳慷仁每天凌晨4點下班後，就跑去24小時營業的敦南誠品書店翻調酒書，看到躺在地上睡著，擋住其他客人去路，早上被店員叫醒。他把各種調酒知識與研究心得，又寫又畫地記錄在白紙上，成了厚厚的私房祕笈。有時則獨自跑去日本拜訪店家、買台灣買不到的酒，再用登山包背20支酒回台灣。

「當客人指定我，調我研發出的酒，我知道終於得到信任，」吳慷仁說。在酒吧3年，學會一輩子受用的道理，縱使後來選擇演戲而離開，他仍笑稱自己是從酒吧「肄業」的。

之後吳慷仁接觸到廣告演出，因為養成「用心把事做到好」信念，覺得總演不好，又被導演說：「你怎麼只會傻笑？」為了充實自己，在5%錄取率下，考進台北藝術大學電影創作學系碩士班演員培訓課程，並在電影導演李啟源和製片簡麗芬的提攜下，走上戲劇之路。

像隻花豹，全心專注目標

「我看過很多有潛力的演員，但全心專注在目標上的，從以前到現在只有兩個，一個是桂綸鎂，另一個就是吳慷仁！」李啟源觀察：「就像花豹一樣，只挑準好的獵物。一旦鎖定目標，就全心耐心守候，絕不因任何事情分心；而且一出手，就會讓別人看見。」

決定全心投入戲劇，原本靠調酒、拍廣告就可達年收入百萬的吳慷仁，推掉所有廣告邀約，只為力求突破。「他甚至有一年半時間幾乎沒有收入，讓我都有點擔心，」李啟源回憶。

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，成為不少觀眾認識他的起點。

「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，」陳慧翎回憶。

回憶劇中備受好評的哭戲，陳慧翎說：「他從不是在『演』，是真的哭，」有時因為情緒太重，滿臉都是淚水，讓劇組還不得不剪掉好幾個他流出鼻水的畫面。

非科班出身，面對鏡頭難免生疏，又要和安以軒、林美秀等資深演員同台，吳慷仁每次上場都極度緊張，加上不懂走位，有時一不小心就走出鏡頭外、或擋住對戲的安以軒；曾經連短短5個字的台詞也不斷NG，讓他更不敢有片刻放鬆。「拍片空檔，大家在聊天，他總是拿著劇本走來走去，」陳慧翎表示。

「觀眾看到的花拓也，是我一場戲 NG 了 20 次後，才選出的一次，」吳慷仁說：「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。」

得了影帝，疑惑仍未消失

不甘只演出和自己相像的人物，吳慷仁持續挑戰各類型角色。「即使熱情不斷被打擊，仍要一直『給』，寧可多給也不要少。一旦少了，就不知道自己極限在哪了。」

2013 年，吳慷仁演出《愛在旭日升起時》劇中罹患小兒麻痺的男主角，獲得亞洲電視獎最佳男主角獎。「不行、不行，」吳慷仁又搖搖頭說，即使得獎，他心中對自己的疑惑仍沒有消失。

去年底，已經挑過男主角大梁的他，在演出客家電視台《出境事務所》期間，看到《麻醉風暴》腳本，主動爭取同時演出兩部戲的機會，每天開車在台北、高雄兩個片場奔波，有好幾次拍戲太累，就直接睡在休息站。但是，「他每次出現在片場都精神抖擻，」《麻醉風暴》導演蕭力修回憶。

《出境事務所》開拍前，吳慷仁讀了好幾本禮儀師相關的書，而且要求劇組讓他盡快參加禮儀師實習，實際去迎接大體。拍攝時，他不斷對導演許肇任和編劇呂蒔媛發問，甚至屢次覺得自己表現「不夠好」而要求重拍。

拍戲前 3 週，完全不懂客語的吳慷仁常躲在宿舍讀劇本，晚上緊張得睡不好，就算開電視，也只看客家電視台。許肇任回憶：「身為導演的我其實不懂客語，但他也不放過自己。」最後極為標準的腔調，讓不少客家觀眾以為吳慷仁真的是客家人。

不再想著要跟誰一樣，而是努力做最好的自己

雖然鏡頭下有觀眾看不到的辛苦，但吳慷仁也在過程裡，對「演戲」有更深的體會。

因為起跑比別人慢，而自覺「不夠好」的疑惑，雖然給吳慷仁帶來力量，卻也讓他「太緊繃」。許肇任推薦了導演侯孝賢、是枝裕和的書給他讀。後來，吳慷仁要求重拍一場哭戲，表現情緒的方式變得更溫柔、卻更動人，讓許肇任和呂蒔媛看到他的成長。

「以前我很急，總是想著下一份工作在哪裡、怎麼做得更好？」吳慷仁說，現在的他發現，演戲就是「過生活」，「用心體會自己當下的呼吸和感受，對自己誠實。」拍完《出境事務所》之後，「我第一次覺得：『原來我真的可以是個演員』，不會緊張得連拍片空檔拿手機出來看都沒辦法了。」

回頭看一路上的自我質疑，吳慷仁說：「心裡還是會有疑惑，畢竟我還沒有到『不惑之年』。」然而，雖然迷惘，這股疑惑卻會推著自己一直往前走；有時候打開一扇門，發現裡面是黑的，那就再找下一扇門。

「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』。」

（本文轉載自 Cheers 雜誌 177 期）