

少輔初體驗

一次學校規定的作業而展開少輔組的服務學習之旅，當時剛好是寒假的少年活動，少輔組姊姊帶著大家來到拳擊館體驗健身設施。

剛進拳擊館，就看到琳琅滿目的健身器材，數多的拳擊手套，及張貼許多曾在擂台上發光發熱的拳擊選手，接下來就看到拳擊教練熱情的歡迎我們，他那陽剛的臉龐，碩大的肌肉，成熟且充滿磁性的嗓子令人肅然起敬，剛開始便教我們跳繩，大家便很疑惑為什麼要學跳繩，原來拳擊的移動是要以踏在前方的腳為主，之後開始學出拳時，我發現漫畫中過分渲染部分人物的直拳、刺拳的攻擊距離。跟著教練的個幾拳，和一些綜合技，比漫畫中的所想的差很多，真實的情況，不移動腳步下出拳的打擊距離其實很短，以肩膀為原點，向外延伸至手腕關節處，這就是你的刺拳威力最大的打點。超過這個距離命中目標，超過愈多，威力下降愈多，理由是拳頭接觸到目標後，還須將力量強制壓入人體才能造成破壞；反之，亦然，但主要因與上面稍不同，此乃因拳頭移動的速度尚未加速到最大，難以將力量強制壓入人體。

練完之後真是筋疲力盡，手指關節好痠痛，但是拳擊十分值得去學習拳擊這項運動在台灣不向其他運動那麼風行，但它卻是一種力與美的展現，閃躲、迎擊、重擊、都是會令人熱血沸騰。原來運動可以這麼不一樣，感謝少輔組提供這樣的機會，真是非常難忘的體驗。

我與少年攀岩趣

南港分局犯罪預防宣導官/陳冠名

非常開心有機會與南港少輔組合作辦理「攀一股勇氣」關懷青少年的宣導活動，這次活動是帶領青少年們到攀岩場，透過教練的講解及實際演練，用自己的雙手雙腳來體驗攀岩的樂趣。除使青少年們無處發洩的精力有正常健康的管道可以抒發外，更能建立其自信心與成就感。身為南港分局的犯罪預防宣導官，如何使這次活動能圓滿達成並達到其目的，是我們的任務。

活動一開始青少年們或許是因為吝於表現，抑或害怕失敗，摔下來被同儕取笑，大家總是互相推託，不敢攀爬岩塊，甚至不想伸手觸摸石頭。在教練跟少輔組姊姊們引導鼓勵之下，幾個男生率先體驗，帥氣完成教練傳授的動作，甚至自創高難度招式。發現到其實攀岩沒有想像中的難以後，大家反而躍躍欲試，連最不合群的都忍不住爬了上去，結果是獲得大家的稱讚與掌聲。最後少輔組設計了一個關卡，就是讓每位青少年將自己的夢想寫在一張紙上，然後教練會把每個人的夢想捲起來放在最高的地方，每個人都要靠自己的力量爬上去將夢想取下來。有的人天生運動細胞好，輕而易舉拿下「夢想」，有的人體力並不特別好，越到高處，每一步爬得越吃力，甚至轉頭就想放棄，在大家的鼓勵及加油聲下，靠著最後一口氣抓住「夢想」，在底下看著的我，除了感動外，心底也不禁澎湃著。

這群青少年，在周遭人眼中或許不是好學生、乖寶寶，或許是令人頭痛的問題對象。我並不認識他們，整天相處下來，我只覺得他們是純真的孩子，心裡存在著良善的一面。或許以前犯過什麼錯，使周遭人開始以不善、不信任、不期待的眼神看待他們，甚至使他們同樣地不信任、不期待自己，但看這次活動中他們的表現，以及與他們的聊天中發現，他們的表現跟一般的青少年是沒有兩樣的，他們仍然懷抱著夢想，並努力的向前行。

從小被父母照顧的好好的，只需煩惱著讀好書，讓成績提高，然後走父母安排的路，這是多數高中生，也是我的學生時代，只活在所謂的「好學生」的圈子裡。這次的活動，從玩樂、聊天中，認識他們，他們和我們並沒有兩樣，有著同樣的興趣、同樣的個性，是環境把他們塑造成「壞學生」的形象，透過這次活動，希望能帶給他們正向的力量，並引導他們走向正確的道路，走向自己的夢想。

校安會議活動花絮

臺北市政府警察局於5月22日14時至16時假松山高級工農職業學校大同樓展演廳舉辦「104年上半年校園安全座談會」，本次會議由少年警察隊隊長吳春沂主持，並邀請本局刑事鑑識中心巡官邱冠維，以「防制毒品入侵校園」為主要議題做專題報告，會中就各校所提之問題指示少年警察隊及各分局少防官，主動對各級學校建立通報合作等相關機制作為，加強校園周遭巡邏及安全環境檢測評估，善加結合並建立橫向聯繫，提供少年（學生）及其家庭、學校最適當的處遇服務。



親愛的讀者們：

看完本期的內容後，您是否對「休閒」這個議題有更多了解呢？來個小試身手，看看自己學到多少吧！正確答案請看第四版右上角喔！

大考驗

- 1.反正網咖也是休閒場所，我多晚去也沒有關係。
- 2.休閒可調劑身心，達到放鬆與紓壓。
- 3.BMI正常值為20-25。
- 4.如果我不喜歡流汗，我可以選擇聽音樂也是一種休閒。
- 5.我沒有錢所以我不能從事休閒活動。

下期主題預告

品格教育是什麼？同理心又是什麼呢？家長該怎麼做才能培養出孩子良好的品格？敬請期待下期少輔簡訊的分享。