

活動訊息

- ◇ **學生綜合資料上網填寫**：高一同學請於9/15(一)前填寫完畢(系統將於凌晨關閉)。請注意，本次填寫將列入高一生命教育課成績考核！高二、高三同學亦請於9/15(一)前，進入本校網頁→校園資源→輔導管理學生系統，填寫學生綜合資料。(帳號：學號，密碼：身份證字號，記得開頭字母要大寫喔！)
- ◇ **全校親師座談會**：9/20(星期六)將舉辦全校親師座談會，歡迎家長踴躍參加，透過此活動增進親師間的交流。**請同學提醒家長提前報到**，報到及領取資料地點為**禮堂**。因本校停車位有限，請盡量搭乘大眾交通工具，校內停車位如果已滿，請將愛車停放鄰近漢口停車場或路邊停車格(停車費自理)。教室走廊樓梯間備有開飲機，請與會家長自備環保杯。

生涯輔導文章

青年公益家沈芯菱：不拚一百分，拚一四〇分



- 2014-05
- [親子天下專特刊 25 期](#)
- 作者：王曉晴
- 圖片來源：鄒保祥

青年公益家沈芯菱年僅二十五歲，卻已經從事公益超過十三年，不到都會區，選擇留社區高中，她所創造的第二個人生成績，讓大學之路更寬廣。

◎更多精采內容，請見親子天下 2014 年 5 月專刊《12 年國教選填志願指南》

沈芯菱，從十一歲起，她的名字就跟公益劃上等號，當時她因為看到爺爺與家鄉柚農年年削價賤賣辛苦栽種的柚子，而成立網站幫柚農銷出一百多萬斤的柚子，之後更成立安安免費教學網站，匯整免費影音教學資源，總共幫助了超過五百萬的弱勢學子，十五歲時，她更因為柳丁產銷失衡問題，投書媒體而名噪一時。

一直以來，沈芯菱都在做超齡的事，也很少迷失人生方向。不過，對此她卻提出反駁笑說，大家都認為她的人生很有目標，其實她是沒有特定目標與夢想的人，才因此讓她去思考，既然自己沒有夢想，那麼自己是不是有能力去幫助別人創造夢想，甚至完成夢想，於是她踏上了她的公益之路。故事還被入選為高中教科書。

現在，沈芯菱有兩個身分，一個是公益演說家，另一個身分則是台灣大學新聞研究所學生，二〇一二年報考時，她還同時錄取了九所知名大學研究所。同時兼顧好兩種身分，不禁令人好奇沈芯菱的求學之路。畢業於雲林斗六國中，當時許多同學選擇離開家鄉，到資源比較充足的臺中念高中，那時媽媽與師長也曾問過她要不要去，她卻說：「不需要。」

沈芯菱坦言，一方面是考量經濟因素，另一方面是她不想中斷自己的公益行動，她認為，「人只要清楚知道方向，基本上，去哪裡念高中影響都不大。」

當時沈芯菱也有做功課，多方詢問學長姐經驗，理解斗六高中並不像都會區明星高中的高壓式管理和以成績為導向。寬鬆的學習環境讓她更有餘裕從事公益行動。

公益行動是沈芯菱的人生重心，她坦言，高中三年生涯收穫最多的反而是教室外的事，那是她一輩子帶得走的人生養分。高中三年，沈芯菱利用課餘時間，扛起相機，親身走訪了台澎金馬蘭嶼綠島等地，拍攝近三十萬張的台灣草根臉譜影像，真實記錄台灣底層民眾的工作與生活，還到了東埔寨關懷弱勢學童，並為新移民架設免費的學習網站等。

沈芯菱笑說，身為學生，其實她的力量很微薄，只能透過每天三小時，持續長達十年，累積一萬個小時的力量，才完成許多人眼中不可能任務。堅持夢想與理念，不因學生身分而有所退縮，沈芯菱在高中時，也遇過師長的質疑，但她對於「成績」也有另類思考。

大學不是考一百分的人才能念

沈芯菱自認不是成績很優秀的人，於是當一百人當中，有九十人努力拚考一百分，她選擇拚八十分就好，其餘的分數則透過其他面向來補足。她認為學業八十分和一百分的人同時面對大學推甄，未必是考一百分的人才資格錄取。

因此，面對成績，沈芯菱不會花全部的心力拚一百分，而是謹守本分，保持八十分以上，藉此空出更多時間做公益行動。她笑說，當她在第二領域慢慢累積出六十分成績時，她的人生就是八十八十分=一百四十分，「比起只拚一件事，得到一百分的人，我可能得到更多的快樂與滿足。」

面對人生方向很有定見的沈芯菱更直言：「當有九成的人走那條一定要拚一百分的路，剩下十個人拚另外的名額，也許機會更大，」後來沈芯菱果真如願推甄上清華大學人文社會學系。

年僅二十五歲的沈芯菱，從小累積了許多人生體驗，促使她很早就察覺到自己想要做什麼，本身能力又能做什麼。對此，沈芯菱認為這是一種練習，她常鼓勵學生要練習感覺，所謂的感覺是感受加察覺，首先你要增加生活體驗，才能多方感受你的快樂與悲傷，再進一步練習察覺你為什麼快樂、悲傷？而面對這些感受你能不能做什麼。

當然，身為高中生要增加生活體驗並不容易，沈芯菱建議多讀不同人物的傳記，透過他人的人生歷程感受喜怒哀樂，察覺你想不想要過這樣的人生，而慢慢摸索出自己的未來藍圖。

沈芯菱的故事告訴我們，人生不是只有念書這件事，當你面對未來有所徬徨時，不如學習沈芯菱的樂觀與勇於所為，增加人生體驗，或許你的方向就能漸漸浮現。