

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：畜保二

學號：616008

姓名：許綾宜

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我的爺爺在我國二時離開了我，他是因為肺炎離世的！我當時與爺爺感情很好，當我聽到爸爸和二伯的對話時，我直接在外頭哭了起來，媽媽見況也只是安慰了我。爺爺在住院的期間我每天晚上一定要見到他我才肯回家睡覺。某天，媽媽突然禁止我去醫院，我和媽媽吵了很久，媽媽才說：「爺爺他過世了！」，我哭著直奔大伯家想看看爺爺一面，但他只是好端端的躺著，像是睡著了一樣。我很後悔之前沒有在爺爺在世時，和他好好的談話，更重要的是，他離開前說的是我的名字，...

◆分享一下你把握當下的實踐是？

我很後悔他離開時我不在身邊陪著他...我好想他！

在爺爺走後，我意識到家中的父母和小弟隨時都可能會離我而去，一想到會這樣後，我開始修復我和家人的感情，也開始去想辦法解決家中開銷的問題。三年後的今天，我的家庭現在很美滿，而我也申請到獎學金並開始在學校做工讀生了！現在，我還希望家中的飲食和家人的身體都可以從當下改善！我要在多陪他們30年~否。

◆想對講師說的話？

你說：「當一個人看見遺體後，會改變那個人的處事態度！」我覺得這一句話非常中肯，因為在我爺爺過世後，我學會堅強，在葬禮上，我哭不出來，可能是覺得爺爺一定也在我身邊看著我，所以強忍著眼淚，一步一步的走去墓地，看著棺木慢慢下坑，我覺得在我的心中彷彿多了一個重量...是爺爺和我的回憶，我一哭一笑的翻閱，我見識到爺爺的處事態度，這使我成為一個更體貼的人，一個更成熟的小大人。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：農經一

學號：712007

姓名：許雯淇

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

有時候會想起過世的祖母，以前小時候都是祖母在照顧我的，可是祖母年紀大了常常生病，在我還沒升上國小她就離世開了，現在還是會哭，記得有一次祖母在門口跌倒，而我卻力氣太小無法扶起她，那時我後悔著為何力氣沒有訓練，一定是我害祖母常常生病的，希望祖母在天上也能過得很幸福。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

我認為當下的每分每秒都該好好把握，因為時間不等人，我想和身邊的人擁有許多回憶，所以我不想讓任何一位朋友討厭我，於是我和朋友相處時總是很愉快，而且和家人相處時會減少爭吵，未來也是，不管生活變得幸福，每分每秒更是要好好把握，因為人生是無常的，永遠無法預測下一秒會發生什麼事。

◆想對講師說的話？

一開始聽到您是生命理儀師時就覺得有點害怕，可是講師講得真的很好，不要讓幸福浪費了一生的時間，時間不等人，機會是要自己創造的，要懂得「道愛」、「道謝」、「道歉」以及「道別」，真的很慶幸能夠聽如此特殊的演講，希望未來能再聽到，謝謝您。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：電商二 學號：615004 姓名：林宛蒨

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

曾經也跟講師一樣站在遺體放的冰箱那，為什麼只有我不害怕的看著親戚，身旁也有許多遺體。但我~~最~~遺憾後悔的經驗是在見親戚最後一面時，爸爸媽媽，舅媽哭的滿面，哭倒被護理小姐扶出去，我第一次遇到這種場面，我沒有哭只是呆坐在那跟他聊天，本以為自己這樣很堅強，30min 就過去，沒想到的是，就這麼幾十分鐘，他就真的走了，我遺憾的不是沒有流眼淚，不是沒有回憶以前，而是最後一刻沒有好好的道別。

◆分享一下你把握當下的實踐是？跟那個愛我的他說聲再見。

你不知道下一秒會發生什麼，不知道自己或身邊的人會不會有什麼意外，把握當下與身邊的家人朋友相處的時間，因、高中的我們大部分都會覺得家人、老師的碎念很煩很少，覺得他們都不懂，很多大人都會告訴你，要好好把握能與家人相處的時間，雖然現在的我不能完全体会到那種感覺，但這場演講聽完，我知道後悔、遺憾再多都來不及了，不管今天是誰送誰走，最後都會後悔當初，人生沒有如果，把握當下最重要。

◆想對講師說的話？

今天的演講對我來說像一場冒險，你帶我探索了我一直以來的好奇跟遺問，我專心到忘記時間，我一直都很想知道禮儀師的工作內容，面對工作會有什麼想法或感想，今天都幫我解答了，我會永遠記得（道愛、道謝、道謝、道別）^{適時}的重要。每一次的相遇都是久別的重逢，我們要珍惜人生中的緣份。

謝謝你~~不~~求回報的^{付出}，謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級： 國二乙 學號： 613209 姓名： 林芷綺

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

- 想念外婆在每天下午我放學時準備食物給我吃、想念她疼我的時光。
- 後悔自己以前不懂得珍惜他人，失去親人，又失去益友，即使益友是網路認識的，但他的認真讀書，也使我開始用功，雖然用功程度還不是很好，可是，比起以前已好許多，只可惜...他走了，獨自一人離去。他走前最後是與我聊天，寫到泛淚了呢 qwq...
這是我^人最珍惜當下的一次！

◆分享一下你把握當下的實踐是？

珍惜身邊所有的人、事、物、每分每秒。
因體驗過失去親人、朋友，才發現生命之脆弱。
想說，發現的早...就以此做為動力，去把握當下，陪伴所有人！
誰都無法知道下一秒，會發生什麼，把握當下則成為人們重要的一件事。

◆想對講師說的話？

當講師您要我們想像在冰櫃那地方，是否敢獨自待 10 分鐘以上。
我想了，如果走的是親友，我肯定哭得很慘 QAQ 我也想了，自己在那待著，覺得自己不怎麼害怕...
但唯一會怕的應該是沒閉眼的人...被盯著真的會覺得毛毛的，再加上自身不習慣和他人大眼瞪小眼...
雖然，我外婆走的時候，爸媽沒帶我去看她最後一眼，只帶姐姐去而已，當年的我才 12、13 歲
只能猜測，他們怕我太溫害怕。
隨著年紀增長，膽量也慢慢增加，也越來越把握當下！ 謝謝講師。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：加-乙 學號：714209 姓名：柯亭汝

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我經歷了兩次失去親人的感覺，很清楚那種感覺，我很想念外公、外婆叫我的名字的樣子，但我跟他們沒有很親，不常見到他們，直到他們陸陸續續生病時，我才感到害怕，才知道自己有好多話都沒有說出來，等到他們離開了，我才知道失去了，就回不來了，最後悔的就是沒有跟他們說我有多愛他們，我沒有跟你們不親，我只是不常與你們見面，但我真的很愛你們，可是……來不及了……

◆分享一下你把握當下的實踐是？

當你失去了親人，你才會知道生命有多無常，把平常想說的話就說出來，不要放在心裡，因為等到你失去了，你想說也沒機會了，不要把時間花在爭吵、怨恨，把時間花在对的地方，好好陪伴家人，因為真的失去了，才懂得把握，如果時間可以重來，我想把想說的都說出來，但沒辦法了，所以從現在開始就要把握了。

◆想對講師說的話？

我很喜歡今天的演講，果在聽的時候，我快哭了，因為想到了外公、外婆，他們明明就好好的，過几天就聽到他們過世了，親眼看到他們靜靜的躺在棺材裡，冰冰涼涼的身體，就算自己有多堅強，在面對死這件事上，才知道自己是有多脆弱，我對這個職業，我非常尊重與崇拜，因為是一個很棒的職業，可以學習到很多道理，你真的很辛苦，謝謝你分享你的故事，真的很棒！

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：加-乙 學號：714212 姓名：張喻雯

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

講師分享了很多例子，想到了前幾個過世的國中同學，他是因為車禍出意外的。「無常·後悔·遺憾」我想到了我的阿公和爸爸，我很開心他們都還在我身邊，听演講的前一天，我才跟爸爸吵架，透過這次演講，我也思考了很多事，謝謝講師！

◆分享一下你把握當下的實踐是？

勇敢去做自己想做的事，不要害怕他人目光、任何輿論，認真做自己，否則後悔的也會是自己~

◆想對講師說的話？

演講很棒，謝謝講師，我很感動，偷哭好幾次XD
很小的時候還不懂什麼是死亡，但印象一直深刻記著曾祖母走的時候我狂哭，但不知道為了什麼哭，可能當時的氣氛吧~
永遠忘不掉！妳是個很棒、很貼心的人，會想到小孩會受影響，所以跟她們玩。我也一直很想像妳這樣，對很多人有幫助，就是很想為這世界做些什麼~但還找不到方式，我會加油的！

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：休閒二 學號：635009 姓名：陳玉珊

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

聽完今天的演講，我要分享的是有一次第一次出國去找我外公外婆，他們很照顧我們，煮了一堆食物，外公煮的滷肉是我吃過最好吃的滷肉，超級好吃，雖然去外公外婆家，語言不通，但是還是有講一兩句，在那邊很開心，回到台灣的時候，想起大家一起吃飯、歡樂的時光，早知道多學一些語言，就可以跟外公外婆溝通了。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

之前我國小六年級的時候，很努力練習獨輪車，我練習的時間比別人還久，我們要騎獨輪車環鄉，要騎很遠，但是時間很快就要到了，我把握剩下一兩天的時間練習，到了要環鄉的日子，終於騎完所有要去的地方，老師也在旁邊加油打氣，讓我覺得練習不會白費，盡力做想要做的事情，一定會成功。

◆想對講師說的話？

雖然講師現在的工作不是護士，但是他現在禮儀化妝師的工作，讓有些家長都很感謝講師，因為他都會注意到別人注意不到的細節，雖然有些人覺得講師有時都會做一些別人覺得很怪的事，但他都是想讓那些人走的時候，有陪伴和家人們都希望一直都很想那些人，覺得許伊妃講師一直陪在家屬身邊，連一句（很累）都沒說，而且化妝要2個小時，想對講師說你好厲害，加油!!!

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：機一甲 學號：918120 姓名：許世祥

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

想念的經驗阿公，從小陪伴我十五年的阿公，在我國三的那年去世了，如今有時走在某些和阿公一起走過的路非常懷念，最後悔的事就是國中因為較忙沒和阿公多說一些話多談一些事。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

把握當下最重要的是想著自己擁有什麼不要想自己失去了什麼，珍惜自己擁有，把每一次當成是最後一次，遇到事覺得對就要去做，把所有事做到最好，不要事後後悔。

◆想對講師說的話？

謝謝您今天來到員林農工演講，讓我上了寶貴的一課，您說過不要想失去什麼想著還有什麼，這句話我會記住並告訴更多人，讓大家更好。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：二年二 學號：616014 姓名：陳育霖

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

從小我是我阿姨帶大的，我跟她很好，我都叫她「媽咪」，
5 年前她得了胃癌，她選擇不化療，想要好好的走完。
一路上，她吃不下任何東西，也從原本豐滿的臉，瘦得像骷髏
頭，很後悔當初的我，一心想玩，可能一個月見一次她。
等到我意識到她快不行時，來不及了，她在過年時，拿了個紅包

◆分享一下你把握當下的實踐是？

告訴我，我沒辦法帶你去遊新視，但需要時給我看看我
並在大家面前告訴我們，只要撐得過除夕夜，她的病
我 always 想著一回家就跟家人玩我回家了，告訴她們今天在
學校發生了什麼有趣的事，也會聽聽他們的心情如何，在每一個
快要吵架的時刻，總告訴自己，他有多愛你，只是意見不合，
有時間在這吵架，為何不肯花點時間陪伴家人呢？

◆想對講師說的話？

講師，謝謝你 我想演講時你一定是把心裡最深的痛給
挖了出來，你真的給了我很大的力量，有時候我們希望的是
別人的回報，卻忘了初衷，到底為什麼你會想做這件事？
不就是想幫助人嗎？也許在人生，真的有那麼多的遺憾、後悔，
但能做的，就是把握當下，還有，放下，繼續向前走，最好的離別

~謝謝你的分享與回饋~ 是可以帶領自己成長的，
也帶著離開的人的心，
邁下每個階段。

就會好起來
但就在除夕
夜前天，
她走了，留下
很難過的我，如果可以
我就只想
好好陪在
她身邊握著
她的手走完
最後一程。

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：建一甲 學號：719109 姓名：陳捷寧

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

很想念小時候阿公阿嬤把我帶大的日子，永遠記得早晨的那碗稀飯。

有時候還是會後悔國一二不認真，不過人要向前看，所以現在好好努力不讓以後自己再後悔。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

國三那年真正意識到要省考了，真的每天都很努力的讀書，雖然一、二年級時都沒有那麼認真，但我當時認為，只要還有時間我就要把握，最後也有了國立學校，即使不是最好的結果，那時候的我對現在或者是以後的我都是一個堅持下去努力的榜樣。

◆想對講師說的話？

很喜歡她分享的故事，讓人再次的了解到真的有很多人比自己更辛苦更堅強的在生活著，也覺得她能夠這樣的奉獻當照亮別人的人真的很厲害。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：五(2) 學號：613217 姓名：張泂臻

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

從小到現在最令我想念的經驗是與補習班老師相處的時光，上課時與老師聊天，所帶的場景，但因為老師已經去世也無法再次見到老師，這也是讓我最後悔的經驗，竟然沒有在老師最後教導我的那次段考考好，還考了不及格，也沒有對他道謝，沒有跟他說過我是多喜歡上他的課，從他的身上學習到了多少東西，我很想與他

◆分享一下你把握當下的實踐是？相處的時光，然後我很想他。

我把握當下的實踐是好好的跟我的阿公、阿嬤多講話，其實現在我的家人年紀已經邁向 80 歲了，雖然他們與其他年長者比起來都還要健康，但還是應該好好陪伴他們，因為之後我如果讀了大學可能會久久才能看到他們一次，所以我更應該珍惜與他們聊

◆想對講師說的話？天的機會，多多跟他聊天。

謝謝您能夠來到員農來演講雖然演講的時間不長，但卻在這短短的時間內讓我獲益良多，看了您講的很多故事，都讓我知道了很多事情應該把握當下，而不是後悔，謝謝您帶給我們這麼棒的演講。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：園-乙 學號：713213 姓名：陳怡婷

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

阿公在三年前過世。在這段日子，我每一次的寒暑假就會回去阿公家，陪伴著阿嬤，每次都睡在阿公生前睡的地方，不知道為什麼，總覺得阿公未曾離開。每當我看到阿公之前的小貨車，讓我想起，小時候，無論多無聊，阿公總是開著車，帶我們出去玩，買好吃的，我很想念有阿公的每一刻。但是，我到現在，還是很後悔，阿公過世後，我都未曾去塔位看他，原因就只是我不夠勇敢，我不敢做任何事，我甚至很怕，我覺得我很沒用，自己的阿公也不敢，那我還敢做什麼？連孝順的機會都沒有，阿公，就還是這樣離去了，頭也不回的走了，再也沒回來過。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

每次跟別人吵架的時候，我都會主動道歉，無論是不是我錯，我還會做。我很常問我自己，你後悔嗎？我的答案是不會，因為，我如果沒有自己原諒他，或是讓他來原諒我，我想我真的會後悔一輩子。每個人都知道生、老、病、死，是會經歷的過程，但我們人從來都不知道意外什麼時候發生，可能遺憾跟不平就會越來越多，我們並不是要把每一天當成最後一天來過，而是要當成我又多賺到一天了，我可以完成我未做完的事，又是一個美好的一天，而不是每天傷心、憤怒、失望，而是好好過日子。

◆想對講師說的話？

謝謝你來這裡演講，讓我知道生命的可貴，其實亡者並不可怕，他只是去了另一個世界過著開心的生活，我們應該學習該怎樣好好生活，而不是想不開跑去自殺。要曉得其實很多人還想活在這世上，但是沒辦法，活在這已經很棒了，這世界也可以因為你的幫忙而更加美好。謝謝這一切，我真的很慶幸我還活著，曾經，我也痛到想自殺，但是，其實你只是逃避，把痛苦留給愛你的人而已。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：國 - 乙 學號：113217 姓名：鍾 芳予

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

想念就是總是在失去後才懂得珍惜，總是在吵架和他冷戰，連朋友也不是。才在想念之間和他在一起開心的時光，但很多時候都回不去了。後悔就是他離開後才開始發現，我還有很多很多的話還沒和他說，我早就不生氣了，為什麼離開了我，能不能回來？我們別在吵了好嘛，但都來不及了，他已經離開，不會回來了。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

珍惜現在的每一分每一秒，把握每一次和家人、朋友在一起的時光。現在和爸媽待在一起的每分每秒，即使只是聊些瑣碎的事情也很滿足。和朋友待在一起時，多看看他們開心時的樣子，把過去的爭吵、仇恨放下。

◆想對講師說的話？

很謝謝有這次的機會，讓我們更加了解生命的價值及可貴，真的認為這一句話很中肯：「生命無常」。沒有人知道下一秒會發生什麼事情，把每一天當作最後一天，珍惜現在擁有的所有事物。謝謝講師，讓我們都更加的成長。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級： 國一乙 學號： 713211 姓名： 連于禎

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

之前和一位好友吵架，直到畢業前才和好。和好後各自上了不同的國中，前期還有用 FB 或 IG 聯繫感情以及互動，但是到中後期都會互相按對方的文讚、愛心，也會觀看彼此的限時動態，但遲遲沒有一方開口互動直到現在。因為各自的生活圈不同後漸漸疏遠，很後悔到現在還不知如何開口，也很想念之前同班相處的方式。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

利用零碎時背英文單字、把握和同學相處的時間，因為高中只有年過了就該了，所以要利用這短短的三年創造只屬於我們的回憶，並且一起努力，互相幫忙，把握還能講話的時間，珍惜還能見面的時候。不要總是浪費時間在和同學計較、還有搞小圈圈，應該要多多互相了解才對。

◆想對講師說的話？

聽完這次的演講讓我知道原來告別式不只是表面上所看到的而已，這份工作還講求細心度，例如：3歲小孩可能還不會使用大人的筷子，所以要換成兒童餐具。同時也使我了解「道愛、道謝、道歉」的重要性，然而我們也要慢慢面對「告別」，因為死亡總是任性的在我們身邊發生。謝謝講師的分享，使我不再害怕這個職業。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：國 - 乙 學號：713210 姓名：張庭芸

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

在以前，我爸爸都要去國外工作，只有 3 個月回來 10 天，有一次我跟他吵架了，吵的很凶，好幾天都沒有跟他講話，一睡醒，看見他的行李都不見了，才知道他去工作了。當時的我好後悔，後悔怎麼沒有去找他，怎麼沒有多陪他，怎麼沒有跟他聊聊我最近的事，默默的反省自己。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

把握當下這四個字看起來很簡單，但有沒有很多人做到就不知道了，大概是珍惜現在還留在你身邊的人，陪伴在你 16 歲以前生下你的人，還有把每一天都過的很充實，因為你永遠不知道死亡什麼時候到來，只有每一天過的開心快樂，才不會在之後留下遺憾，跟好朋友有誤會也要找一點解開，不要因為一個誤會，失去了一段長久的友誼。

◆想對講師說的話？

謝謝講師讓我知道，我們不但要學會追愛，道歉，道謝，更重要的我們要學會如何“道別”，對心愛的人，我們都要學會說再見，而說完再見，我們要收起眼淚，繼續堅持過來的每一天；“放下”，這是一個很抽象的詞，有些事情，我們放下了，才是對我們才是最好，如果一直不放下，反而越抓越緊，不僅我們會受傷，而且還會對每件事都感到厭世。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：高 休 二 學號： 616005 姓名：張延文

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

國小六年級時，爸爸去世，之後奶奶成為我的精神支柱，當時第一次面臨生死離別，當時的感覺很陌生，常告訴自己爸爸一定會回來，但，漸漸長大也面對了事實，到了國中又面臨到了家人死亡，這次不是別人，而是最照顧我的奶奶，奶奶因癌症去世，很長一段時間都在醫院渡過，到後期我們都沒去看奶奶，因為懶惰搭火車去鍾戎受玩，而沒去看奶奶的最後一面，等到奶奶回來時也來不及了，即使我哭得再久再難過也只能看著奶奶靜靜的躺在我眼前，現在奶奶眼淚還是會不自覺的掉下來，..

◆分享一下你把握當下的實踐是？

自從奶奶去世後，學習對身邊的人表達心中的話，表達愛跟對不起要即時，不要想著未來能說的機會很多，不要讓沒說出口的話成為遺憾，也不要等到失去了才懂得珍惜，這些看似簡單的行为卻是人們常犯的錯誤，到最後才後悔，如果當初，若不是...當你想到時已人事已非。

◆想對講師說的話？

當時奶奶去世時，我也有想過要去加入殯喪義，自己也害怕，但，想要陪爸爸走最後完整的一段路，也想去考證照家人也需跟我討論這方面的事，他們也有支持我，而且家人的朋友也有自家在做，爸爸跟奶奶的喪事都是他們家幫忙的，個人也覺得事情都辦得很好，也會常常關心喪家，但我看到爸爸的樣子還是會害怕的哈哈~

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：畜保二 學號：616004 姓名：張伊蓉

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

想念曾經玩在一起的國中同學，把深刻的回憶烙印在心中，想念時就能回味。❤

後悔曾經傷害最好的朋友，又因為嫉妒她和別人很要好就言語重傷她，後悔當初愚蠢的行為。☹

◆分享一下你把握當下的實踐是？

學習自己熱愛的吉他，本來有很長的時間沒學，但到了前年有機會可以重新學，馬上把握機會。學了 2 年多，把握每次上課的當下，用心學習，回家立刻練習。不放過每次的時間，只把握每次的當下，而且時間是不等人的，唯有準備好的人才有機會把握。

◆想對講師說的話？

聽到妳分享時，提到妳的家人因為妳做殯葬業，而把妳趕出家門，但妳沒因此放棄自己的工作，很佩服妳的堅毅精神。感謝妳幫助這麼多亡者，讓他們在人生的最後一段路，能放心的走完。願我能和妳一樣，有同樣的精神，幫助更多的人。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：加二乙 學號：614226 姓名：吳柏瑋

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我是一位特教的孩子，我總是比人家學的還要慢，說真的雖然我好幾個月朋友，但我並沒有幾個真心的好朋友。我曾有過我自己認為很好的朋友，如今她走了，我現在後悔當初不能在花更多的時間去陪伴她，去溝通，和改進自己的問題！

◆分享一下你把握當下的實踐是？

過去不能從來，未來等我去創造，未來我想當一名社工師，幫助那些角落的孩子，我看看身邊的同學，有得未來已經有目標了，有得還卻無定向，迷迷糊糊，還像個小孩。其實關愛和傾聽對孩子來說很重要，如果我是社工師，我該具備什麼才能去幫孩子，我覺得「愛」很重要，然而愛是什麼？愛是付出，不求回報的付出就是愛。

◆想對講師說的話？

陪伴是世上最奢侈的禮物，然而因為有愛，而愛貴在珍惜，而珍惜貴在珍貴，而這個「貴」字貴在懂得，人生無常，不知道記，還是身邊所愛的人什麼時候會走，曾還活著的時候，多多陪伴自己所愛的人，珍惜他們。
对不起，謝謝你，我愛你
是珍惜 是珍惜 是珍惜
「愛要及時」這句話，我不懂得！

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：休閒二 學號：635008 姓名：許妤瑄

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

聽演講的還真的讓我回想了很多，之前家裡是開店的所以小時後都要去幫忙，每次去幫忙都會帶著很不情願的表情在工作，但是後來爸爸走了，所以店也沒開了，一開始沒開是蠻高興的啦，於是不用在付錢，但過了幾個開始有欠無自了，所以後來就去找打工，在外面工作之後才知道自己家做是好的，一件事後悔沒有好好的抱抱爸爸，在他躺在病床上時最想做的就一件事，就是想抱一下他但還是沒有勇氣做，等到他走了我才抱他，真的是很後悔，他在病床上時叫的爸爸他住一晚，但我當時卻用書要讀書拒絕了，真的是覺得自己很笨。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

我覺得把握當下就是不要去想明天怎麼樣，昨天怎麼樣，把今天過的精彩，不要做讓自己後悔的決定，我覺得把握當下就是不要跟朋友或同事或任何人因為一丁點的小口角就雙方就不再去溝通了，我覺得這樣很不值得，到最後雙方都不願意開口，就成了一輩子的遺憾，人跟人之間吵架很多時後都是我因為一個我以為他是這樣想的念頭，明明人家就在旁邊卻因為面子問題大家都不要向前一步開口，都要用我以為的去想別人的想法，所以我的實踐法就是沒有什麼事是講不開的只有不願溝通。

◆想對講師說的話？

我覺得他很勵志，能夠堅持自己想做的事，而且還為了自己的夢想跑到一個人生地不熟的日本求知，雖然還語言都不通，但他還是靠這自己的意志在一年後成功的拿到證書與肯定，這也讓我知道了沒有做不到的事，只有不肯努力。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：休閒二 學號：635004 姓名：張婉楨

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

在我小時候，阿嬤都會帶我到家附近的雜貨店買糖果或餅乾，買好後就走到旁邊的工廠階梯上座著吃，那個時候我阿嬤還很健康，但後來發生一些事情，我阿嬤走了。我很想念那時的時光，每天和自己最愛的家人在一起，沒有什麼煩惱和不開心，每天醒來就是跑跳和阿公阿嬤去買糖果，一天就結束了，雖然很簡單，但是我很懷念那樣的時光和生活，很充實，也很快樂。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

盡力去做好每一件事情，不要什麼都沒準備就隨便去做，要用好的態度去對待每一件事情，如果用隨便的態度去做，會讓自己變得沒用，自己也不會進步。所以我覺得心態是最重要的，會讓你成功或失敗的關鍵。就算沒有把事情做到好，但是到盡力了，以後的自己也不會去怪自己說之前為什麼不要認真的去做，看一句大家常說的話「活在當下」，用正確的態度去面對這個世界。

◆想對講師說的話？

我很佩服也很尊敬許伊妃講師能夠做這份大部份的人都不願意去做的工作，並且抱持著熱忱的心去幫助服務它們，從幫它們化妝到最後送它們最後一程，做的不僅僅是對死者的尊重，也是對家屬的安慰，讓家屬感到安心，不管死者生前經歷了什麼，最後一段路也會走的很有尊嚴。講師也說過，她從這份工作學到了放下，我也希望我以後不管遇到任何事情或問題，都可以不怨恨，要學會放下。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：加 = 甲 學號：614109 姓名：張品珊

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

想念的經驗：小時候有個很要好的玩伴，突然有一天他說要搬家了，我很難過，而且到現在還很想念他。

後悔的經驗：有一次跟同學吵架太生氣，一時說了很難聽的話，就一直爭鬥到畢業，都沒有坐下來好好談過。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

跟朋友在一起的時候，珍惜每一分一秒的時光，用歡笑填滿那個當下，把該做的事情都做完，該說的話都說一說，不給自己後悔的機會。

◆想對講師說的話？

謝謝妳來跟我們分享有關殯葬的常識，也說了一個很重要的觀點，就是「道別」以及「放下」，如何好好地跟重要的人道別，還有道別之後要怎麼放下悲傷繼續生活，是每個人都要學習的一課。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：電商乙 學號：615035 姓名：黃金山

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我沒有經歷過家人的分別，我想我能分享的只有朋友吧，在過去，我層跟一個人非常的好，很常黏在一起，我們以兄弟互稱，時間久了，他開始變了，不再跟以往一樣，而是對我很冷淡，久而久之我也受不了，就跟他斷了聯繫，現在很後悔，當時的衝動。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

1. 行動前，要三思，才去做
2. 不去怨天尤人，好好去珍惜自己所擁有的

◆想對講師說的話？

第一次了解什麼是歹寢養業，講師再一開始問的問題：「在座是不是有人也是給阿公阿嬤養大的」，一聽到這個問題，我就知道我可以學到一些東西了，今天的演講，我很專注的再聆聽，當講師再講到，看到最多的事物時，看了投影片，有黑占感傷，因為我也後悔過，其實我很羨慕別人的家庭是那麼的美好，但講師讓我學到要珍惜

~謝謝你的分享與回饋~

當下，「把每天當做最美好的一天」，我會記住這句話的，謝謝講師今天讓我了解歹寢養業以及人生道理，收穫頗多，是場很棒的演講。

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級： 國二甲 學號： 613117 姓名： 蘇孟楨

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我曾經有一個非常要好的好朋友，可是因為太忙所以那一陣子都沒有回她訊息，就在那一陣子，她跟她男友出車禍，送醫不治了。前一天還在看她的動態，隔天就天人永隔，來不及做長說好的約定，來不及道別，好想念她的噁寒溫暖，想念在我難過時陪伴我的容顏。我最親愛最可愛的天使呀，謝謝你總是那麼美好，老天可能也不想讓你承受巨大的痛，所以我選擇將你帶走，下輩子再見，我愛你。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

好好做好自己該做的事和想做的事
才不會因為沒努力 讓未來的自己後悔。

◆想對講師說的話？

謝謝老師教我除了課本外的很多事情
讓我學會很多處理事情和待人處事的道理和方法。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：建一 學號：619117 姓名：王崇祥

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

最近的畢業季，使我非常感傷，離別，對於有些人不見得是件好事，但是對我來說可能沒有那麼快樂。以前很喜歡來學校是因為有那些才長，姐而喜歡上學，現在他們走了，忽然覺得少了點什麼，動力、精神支柱都不再留下，剩下的...只有滿滿的想念。離開了才發現，有好多好多的話未講，有好多事未做，現在或許沒有機會能如願了。這種感覺真的令我非常後悔，所以將後的我，要一一把未完成的事做定！

◆分享一下你把握當下的實踐是？

我知道，我不是一個很會利用時間，選擇最重要的事，但是我知道，在眼前的每一刻，每一幕，每一個瞬間，都是可遇不可求的，映入眼簾的每個景色，就如同天上的浮雲一樣珍貴美麗，個人認為只要清楚自己正在幹嘛，正是把握當下。

◆想對講師說的話？

禮儀師是應該被受尊敬的，從事有些人都不取應當的職業，光這點就比別人優秀許多，這次的演講很喜歡，只想對您說，辛苦了。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：加-田 學號：1714109 姓名：張藝馨

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

自從升上高中之後很想念以前同國中要好的朋友，但現在又因分隔兩地無法時常聯絡很想念以前兩人相處的時光。

曾經和媽媽吵架而說出了對媽媽很傷心的一句話，當下媽媽很難過，我很後悔我不該因為一時生氣而對媽媽說出這句話。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

每一天的生活我都會好好的去充實每天的時光，當遇到一些做錯事的就立即道歉，若遇到該感謝別人就立即去道謝，好好的說聲謝謝或對不起

◆想對講師說的話？

謝謝妳對亡者的尊敬，讓他們在最後的人生階段過的很快樂也讓他們漂漂亮亮的離開。或許這門行業會給一些人負面的想法但謝謝妳的堅持讓這些亡者能夠安心的離開。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：休閒二

學號：635021

姓名：江柏玄

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我覺得我十分的幸運，因為到目前為止我都還沒失去家人、朋友，所以我還不懂失去的痛苦。至於想念我覺得自己常常在發呆或是運動想念到某些親人及朋友，想念的不只是人，有時甚至會想念到跟朋友在一起的時光，不管是做特別的事，或是幹蠢事，都會特別想念。後悔的經驗其實有很多，但我覺得如果每件事做完都來後悔，那幹嘛不要做事多想一想。
前

◆分享一下你把握當下的實踐是？

想到要做什麼事情，就立即去執行。例如平常就要去讀書，不要快到月考才要看。常常運動保持身體健康、安排好自己的時間，^{時間}不要讓自己浪費青春。

◆想對講師說的話？

我覺得妳講的真的很棒，可以讓人很感動又可以從中學到一些事情，而這些事情是我自己從來沒想過的，人家常說失去了才會學會珍惜，但這場演講讓我還沒失去就開始想要怎麼珍惜然後實踐，希望姐姐可以再把驚喜帶這個世界。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級： 机电二 學號： 617012 姓名： 林均曄

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

幾個月前的某天，突然接到一件令我不敢相信的消息，就是我最親愛的外公突然的在睡夢中過世了，明明前兩天他都還在外面忙東忙西的，怎麼突然就這樣走了...還有很多話想對他說。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

我以前都沒有好好的把握當下，不過聽完這場演講後，我覺得我應該要好好的把握現在的每一分每一秒，讓自己能越來越進步。

◆想對講師說的話？

謝謝你，今天的演講，讓我想起以前的許多事情，教會了我如何面對、如何放下；你的演講是我聽過最好的。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：加二乙 學號：614211 姓名：陳怡蓁

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

對人是不求回報的愛，現在更想念的是好好愛自己，曾後悔過～但我現在知道如何解決了。「用未來去彌補遺憾，用勇敢來避免後悔」

◆分享一下你把握當下的實踐是？

在這兩節課，我把握當下專注的聽演講，了解很多事，或許還離我很遙遠～不過我現在能做的事是「好好愛、珍惜我身邊的人」多多陪伴。

◆想對講師說的話？

感謝你用自身的經驗告訴我們許多，沒有任何一刻覺得無聊、想睡覺……我會更愛我的家人！！你是最棒的講師！(๑>๓<๑)

～謝謝你的分享與回饋～

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：農二 學號：612010 姓名：劉庭安

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

沒把握以前可以跟家人相處的時間，還有和朋友和好的機會了，到現在後悔也來不及了，所以要把握當下的機會，

◆分享一下你把握當下的實踐是？

把握現在可以讀書的機會，還有當小孩的時間，只有在這個時候才能無憂無慮的生活，還要把握跟家人相處的時光，不然等到他們離開了，就來不及了。

◆想對講師說的話？

我覺得她很勇敢，選擇她自己喜歡的職業，然後最後也讓她的家人認同了她的職業，也幫助了很多，讓那些人在心靈上得到了慰藉，不至於一直傷心下去。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：國二乙 學號：613236 姓名：黃琮萌

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…⁽¹⁾想念的經驗？以及⁽²⁾後悔的經驗？

1. 聽完今天的演講，讓我想起已經到天堂當天使的爺爺，在我小的時候，他都會騎電動車載我出去玩，如今...已經沒辦法在體會那種感覺了，我好想他.... 希望他在天堂也過得好好的！
2. 因為沒有努力，導致成績不理想。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

人的生命只有一個，一但錯過就回不去了，如時間也是，一但流失，便一去不返，所以要把握當下！珍惜現在所擁有的！

◆想對講師說的話？

謝謝學校邀請您來演講，聽了今天的演講，讓我學會了很多事，我會牢記您所說過的話..名言：
「不要去抱怨自己不足的，應該去珍惜已經擁有的。」
謝謝您！工作加油！

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：園一乙 學號：113234 姓名：蕭力立

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

人在失去某些事物後才知道珍惜，才會開始想念過去的美好以及後悔過去的決定。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

要把握當下，要利用自己白晝和平時間。好好的利用並找到對的方法，自己就會像超人般，估不到自己認為做不到的事物。

◆想對講師說的話？

希望有機會再來演講，您的演講十分的生動、具吸引力。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：園乙 學號：7132/6 姓名：賴雅靜

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

在去年 12 月底的時候阿公離開了我們，那時候在阿公過世的前一個禮拜的時候我們有回去看他，阿公因為我考第二名給了我 24 元，一直欠阿公一句謝謝，這是我後悔的一件事情。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

把握每一個當下，做自己想做的事情，不要等到後悔的時候，就來不及了。

◆想對講師說的話？

覺得講師非常不容易，儘管受到許多人的質疑即使曾經動搖過，也還是堅持自己想做的事，為了想證明自己，投入更多的努力幫助更多人，我想對講師說謝謝您 ♥

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：農二 學號：612035 姓名：謝昌均

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

- ① 想念過去的奶奶，但 想念又如何，還不如好好做自己讓他看到。
- ② 後悔小時候不懂事，還會咒最愛長輩(我)的奶奶人走後一切都來不及，總是失去才懂得珍惜。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

好好讀書，活在當下，把成績考好不是讓學校逼你，讓自己選學校。

◆想對講師說的話？

我也有朋友家裡做這個，每天看到他 24 小時待命真的很累，辛苦了。無私的付出，相信被服務到的人一定會感謝你，保護你。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：建一甲 學號：719134 姓名：鄭弘健

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

放下一切的仇恨，珍惜當下，把握現在能與親人的時間
不然親人在無意間走了一切都來不及了，就算他在生前表面上很恨他
在內心卻很愛他，但他走了終究已經來不及了

◆分享一下你把握當下的實踐是？

珍惜現在與家人的時光

◆想對講師說的話？

感謝她把往者整理的乾乾淨淨，好讓他安心的上路，就
算是滿腹玻璃，她也是一片的細挑出來

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級： EC2 學號： 616010 姓名： 梁珮蕙

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

每當看到寵物店外的鳥籠，便會想到外公家的鳥園，但現在再也看不到外公帶我們賞鳥開心的模樣了，外公是因跌倒撞到腦幹過世的，當時很後悔沒有多陪陪外公，但現在後悔也來不及了，那就在心裡 常回 緬懷他吧！

◆分享一下你把握當下的實踐是？

多多陪伴身邊的家人，不要到時候他們離開自己的身邊才在後悔

◆想對講師說的話？

很佩服講師的毅力，為了自己的夢想堅持到底，不畏懼自己的職業，也謝謝講師與我們分享他的工作歷程和經驗，讓我們又更了解禮儀師這個職業

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：機一乙 學號：718216 姓名：洪錦哲

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我後悔我國三時，沒努力讀書，如果當時的我可以再用功點，或許就能考到第一志願。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

把每天都過得很充實、快樂。

◆想對講師說的話？

謝謝你讓我對這個職業，有了新的認識，也在課堂中學到了不少的東西。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：高保二 學號：616036 姓名：蕭乃文

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

之前有許多事情都因為顧慮太多，反而失去了一些機會及經驗，但經過了多次的失去及聽到了這次的演講，讓我學到了一旦有了機會一定要把握當下，千萬不要失去了才在後悔。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

雖然我們不能把每一天都當作自己的最後一天，但我們可以把每一天都過的比最後一天還充實。

◆想對講師說的話？

謝謝您讓我重新了解了生命及時間的重要性，讓我更珍惜它。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：園一乙 學號：713209 姓名：唐婉華

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

想念的經驗：想念小時候不用唸書的時候
後悔的經驗：後悔國中近視不戴眼鏡，導致近視加深

◆分享一下你把握當下的實踐是？

想買什麼東西就當下去買

◆想對講師說的話？

這個演講告訴我：別到了失去才懂得珍惜

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：畜保一 學號：716034 姓名：蔡政哲

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

在高一的時候學時，那時外婆剛過世，也是從那時才開始想念外婆的點點滴滴

也是在外婆去世後，才開始後悔當時沒有把握在一起的光陰，也沒和她說：「我愛你」。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

任何事情做就要做到最好，不要留下遺憾。

◆想對講師說的話？

對於講師所說的內容有很大的感觸，因為有經歷過，而在聽的過程還差點掉淚。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：建二甲

學號：619135

姓名：蕭雋瀚

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

我做事從不後悔

◆分享一下你把握當下的實踐是？

珍惜當下
珍視身邊的人

◆想對講師說的話？

職業無分貴賤，行行出狀元

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級： 機一甲 學號： 718109 姓名： 沈川宇

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

後悔無法跟爺爺說聲抱歉，爺爺就這樣去世了。

◆分享一下你把握當下的實踐是？

好好跟家人相處不要留下悲傷、痛苦的事，要不然家人去世了後就來不及了。

◆想對講師說的話？

辛苦你了，這條跑還有很長的距離，要好好照顧身體。

~謝謝你的分享與回饋~

國立員林農工 107 學年度第二學期週會演講生命教育學習單

講師：許伊妃

主題：你得先告訴我你是誰

時間：108 年 6 月 12 日

地點：中正堂

班級：九二甲 學號：618116 姓名：張弘恩

請於 6 月 14 日第一節下課前交回學務處門口收件箱

◆聽完今天的演講，分享一下自己…想念的經驗？以及 後悔的經驗？

沒有

◆分享一下你把握當下的實踐是？

不知道

◆想對講師說的話？

謝謝

~謝謝你的分享與回饋~