

風樓心語

第三十六期

發行人：徐善德
發行單位：臺北市立士林高商輔導室
出刊日：中華民國 95 年 10 月 23 日
編輯人員：孫中瑜、姜金桂、周玉連
吳佳珊、林彥佑、呂靜淑
葉玲朱
※本刊物不對外發行※

◎本期要目：

- 🎵 生命教育篇-P.2-3
- 🎵 親職教育篇-P.4
- 🌸 聊天在組織管理中的魔力-P.5
- 🌟 性別平等教育篇-P.6~8

活動迴響

臺北市立士林高級商業職業學校 95 學年度第一學期承辦

臺北市 95 年度公私立高職教師進階輔導知能研習/溝通技巧~師生衝突與溝通

9月15日(星期五)下午、9月22日(星期五)全日及9月29日(星期五)全日針對校內外教師14人進行主題活動。內容包括1.感覺會說話—情緒與身心合一。2.找出地雷區—師生衝突的危機。3.說與不說—聆聽與表達。4.難以消受的批評—師生溝通的藝術。5.何必等到忍無可忍—領導的藝術。



回饋與心得

◆ 對我而言，本次研習最有價值的經驗是：

- 感覺會說話——情緒與身心合一。可以重新再正視自己的想法，而不是讓情緒帶著走。
- 解開密碼——找回能量。可以找到快樂密碼，師生皆快樂。
- 找出師生間的「地雷區」——可以明白自我狀態，與學生交錯的情形。
- 自我對話的練習——可以找出自己的問題點。
- 個案分享——可以藉由相似的個案，得到較佳的解決方案。
- 何必等到忍無可忍——學會如何解決問題。領導的藝術；原因：team 的力量，問題如何利用 team 解決。

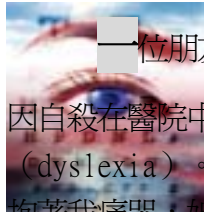
◆ 在本次課程中我學習到：

- 任何的活動都可以再次激發內在遺忘的一面，即使以前學過，但在生活中已經忘了的理論、忘了的心態、忘了的想法，似乎又再抓回來了。
- 說「不！」，因我是一個比較不會拒絕的人，所以在這方面我想我有多一點說「不！」的勇氣。
- 知道自己原來常用「你的訊息」，應該試著多用「我的訊息」來達成和學生的溝通。
- 問題→阻力(師、生)→問題解決方向→選擇方案→行動評估。
- ①了解自己才能同理別人。②預防勝於補救。③不斷學習才能不斷成長。
- 許多問題的發生的背後才是問題的核心，而非表面，要了解問題才能解決問題。
- 每參加一次，自己的心情便沉澱一次，讓自己看清自己，讓自己更增加能量，可以面對往後的事情。
- 冷靜評核，更有信心，驗證自己所為正確，十分開心，也更加放心。

生命教育篇（一）

有多少孩子因為我們的無知，黯淡一生！

作者/洪蘭



一位朋友的孩子因恐懼上學而常逃學，後因自殺在醫院中才被診斷出來為失讀症（dyslexia）。她一夜之間老了十年，看到我，抱著我痛哭，她說她哭的不是這個病，而是她冤枉了孩子這麼多年。她一直以爲孩子是懶、不長進、是廢物，不知道原來是病。

我聽了很感慨。

也曾有個校長在退休後，才知道什麼是妥瑞氏症。他一直以爲是孩子壞，上課故意出聲音、罵髒話、做怪動作，不知道原來是基因的關係。他很後悔打了孩子二十年，但人生不能逆轉，後悔已莫及了。

後天教育可扭轉先天基因

大腦跟學習有很大的關係，美國國家科學基金會（NSF）最近花了 9000 萬美元設了四個國家型腦與學習中心，用磁共振造影（MRI）來探討有效的學習方式，尤其用 DTI（diffusion tensor imaging）來看大腦神經連結的情形。智慧的定義現已變爲神經連結的密度和方式，效率

（efficiency）是知道該怎麼做（doing things right），效果（effectiveness）是知道什麼是正確的事（doing the right things）。前者是有能力，不浪費時間與精力去達成目的，是神經連結的方式；後者是有知識，知道該怎麼做才能迅速產生預期效果，是神經連接的密度。學習要事半功倍，必須知道大腦的運作。

近年來最大的突破是知道先天（基因）與後天（環境）是個交互作用，基因決定某個行爲的出現，而這個行爲回過頭來改變大腦神經迴路的連接。

從腦造影圖片中看到，即使是同卵雙胞胎，基因相同，大腦結構相同，他們在做同一件事時，大腦活化的神經迴路也不同，因爲他們後天的經驗不同。後天經驗正是我們教育可以著力的地方，我們的態度對孩子有決定性的影響。不知道有多少孩子因爲我們的無知，黯淡的過了一生。

教育界也流行四不一沒有

1885 年就知道有妥瑞氏症（即所謂罵髒話的侯爵夫人），失讀症則跟我們的染色體 2、3、6、15、18 有關，許多名人也有閱讀障礙，如邱吉爾、洛克斐勒、愛迪生、愛因斯坦、湯姆克魯斯，但都不因此而減少他們對人類文明的貢獻。其實中國歷史上很早就有失讀症的記載。南朝宋孝武帝時令群臣賦詩，沈慶之不會寫字（史書說他「每恨手不知書，眼不識字」），只好跟皇上說「臣不知書，請口授師伯」。皇帝便命顏師伯執筆，慶之口授說：「微生遇多幸，得逢時運昌，朽老筋力盡，徒步還南崗，辭榮此聖世，何愧張子房。」不會讀、不會寫，一樣可以作詩，因爲心智的啓發不是只有視覺，其他管道也都可以。他敢自比作張良，可見自視極高，沒有因自己不能讀寫而覺得低人一等，我們現在反而不及古人，不會讀書，便連人都不是了。

現在流行的四不一沒有是：老師不會教，學生不快樂，家長不放心，政府不負責，畢業沒頭路。政府什麼時候能放下權力鬥爭，正眼看一下世界教育的趨勢呢？

【轉載自台北市政府教育 e 週報】



生命教育篇（二）

改過遷善

◎李錫津

一位禪師管教弟子非常嚴格，徒弟非常敬畏他，某日禪師一大早外出，天氣非常熱，弟子心想師父不在，今天可以輕鬆一點，中午休息時，就穿著內衣內褲睡覺，沒想到師父提早回來了，徒弟一驚醒來，心想：「完蛋了，穿這樣睡覺，一定會被 K 一頓，乾脆假裝睡著，不要面對這個問題。」

禪師非常高明，了解徒弟的心，故意躡手躡腳走過去，好像怕吵到徒弟一般，裝睡的徒弟嚇出一身汗，逃過這關後，這名徒弟從此變得更注意自己的生活常規。

指導人，嚴歸嚴，但若能在適當時機放別人一馬，發揮不著痕跡的引導作用，可能會有更大的教化作用。

某退休的校長也說了類似的故事，他讀師範學校時住在學校宿舍，有一次周日返校所搭的最後一班車誤點，趕到學校時因為太晚而大門所依規定時間關了起來，他只好爬牆入校，才跳了下去，剛好看到校長出現在不遠的地方，把他嚇了一跳，校長也非常高明，聽到聲音，眼睛掃了一下就知道是哪一名學生了，但故作無事狀，頭一轉、手甩一甩就離開了。

早年師範生翻牆至少要記過，甚至開除，學生非常緊張，但一天一天過去了，校長沒有找他，過了一周後，學生才放下了心，明白校長放過他，從此以後更加努力向上，也成為一名校長。面對某人的錯誤，有時給他一個空間，可能更有助於改過遷善。

【本篇二則文章轉載自：西元 1999 年，小故事大哲理，李錫津口述，牛慶福整理，聯經出版社】



真相

孔老夫子和弟子周遊列國，受困於陳國，沒有糧食，大家餓了幾天，顏回想辦法張羅了一袋米，在廚房煮熟時，孔老夫子剛好走進來，就看到顏回抓一把煮好的米飯往口中塞，孔老夫子心想：「大家都餓了幾天，應該在全數到齊時在共同用餐，怎麼可以自己先挖飯吃呢？」

但又想顏回是好學生，好像不致於因為嘴饞而先偷吃飯，因此原本想教訓他幾句，但壓下來了，於是孔老夫子心生一計，若無其事對顏回說：「好久沒有祭祖了，今天有剛煮好的飯，拿來拜一拜好了。」顏回連忙表示：「老師，飯弄髒了，不適合拿來祭祖。」孔老夫子說：「怎麼會呢？」顏回說：「剛才煮好時，我打開鍋蓋，不巧，天花板掉了一把塵土落到飯上，我只好把弄髒的部分挖起來吃掉。」

原來顏回擔心大家吃到不乾淨的飯，自己挖來先吃了，孔老夫子心想還好剛才沒有責備他。有些事的存在常有不易明白的理由，致真相難尋。教師如果觀察不敏銳，易冤枉學生。就算學生真的有錯，但以寬容的態度處理，也教化的作用。學生常為了保持在教師的心中的好印象，而願意表現好的一面，如果學生認為反正教師就認定我是壞學生，則易自暴自棄。



天堂鳥

鍾韻其

展翅
用盡全身謳歌喜樂的天堂
無情的泥
攫住她的雙腳
動人地
晨間她哀傷淚流
輕輕墜落
無聲嘆息
直至旭日東昇
那一道曙光
救贖完成
飛入下一生的輪迴

【轉載自士林高商校園詩畫小札】

7 招讓孩子遠離電視



◎吳若女

美國的研究發現，孩子一天最少在電視機前待上 2 小時，週末更多。台灣也現象相同，政大傳播學院的研究發現，兒童從放學到晚上十點，家庭開機時間平均是 3 小時 20 分鐘，兒童每天看 2 小時電視，週末更高達 5 小時。

孩子看電視時間過長所造成的傷害與影響，相關研究層出不窮。例如，容易過胖、變笨變傻、懶散被動、注意力降低、扼殺想像力。看太多電視也會增加孩子的霸凌行為，因為他們從四方型的銀幕看到太多的言語暴力與攻擊行為。因此，美國小兒科醫學會建議，別讓兩歲以下的小孩看電視，至於大小孩，建議只看優質節目，且一天不超過兩小時。

如何能幫助孩子不黏在電視機前：

1 先跟孩子訂好看電視規則，包括看的時間和次數。

「先說好規則，可減少爭執和賴皮的機會，」史丹佛大學兒童學教授羅賓森建議。比如說，週末就和孩子討論下週可看哪些節目。其他基本規則，像吃飯時不能看電視、功課沒做好不能看或是看到幾點就要去做功課，都要事先跟孩子說好，也要讓照顧他們的祖父母或保姆知道，培養他們信守承諾的習慣。

2 陪孩子一起看電視，解釋討論內容。

政大廣電系副教授吳翠珍解釋，家長如果能介入電視節目的詮釋過程，將會加深或扭轉兒童看電視的角度，如果和孩子有充份的討論，也會減弱電視的影響力。此外，美國研究發現，小孩一年會看 4 萬個廣告，其中包藏許多高卡路里與油膩垃圾食物的宣傳，不斷引誘孩子消費購買。因此，還是要留意孩子看了什麼廣告。

3 以優質的 DVD 取代不好的電視節目。

其實已有愈來愈多的家長發現電視節目並不能提供孩子有益的內容，願意花錢購買或租借優

質的 DVD 當孩子的教學工具。例如很多孩子都喜歡看的巧連智，幾乎已成為他們的共同話題，不看還無法跟其他小朋友分享聊天。

4 把電視機放在不顯眼的角落，也把遙控器收起來。

自從 1960 年代人類有了電視機，它似乎就霸佔了客廳最重要的角落，但現在最新的潮流卻要把電視機推到最不起眼的角落，以減少它的誘惑。如果不習慣家裏突然沒有電視機的聲音，不妨打開收音機，利用音樂和有趣的廣播節目當家裏的背景音樂。

5 別在小孩的房間放電視機。

美國關機聯盟也提醒家長，別在孩子房間放電視機。如果在孩子房裏放電視機，只會讓孩子和家中其他成員更疏遠，也會影響他們做功課和睡覺的時間，更糟的是父母看不到孩子是否看了不健康或不該看的節目。

6 別把電視當保姆。

別因為無暇陪伴，就把孩子丟給電視。相反的，可請孩子來分擔一部份家事。像職業婦女王曉清，就是找女兒一起準備晚餐。所以女兒從小學三年級開始，會在一旁洗菜整理菜葉，慢慢的還可以炒菜。她也利用這段時間和女兒聊天談心，了解她一整天發生了什麼事。

7 大人也要以身作則，關掉電視，花心思創造更多有趣的家庭活動。

「如果不想讓孩子看電視，大人以身作則，和小孩溝通會更有用」苗栗縣社區大學企劃組組長林咨伶建議。參與「關機運動」的吳太太笑著說：「關掉電視，家庭時間真的多很多。」但一開始的確有點恐慌，不知道要做什麼，後來參加社區大學所舉辦的寶貝讀書會、親子布袋戲和戶外活動，發現外面的世界真好玩。

【摘錄自康健雜誌 91】

「聊天」在組織管理中的魔力



◎鄭錫階

人是社會性的動物，溝通是社會凝聚的重要基礎，但是在人類的溝通方式中，有一種最為普遍卻甚少被管理理論所重視者，那便是「聊天」，聊天是非正式溝通的一種，大多無特定目的、特定動機及固定模式，但你可能不知道人類社會卻因為有了溝通機制而偉大，因為地球上只有人類會閒聊，但往往在不經意的閒聊中，透過最輕鬆的途徑、最輕鬆的氣氛、最人性化的用詞與最自主的意願下，把想法、資訊、知識、心得、價值觀等傳遞出去，且透過精準與有機式言語；得以使對方瞭解溝通者內心的想法，進而回饋，或感同身受，或伸出援手，合作的社會於是得以形成。

組織的管理如果能夠善用聊天的機制，對提升組織效能會有莫大的助益。惟傳統組織管理一向輕視聊天的功能，甚至視之為拖垮行政效率的因素。筆者曾於中央政府部門服務，記得剛擔任公職之時，發現有一位主管只要瞧見筆者跟同事聊天，不出半小時內，會走到筆者座位，交給我新的任務或公文，我猜這位主管大概認為我一定是太閒。在他心目中，下屬聊天也許就等同偷懶。公務機關內部太倚賴正式溝通，包括公文、會議、命令下達等，但殊不知非正式溝通往往才是組織運作的靈魂所在。

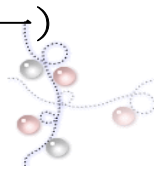
隨著「知識經濟」(knowledge-based economy)時代的來臨，「知識管理」(knowledge management, KM)變成管理學者爭相研究的議題，在KM的觀念中，聊天就是「默會知識」(tacit knowledge)的分享化，也就是個人內心心得、體悟的交流，

在此交流中，許多工作技巧得以分享，也可以創造新的見解或達成共識，同事情誼得以增進，許多企業老闆刻意在組織中設計美輪美奐的空中花園、走廊、康樂室、吸煙室，或安排下午茶時間，這些設施或措施有助增進員工默會知識分享化的功能，對組織管理可以產生以下的重要影響：包括組織文化能在聊天中傳承下來，如資深者對資淺者的經驗傳遞；此外，聊天也可以促進「知識社群」的發展

，例如專業人士可以在輕鬆的默會知識分享化過程中形成友誼團體，這比正式會議的效果大得多，因為會議中的人際溝通密度是最低的；再者，組織中的正式溝通常因為階級、空間距離的差距而遭到扭曲，聊天往往是彌補這個缺失的良藥；組織未來的「願景」(vision)也可以透過聊天予以明確化與鞏固；而組織因為分工產生的本位主義也可以經由聊天而改善，在強調「團隊」(team)建立的當代，成員如果沒有經常性開誠布公地聊天，團隊絕對無法成形；有時第一線人員有重要的訊息要向高階主管傳遞，會因為「天高皇帝遠」的緣故而作罷，故「走動式管理」(management by walking around)即有助解決此一問題，但主管在進行走動式管理時，聊天便是最佳的媒介。

「聊天」看似平淡無奇，人類社會卻因它而凝聚，它也像是組織運作的潤滑油，協助許多管理巨輪的運作，下次當別人嘲笑你還在「三姑六婆」的時候，你大可嚴正地告訴他：我正在做一件人類偉大的行爲——聊天！

【台北市政府公務人員訓練中心發行「台北e大鮮活管理報」(作者為聖約翰科技大學企業管理系副教授)】



愛情九要件



◎作者不詳

當妳愛上對方時，應該會有這九種情感，才能算是一個真實的愛情，最起碼，妳應該扪心自問，將來是否有可能培養出這樣的情感來，才能確保妳擁有一個真的愛情。

【一】生理上的性衝動：

當我們對一位異性產生興趣或愛上某個異性時，希彼此有身體上的接觸。在真實的愛情生活裡，這種慾望是永遠存在的。性衝動並不單單只是性交行爲，它還包含了許多其它親密的身體上接觸，譬如牽手、擁抱等等，這種情感會永遠都存在愛人的心裡。

【二】美麗的感覺：

在有愛情的時候，我們會覺得對方最好看，即使有別的異性比妳所愛的對象好看，但對妳而言，他才是最好看的，而且是別人無法相比的。

【三】親愛的感覺：

當妳真正愛上一個人，妳會有一種很親切的感覺，他讓妳覺的很舒服，妳可以信任他、依靠他。他像是一個親密的家人，甚至可以說，比一個家人更親密，這是親密加上一種溫馨的感覺，就是親愛的感覺。在這愛情國度裡，他不會挑剔妳的瑕疵，因為他願意包容妳所有的缺點。

【四】羨慕及尊敬的感觉：

一個健康的愛情關係，應當有以對方爲榮的感覺，我們會去欣賞對方內在和外在的條件和優點。而且對方也處處以我們爲榮。如果我們能有這種感覺，不論他是成功或失敗，都會使我們欣賞他的才華。

【五】讚許的愛情：

當相愛的時候，我們喜歡誇獎對方，而且不

僅是欣賞而已，還喜歡對他人誇獎對方，從誇獎對方的熱誠之中，我們可以因此感到無比的快樂。

【六】受到尊重的自尊：

一個健康的愛情關係，可以提高一個人的自尊心。讓對感覺到活得更有價值，因爲愛情使妳覺得妳有無人可比的獨特性，雖然妳有優點也有缺點，但是妳的獨特性使妳受到無比的尊重，生命因此而有了價值。

【七】佔有慾：

愛情是絕對獨佔的，不能與人分享親密的男女關係。所以需要以結婚來持續一份愛情，在結婚時彼此相約相許。因此在真實愛情裡，互相許諾忠誠是必要的。

【八】行動自由：

如果個人有正當的理由，他行動的自由一定要受到尊重，才不會破壞兩人之間的愛情關係。

【九】深重的同情心：

我們對深愛的人常會有憐惜的感情，經常會爲對方考慮，如果對方受到挫折，我們會非常願意與他分擔痛苦和挫折，把對方的苦當作自己的苦難一樣，或者更勝於自己的苦難，因爲我們願意爲對方而犧牲自己的利益。

桂 花 /李仲豪

在枯萎的季節
您為人們帶來馨香
白色的花瓣使這個季節更明亮
有了花伴隨的地方
處處都充滿幻想
詩人用記憶的餘味
寫出生活的蜜糖

【轉載自士林高商校園詩畫小札】

性別平等教育篇（二）

成熟的人談成熟的戀愛



王瑞琪老師提供

※分手是最可怕的事嗎？不是。

最可怕的是你連為甚要在一起都不清楚，當然也不明白為甚麼分手。

※不愛你了，是最可怕的事嗎？不是。

可怕的是，對方根本沒有愛過你。

※失戀了是最可怕的事嗎？不是。

最可怕的是，沒有從失敗中得到教訓及成長。

戀愛產生的最初，的確是一種感覺及衝動，所以被對方所吸引。但愛情的維持必須靠雙方的努力經營。特別是我們要清楚，我跟對方是不是「適合」？

我們要選擇的是一個跟我「適合」的人，而非去找一個「最好」的人。這個是要先建立的前提--兩個是適合的人。

戀愛的三個成功要素--對的人，對的時間，對的地點。任何一個因素沒配合好，戀愛就很難成功；這就是所謂的天時，地利，人和。天時與地利還猶有可為，如果是不對的「人」，就一點辦法也沒有了。

一定要看清楚自以為的「執著」是不是只因為「不甘心放手」呢？

※成熟的人談成熟的戀愛

很清楚雙方在一起的理由，雙方是不是「對的人」，適不適合在一起？

我遇過對方是很棒的人，但只適合當朋友，

適合當戀人。

如果已經試過在一起，而發現彼此不適合，那也應該慶幸；至少，已經有機會證實兩個人不適合當男女朋友了。此時，就可以將感情昇華，去找出最適合兩者的關係及角色定位。

向來覺得，當不成男女朋友不是最糟糕的事情。

或許會放不下，或許會難過；但事實如果是彼此不適合，就別勉強了，更不必搞得箭拔弩張、互相傷害。

能「相遇」就很難得了，不是嗎？人要懂得珍惜擁有的，而不是去奢求已經消逝的感情會再回來。

如果你是一個夠成熟的人，相信對於一個曾經愛過的人不會有恨。因為能愛上一個人也是一件不簡單而美好的事情呀。

有能力「愛人」的人，是幸福的。當然前提是愛一個值得你愛的人。

我們一生都在尋尋覓覓那個 Mr. Right, Miss. Right, 雖然不是每個人都可以找到那個人，但最重要的應該是：在尋找的過程中你得到了甚麼？在這樣的過程中你認清楚了甚麼是你真正想要的；而且，你也認識了自己。

如此，你就是一個成熟的人。

性別平等教育篇（三）



「星光海芋－真愛大使培訓成長營」心得感想



日間部二年一班林亭好

這次代表學校參加三天兩夜的「真愛大使培訓成長營」有很多感想，包括講座、體驗遊戲、小隊聯誼等，都令我記憶深刻，難以忘懷。

第一天開始

所有夥伴同坐在草地上，在爽朗的晴空下，映照著我們彼此的話語，漸漸地夥伴們有了初步的熟悉與認識。大家活潑、開朗的個性，更讓這種氣氛持續不斷，我們很快地熟悉，也建立了相當的默契與凝聚。

活動進行到專題演講-【兩性關係】的主題時，讓我學到什麼是健康的性，以及在兩性交往過程中應有的尊重、態度、包容及該有的循序漸進原則。

體驗活動讓大家建立起契約，也學會如何做更好的交流。就在跟著領隊四處跑跑時，領隊所說的每一字每一句，都能激發我們的創意，使我們想讓自己的燈泡發亮、發光與發熱。

到了晚上，我們談了星空的大三角，把大家的心拉的更近，有疲憊、有眼淚，但卻也多了份關愛！

第二天早晨

打開房間門，望出去是一大片的台北城。微涼的風吹來，領隊的哨子聲隨著陣陣的風傳來，第二天的旅程開始了……

首先是兩個小時的專題演講-【分析流行文化裡的情愛迷思與性別權力關係】，讓我知道不能只用刻板印象去分析異性。講師說：「不只談個人的權益，還探討壓迫的結構。」

講一個故事，有三個版本。唱一首歌，可以有性別分析的功課。讀一則新聞，有不同的批判觀點。讓性別意識成爲一種公民素養！」這段話剛開始難以理解，但三天下來，讓我對這段話有了很大的感觸。

結束了兩個小時的演講，也該動動了！「社交技巧」在社會中非常重要，主辦單位透過社交舞、團康技巧、邀約技巧……等一連串的體驗活動讓我來學習。在這過程中我感到有些緊張，卻也開心，畢竟跨出了社交技巧的第一步！

最後的壓軸【營火晚會】，大家都在這個時候釋放了心中的疲憊。黑暗中裡的霓虹燈，跑啊跑啊，就像是要提起我們的精神，大家跳舞、帶活動、唱歌，讓我們的心又貼的更進了！晚會進入尾聲--感性時間，大家把這兩天裡悶在心裡的話說了出來，把自己平常所遭遇到的困難、挫折說出來和大家分享，夥伴們不只靜靜的用耳朵傾聽，更用了滿滿的「心」去感受。

第三天活動結束

我開始思考如何在回到學校時，將自己這幾天所累積下來的所思所感與同學分享或是可以用什麼樣的方式與同學說明「什麼是真愛」呢？其實，兩性交往，如果只是在言語上表達「你愛我！」「我愛你！」並不能認定是一種「真愛」，「真愛」還必須是互相學習，尊重與包容，甚至是在面對分手的難題，如何用適當的態度，尊重，輕鬆的心情去面對，才能達到「真愛」的最高境界。而這都是同學們所所需要學習的一門學問，也是一種自我的成長！