

風樓心語

第三十七期

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 12 月 25 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.2~5

🎵 親子心靈 SPA 篇-P.6~7

🌸 性別平等教育篇-P.8~10

風樓心語 36 期 回饋與分享

- ◎ 嗯！很多事都要深思熟慮的，所以談戀愛也是一樣，要身心成熟，也要對自己負責。文章很優！
- ◎ 只要能真正付出真心，用心愛過，哪就夠了！讓自己在一次次的經驗，更加成長，讓自己變得更成熟，讓自己不後悔！
- ◎ 看了這些文章後，讓我更認識「愛」，而分手不是可怕的，是在於分手後有沒有更加成長。
- ◎ 或許愛情有佔有慾，不過也得給自由！讓彼此有呼吸的空間！
- ◎ 愛情必須是互相學習、尊重與包容，甚至在分手時，都能以好的態度，輕鬆的去面對，這樣的愛情，才能給雙方、彼此尊重的感覺！
- ◎ 在男女交往之前，應該仔細思考，是喜歡愛情，還是喜歡對方，以及是以什麼立場跟對方交往，才不會傷了對方，也傷了自己。
- ◎ 遇見愛情時，會感到很幸福！愛情離去後，回憶會留下！
- ◎ 愛情！和種子一樣，發芽、開花、凋零或結果。
- ◎ 男女生都要有尊重對方的雅量，就算分手也要欣喜對方之前帶給你的美好！
- ◎ 當人陷入愛情中，不免會迷失自我，這時候就應該認清方向，找回它真正的定義！
- ◎ 喜歡上一個人是要包容他的缺點並認同他的優點，最重要的是要時時為對方想想，尊重他，用心去感受，真心的愛對方才是最重要的。
- ◎ 我覺得男女雙方在一起最重要的是互相尊重、相處和平，做任何事不要衝動，更要體諒對方，包容對方，彼此相信，才能有一段安全又單純的戀情。
- ◎ 每個人在尋找自己的一生伴侶……在尋找的過程與經驗，都是很珍貴的，找到了……找到後就該好珍惜！
- ◎ 愛情不一定是生命的全部，世界上有些東西不像愛情可以再尋找，是獨一無二的。不要為了愛情就盲目，而沒有看生命中更珍貴的東西！



生命教育篇（一）

給自己一個機會

——「情深到來生〈My Life〉」影片賞析

主講人：柯書林（臨床心理師）

整理紀錄：林書慧實習老師



這是一部對我意義很深的電影，第一次得知這部片子，是我一位幼稚園的同窗從美國寫信來分享的；第一次看這部影片，是和現在的太座大人，在當時還只是朋友身份一起看的，我哭得難以控制；另外，我將這部電影的故事情節，用閩南話和當時已罹患大腸癌的外婆聊了一個多小時。而我是她一手帶大的。我很想念她。

這部影片能切入的點相當多，例如：怎樣照顧臨終病患？對病人及其家屬該如何輔導？患難見真情的夫妻愛，或是事業有成的中年男子如何面對中年危機？亦或是親子教育的重要。而我今天要分享的觀點，則是放在令我動容的那幕——男主角在癌症末期的折磨時，終於等到了他從小向耶穌許下的願望——由父母安排馬戲團的表演。

從表面上看來，故事中的男主角令人羨慕，除了後來得到不治之症以外。三十多歲，從事廣告公關主管，人脈八面玲瓏，百萬年薪收入。除了工作上的成就外，他有一位良善貌美的太太，坐擁高級住宅，再隔幾個月，還有一個男嬰的誕生將讓他成為人父。但正可謂天忌英才，當男主角正值人生高峰時，出現了一個最為可怕的敵人——癌症。他像對付生命中曾出現的任何困境，任何對手一樣，他想戰勝癌症，克服病魔。就醫、服藥、照針六十，成了例行的事務，他仍持續上班工作、運動，儘可能充滿活力。即便在主治大夫宣佈放棄之際，他仍堅持奮戰到底。

但電影總在一些看似不經意的地方預留伏筆，當男主角想知道公司其他人對他的看法時，卻無意間發現了大家對他完全不了解；當其太太介紹他去看中醫時，醫師告訴他：他的內心充滿憤怒，怨恨！於是，他對自己生活的信念開始動搖，也讓觀眾對他的羨慕開始轉變。他試著要解救自己，在妻子的鼓動下飛回老家，飛回那個讓他花費多年努力才逃出的羞恥記號，去參加弟弟的婚禮。他並趕拍錄影帶，以免兒子完全沒有機會認識老爸。表面上，返鄉之旅是開高走低，並不順遂，但聆聽心靈聲音的旅程，只要開始了，就不會停止。

如果用「一棵樹」來代表男主角的一生，那麼從地面上看，這棵樹的樹幹又粗又壯，支撐

著繁盛的枝葉而遠離平地。所謂水往低處流，人往高處爬，男主角花了二十年的力氣，就為出人頭地，出類拔萃。樹頂的枝葉，更是發旺，鳥語嚶繞，乍看之下，真是一株好樹。只是，在看不到的地底下，唉，根都萎縮糾結了，不知還能吸多少水，吸收多久的養份？為了供養大地以上的光鮮外表，真是苦了不為人知的地底老根。其實，這棵樹只是我們社會的縮影，多少追逐事業成功的男強人，女強人，也只能在心底黯然嘆道：心事誰人知？其實這還不是最糟的狀況呢！更有些樹忙著成長，根本連「察覺」的時間都沒有！

記得和自己病重的外婆花了許久來陳述這個故事，而她只是一直問道：「阿依勒咱砵甘唔死去？」說真的，我不知該如何回答？我只是記得當男主角的媽媽甘冒飛行恐懼症來看他；當父母為他安排他自幼期待的馬戲表演時，男主角臉上所呈現的那種滿足，那份安詳。也許，樹會枯老，但它的根卻不再感到委屈了。我突然發現，男主角拼命的逃離老家，拼命的在洛城追求功成名就，真的只是為了自我實現嗎？還是，心底的渴望從來沒變，無論他是六歲的祈禱小孩，還是他是三十六歲的大老闆？他，始終在玩同一個遊戲，尋求一份經歷期待與失望的肯定，一份出自愛的肯定。即便是透過否定這份需要，透過逃離那份羞恥，透過壯大自我成就等的種種包裝，男主角還是在玩同一個遊戲。

也許，我們的父母也有其殘缺的地方，他們也在玩同樣的遊戲；也許，我們的小孩亦然；更也許，我們也在玩一樣的遊戲，我們也帶著人生的缺憾前行。影片中，因著中醫師的提醒，男主角開始正視自己的那份「怨」。他給了自己一個機會，才讓太太無條件的關懷得以支撐了這顆對愛總覺得匱乏的心；他給了自己一個機會，讓他從孩子的誕生時，發現自己並不因對父母的埋怨而喪失的愛人的能力；他給了自己一個機會，讓可怕的癌症竟成了愛的救贖。

我們願意給自己一個機會嗎？



生命教育篇（二）

青少年悲傷輔導與自殺防治



自殺議題在最近很被

重視，所以我一直受邀演講，但這並不是件好事，這代表的是我們的社會生病了，所以孩子容易不快樂。不過可喜的是有那麼多家長心理是健康的，願意來聽演講學習。

★ 自殺的人口統計數據

全世界以亞洲自殺最嚴重，研究指出自殺易出現在人生最高峰的時候，這些人常存著在人生最燦爛的時刻殞落是件淒美的事；就算一次防治成功，人救回來了，但之後並不是免疫的，仍要追蹤、關注其後續情形。在自殺的方法上，東方人採取上吊、引氣體、跳樓等，而男生因採用方法較激烈所以致死率較高於女性，女性常採割腕、吃藥，在事後救回的機會比較大。

台灣在民國 86 年-91 年的統計，在 86 年已經單年突破 2000 人次，進到前十名。青少年死因，前三名中有二名非疾病，依序是事故、癌症、自殺。許多青少年的自殺會被當成意外處理，以求償保險金為目的，故，實際青少年自殺的數據要比統計結果來得更高，在美國精神協會指出，實際人數可能會是官方統計人數的兩倍到三倍。

★ 青少年自殺的原因

青少年自殺的原因有四大向度，分別為感情挫折、學業問題、人生無意義、家庭問題等，心理變化的程序為情緒失落→引起悲傷反應→採取自殺。

★ 失落的悲傷反應

定義上來講是「失去」所造成的，從擁有到無；人因「有」而完整，失落卻又使自我失去完整。更糟的是「從無到無」的感覺，就像是墜入一個空洞，毫無意義的人生，自我被扭曲，整個成長過程是沒有養份的；因此要讓孩子自我受到

主講人：◎林綺雲

（國立臺灣護理學院生死教育與輔導所所長）

整理紀錄：林書慧 實習老師

肯定，不只是他人能肯定，自身對自己的肯定是更重要的，請家長從小就要關切這個問題，因為等到大學還有自殺念頭，致死率往往會隨著身體成熟而增高。

K-Ross 的階段理論提到，當人接收到一個難以接受的事實會如何應對的過程：首先是「震驚否認」，再來「討價還價」、「憤怒」、「沮喪」，最後才是「接受」；一個常在「憤怒」的老師，是因為有嚴重的失落沒去面對、沒去接受，因此才會採取傷人或自傷的手段來宣洩能量，不過憤怒的時候有正常的宣洩管道是好的；假使重度的沮喪憂鬱是不會有力氣去面對人生，所以自殺多半也不會寫遺書，他們在生命最後的那幾天，會向親友告別，也會分送他們平常寶貝的東西；如果你週圍的朋友有這樣的傾向，要特別注意一下了。

異常的悲傷反應，又稱為複雜的悲傷反應：

- 一、延宕型悲傷：他們的悲傷是被禁止的，是壓抑的。
- 二、偽裝型悲傷：以生理症狀和偏差行為來偽裝悲傷。
- 三、慢性化悲傷：老人常有，時間很長、永無滿意的一天，沒完沒了。在喪偶之後會持續二年以上。
- 四、誇大的悲傷：悲傷過後，吸毒、酗酒、精神病、創傷症後群等悲傷反應過度。

★ 悲傷輔導四個任務

- 接受事實：告訴他現實；外遇是合理化自己不肯面對現實（夫妻感情出問題）的行為。
- 體驗痛苦：不能因為面對是痛苦的而逃避現實。
- 適應新環境：在西方喪偶最痛苦、在東方喪子最為痛苦；其實我們可以陪他們重新面對失去至親的新環境。
- 重新建立其他關係：簡單來說，喪偶的

人讓他去認識新朋友，建立一段新的關係，慢慢的，悲傷情緒會受到克制。

★ 悲傷若未解決的徵兆

- 一、有新的悲傷有時也會論及舊悲傷：明明談的事情與舊悲傷不太相關，他仍是會輕易想起過去。
- 二、相當小的失落也會引起緊密的悲傷反應：會很敏感，也讓旁人措手不及。
- 三、在其它事件中出現失落的議題：比如參加我們這個演講，剛剛提到喪偶之類的議題，悲傷的人就容易陷進去。
- 四、生活方式有徹底的改變，如拒絕親密的朋友、社交。
- 五、顯示出臨床上憂鬱的現象，尤其是罪惡感、低自尊或出現敵意。
- 六、逐漸出現自我毀滅的行為。
- 七、會強迫性地模仿死者。
- 八、個案尚未移開死者的物品：比如保持逝者房間的原狀，原封不動的放在那裡，賭物會思人，所以要重新過生活、離開悲傷，就要把舊東西拋開。
- 九、個案發展出與死者類似的病徵或懷疑害怕得到：人情緒一低落，身體也會跟著不好，老年人喪偶之後，幾年後跟著去的例子也不少。

★ 自殺的定義

想死→殺自己→死了

死亡者明知其直接或間接的行為會帶來死結果者；假如你看到路上有台車子要撞上個小孩了，你為救那小孩，飛身撲救，結果是你被撞死了，你自己決定要飛身撲救的，這算是自殺嗎？不算，因為你當時不是蓄意要去尋死；我們就來探討一下自殺者為何想死？

自殺的人多半憂鬱，但憂鬱的人不見得會自殺；憂鬱的人常感受到一切的事情都是一團糟，從核心事件到邊緣事件都糾結在一起，剪不斷、理還亂，他們會覺得乾脆就這麼一了百了算了。

心理上的痛苦就像墮入無盡的深淵，難以自拔，就算旁人想幫他，伸出援手，也要他來抓才會有效；我從事自殺輔導多年，有成功救回的案

例，也有失敗的，有到幾年後我還在關心他心理狀況的案例，一開始我會很自責沒有救到人，但幾個事件之後，我發現我必須要改變我的心境，因為我是想幫助他的，我伸出手了，但他沒有抓住我，我無需自責；後來，我也這樣安慰輔導自殺失敗的諮商師。

憂鬱的人常覺得一切都是失控的，自己無法掌控一切、有被命運玩弄的感覺，而他們也無力無法改變，因此會尋短以求解脫。在自覺無人支持或協助的時候，也會深感自己是沒人愛的、不受重視的；我在輔導憂鬱者的時候，常以陪伴者的角度陪他們走過，我會說：「老師聽見了你的呼救、看到了你的求救，需要什麼幫助嗎？」往往，他們走得過去，就渡過了憂鬱的難關，走不過去的，就成了不幸的事件。

★ 自殺者發出的求救訊號

介紹一些自殺者發出來的求救訊號，離家、學校出席的「突然」改變、學校表現的改變、厭煩、無法專注、覺得自己沒有用、抱怨身體狀況、睡眠模式改變、親近或是熟悉的人在最近自殺、飲食習慣改變、在消沉一段時間突然或沒有預警的亢奮騷動等行為；父母及師長在接收到孩子這些訊號的時候，不要一味的責備其失序行為，比如他出席狀況的突然異常，是不是因為情緒上的問題呢？如果平常習慣的遲到就算了，但突然性的學校表現有異，應該要予以關心。若孩子變得異常亢奮，可能一陣一陣的，比如說前陣子蠻悶的、不吃不笑的，後來變的超 high、超活潑，這也要關注一下是不是有問題，也許是青春期因為荷爾蒙變化而情緒不穩，但多一份關心，就能少一分後悔。

★ 如何判斷自殺危機之程度呢

- 一、低度危機者：情緒出現孤獨無助感受，有模糊的自殺想法或計劃；但有重要他人或支持系統的協助。
- 二、中度危機者：開始出現無力與無望感，有自殺的想法，開始醞釀或形成初步的自殺計劃。
- 三、高度危機者：有明顯心理的痛苦，呈現高度焦慮，否認有任何的支持，生活失

序，並實際發展出自殺的計劃。

★ 那麼是誰來從事自殺防治呢？

有三種介入層次，第一種是「人人」都可介入，舉凡家人、朋友、同事、同學等；第二種是「技術協助者」，半專業的輔導者，經由初級訓練以協助預防自殺者，如學校老師、警察、消防隊等；第三種是「專業的」介入層次，協助中高度自殺危機者，如醫師、心理師、專業輔導者等。

與自殺者溝通的目的是要幫助他釐清自殺念頭可能的因素和壓力源，或是增加個案的現實感，不要一味地活在自己的世界中打轉，並且加強其正向的自我觀念，自我認同，進而改善環境，紓解壓力源，了解自殺者想尋死的念頭，從而陪伴他活下去。

溝通時要注意的有，要傾聽，這是首先的，也是最重要的，接著與之建立關係，這在陌生的輔導者與自殺者要注意的，建立關係也意味著建立他對你的信任感，不要輕易的忘記和他的約定，沒有把握的不要隨便答應；並針對當事人尋求其自殺的可能性，以 5w1h 為了解事件的出發點：who-有無其他涉入其中的人員？what-什麼事件使他們有此決定？when-什麼時候進行自殺？where-計畫在哪裡自殺？how-使用何種手段或方法尋死？輔導者可利用傾聽、詢問等方式，直接聽他講、或旁敲側擊的方式來得到資訊。

★ 溝通時的「不」原則有

- 一、不要說「你不能自殺」。
- 二、不要說「你不敢自殺」。
- 三、不要說「這只是一個階段，一下就過了」。
- 四、不要與之「討價還價」。
- 五、不要對其所言之事感到震驚。
- 六、不要答應你做不到的事。
- 七、不要陷入自殺價值觀的爭辯。
- 八、不要使其落單。
- 九、不要對其過去自殺的意圖使用「成功」或「不成功」的字眼。
- 十、不要為其尋找活下去的各種理由。

其他的做法上，還可以：

- 一、要求繳械：藥品、能傷害身體的利器等。
- 二、協定契約：口頭上的約定、書面上契約；請他答應你「別輕易就行動」、決定要行動前，要打電話來通知你。
- 三、協助其尋求專業的協助。
- 四、請求其家人的支援。
- 五、學習同理心的溝通技巧，不急著糾正個案的悲傷反應。
- 六、根據自殺徵兆，勇於與自殺傾向者溝通。
- 七、善用社會資源協助自殺傾向者。

我們很多人在仇恨之中常常不能脫離綑綁，能原諒傷害你的人，乃寬恕之道，包括放下自己的悲傷也是；人們相信不寬恕、去憎恨是對他們受到傷害的一種補償，心裡想著我都被欺負這麼深了，我總有權利去恨人吧？藉由憤恨來保護自己不再受傷，但結果往往是沒用的；寬恕是向前走的智慧，它能改善你的健康、幫助你重拾力量，這才是對自己最好的。

我最近在輔導工作上有些嘗試，用大自然的包容、放鬆來醫治人受傷的心，我在台北護理學院用經費建了一座「癒花園」，裡面有些設計是經過巧思而成的，為了使各部份的利用都有其功能，例如「大自然諮商區」，我們不必像傳統在小房間裡晤談，而是在開放的優美空間下，聽著水聲、吹著微風，放鬆的狀態下談話；像是潺潺的流水，我便拿來設計一個教案，帶著學生摘取花園裡的葉子，跟葉子說說話，說自己煩惱的事、自己不快樂的事，然後，把葉子放水流，我們跟著水道走，途中葉子受到阻擋會卡住，我們要想辦法排除障礙，最後葉子流到小池子中，我們再一起把葉子撿起來，埋入土中，象徵我們努力走過不快樂的事、讓過去的煩惱就這麼隨葉子埋在土裡、放在心裡，有一天，它會腐化掉變成塵埃，我們的心也能這樣的釋懷，並且微笑的看著過去。希望這片園地的利用也能有更大的果效，大自然療法還有很多值得我們努力的空間。

親子心靈 SPA 專題演講



網住你的孩子—如何面對沉迷網路的下一代？

主講人：柯書林心理師

整理紀錄：林書慧 實習老師

許多家長擔心孩子沈迷於網路世界，但我們從這句話來看看有沒有問題：「上網、打電動名列父母親對子女的十大常見“問題”排行榜」有沒有人看出這句話是有矛盾的？既然句子說是「常見的」，那為何是「問題」呢？如果是常見的現象，那怎麼還會成問題呢？「常見」應該是有更多方法來解題吧？

接受孩子長大了！？

我調查一下現場有沒有家長是因為孩子不上網、認真讀書而來到這邊的？沒有？有的話我可能要幫你們諮商一下了，因為適度的課外活動是健康的，如果他只專注於課業，那也蠻可怕的。所以，家長們，今天你們來到這裡，我是要告訴你一個「事實」，就是你的孩子已經長大了，你必須預備好一個心態來接受他們「長大了」、「要離開你了」的事實；從前在你跟前跟後的可愛兒子、女兒已經消失了。你可能也有感覺，他們現在很重視朋友，很可能朋友說的話，比你說的更有影響力；朋友們對他的看法，比你的感受更為重要；他們跟你們要錢會為了買別人的生日禮物，但你們卻不曾收到，或是只有一句「生日快樂」而已，這還算好的呢。你們在幾十年前，是不是也像你兒女現在這般「叛逆」？這是「報應」啦！你也只能讓他們活到那個歲數的時候，看他們被小小孩「糟蹋」、領受「現世報」。你也許會說，他們以後如果「不婚」、「不生」，不就永遠不了解其中的道理嗎？這在我們討論的範圍之外，不過他們在更遠的將來，是要承擔「晚景淒涼」、「膝下無子」的孤寂，為了我們人口死亡、出生率的平衡，還是勸你的孩子要生啦！

我們人在成長階段有一些固定的發現特徵，在幼兒期的時候，孩子是以父母為天；進入學校，以「老師」為主；到了青少年，「同學說」、「朋友說」就更大於「老師說」、「你說」了，他們這時

候是需要同儕的認同，如果他講出了「我媽媽說」、「我爸爸說」…之類的話，很可能會被同學笑，所以他會選擇叛逆，或是故意不聽你的話，也許他明知道這是不對的，但為了他在同學之中的地位，他還是會做出一些行為來鞏固他在團體中的重要性；你要調整你的心態，來面對孩子的成長，你可愛的小孩已經不見了！他們已經變成「可惡的」別人的朋友了！不妨利用一下他們的朋友，你可以送送禮物給他、請他吃東西，順便傳達你需要朋友的「小幫忙」，透過他們間接跟你的小孩互動，或是讓朋友來約束孩子的行為，不要覺得這些朋友都是「豬朋狗友」，放不下身段跟他們互動！

「上網」和「上網咖」那個危險！？

「上網」和「上網咖」有一字之差，但我想請家長思考一下這兩者的差別？「上網」和「上網咖」，哪個危險？「上網」和「上網咖」那個舒服？試想你孩子的心理，在家「上網」多舒服、又免費，沒事還可以去冰箱拿東西吃，「上網咖」要收費又環境不佳，所以孩子願意在家「上網」，你要慶幸了，不要因為他們一直上網更砍他們零用錢、拔網路線，他們為了賭氣、為了實現需求，他們會寧可省下飯錢餓肚子去打網咖，這樣的結果會是你想要的嗎？我們都知道，「上網」這個行為本身不危險，是網路世界連接出去、在彼端電腦螢幕前坐著的「人」危險，許多色情、詐騙等網路風險都是「人」所造成的，你要教他們的，是如何去面對這些危險、保護自己，讓他們在你們的看管之下能面對這些問題、機會教育；假使你用激烈的手段來禁止孩子上網，孩子開始偷偷上、到網咖上，這樣豈不是更危險嗎？「網咖」中龍蛇混雜，有的也不知道公共安全如何，你放心讓孩子出去上網嗎？所以還是請你好好建設家裡的上網品質，調整自己的心態，讓孩子喜歡在家上網，並且和孩子約定好使用網路的規矩吧！

上網人數破全台人口的三分之二！？

在台灣的上網人口數已經達到全台人口的2/3，所以「上網」已是常態了，而青少年、青年15-25歲有八、九成都在上網；你到那清大、交大的宿舍去看，一個房間有四個人，一片靜默無聲，不是他們感情不好，而是他們都在上網、打BBS，戴起耳機、進入到他們的網路世界，有的在打線上遊戲，有的在弄報告等等；到了晚上五點五十分的時候，突然有一個人就開了msn聊天室說：「肚子餓了。」第二個說：「我也是。」第三個說：「那去吃飯吧。」第四個說：「那六點的時候去。」然後大家就丟：「好」…到了六點整的時候，只見四個男生同時拿起耳機、站起來、走出房間。在一個房間裡還要這樣「聯絡」，你就知道網路對青少年有多重要了。你的孩子每天上網的時間有在佔多數的2.5-3小時的就算正常了，這樣是不是比較安心了呢？原來你孩子的情形只是常態。在各位面對孩子們的成熟…外表成熟但心裡不成熟…之後，當爸媽的可以做什麼？就多愛自己一點，在把小孩拉拔大到這個年紀，大家至少也辛苦了十幾二十年，從現在開始你們可以規劃自己的晚年，比如說興趣、夢想之類的，也許你會發現現在要你突然重拾興趣很有困難的，因為已經丟掉那些興趣很久了，但你要持續下去，因為由於醫學的進步，你至少還有三、四十年的時間要活，所以讓自己的生命空間加大，才是真正對自己好的；至於孩子，你就期待他十幾年後當了爸媽跟你和好的那天吧！

故 事.....



有一個教堂的清掃工人看到教堂裡十字架上的耶穌很辛苦，釘在那裡哪裡也不能去，還要聽眾人的禱告、訴苦，所以他就在耶穌面前祈求，希望可以代替耶穌來聽眾人的訴苦，為他分勞解憂。耶穌聽到他誠心的請求說：「我把你變成我的樣子，讓你代替我在十字架上聽人訴苦，但有個條件，你一定不能開口講話，你只能聆聽，不管任何事情發生，你都不能有回應。」第一個人來禱告，那是即將遠行去外地作生意的富人，他說：「主啊，希望你保佑我出外平安，賺大錢，回來我會好好奉獻。」求完之後就

離開了，卻把大包的金錢忘在教堂裡。第二個人進來了，他哭著向主求：「主啊，我的老婆小孩都快餓死了，請你救救我們全家人！」窮人哭著，看見眼前有一袋鼓鼓的包包，好奇地打開來看：「這是神的恩賜嗎？感謝上帝顯神蹟！」窮人拿著包包，快樂的走出教堂。清潔工見了，心想這樣也好，救濟貧人也算好事，於是他繼續安靜看著；第三個人走進來，是個年輕船員：「主啊，請你讓我這次出海能順利回來，我要跟我心愛的女孩求婚！」正當年輕人走出教堂的時候，富人正巧氣喘吁吁的跑回來，一把揪住年輕人大喊：「快來人啊，幫我抓住這小偷！」這時扮演假耶穌的清潔工著急了，如果他不把原委講出來，那人就得坐牢，他大好的未來不就毀了！於是他開口說話，眾人聽到神的證言，就放了年輕人。遠方有人抓著一個衣著破爛的窮人走回來，原來是警察看見窮人拿著不合身分的名貴包包，樣貌可疑，上前盤問又答不出個所以然，就把他抓回來了；人潮散去後，耶穌現身了，他對清潔工說，看來，你還不夠格當我的替身呢！本來，我是想讓富人掉了錢，反正他帶了錢到外國去也是吃喝嫖賭，不如讓錢掉了算了，而窮人撿到這筆錢，剛好可以買東西吃，結果，他被抓了，這下妻兒就淒慘了，那年輕人呢？本來這艘船是會沈的，我本來讓他被抓坐牢，能逃過一劫，現在，他即將面臨死亡的到來！清潔工覺得很不能原諒自己，也怪自己不能逾越本份去當神，他的智慧還不夠呢！這個故事所要分享的，是告訴我們不要太過雞婆為別人設想立場，雖然我們要用同理心去關懷他人，比如說，你很愛你的孩子，你希望他好，給他補習、要他好好讀書，但那就真的好嗎？你覺得你很了解孩子，知道他在想什麼，所以就自作主張的為他決定，但那就真的好嗎？孩子真的喜歡嗎？所以，我還是要重覆我今天演講的重點，就是你要放手，讓孩子自己長大，從前的小乖乖，已經不見了！好好過你自己的人生，他的人生不是你的人生，不要投射你未完成的夢想在他身上，你可以期許他，但不要強迫他照著你的目標走，等到玉石俱焚的那天到了，才在後悔惋惜，這樣就來不及了。

性別平等教育篇（一）



「芭比精神」在青少女日常生活中的實踐

◎ 吳健綾（嘉南藥理大學護理老師）

芭比減肥記(1)：小梅的故事

我是國小六年的時候覺得自己太胖，就開始減肥了。剛開始的時候，我把飯量減半：原本吃一碗飯，我只吃半碗飯；隔天再減半，只吃四分之一碗；再來隔天再減半，只吃八分之一碗，到後來我甚至只肯吃幾粒米，其他什麼也不肯吃。

這樣的結果就是我住院了！被送到醫院打點滴，因為我還是不肯吃東西。不管我媽煮了多少我以前很愛吃的東西，我就是不想吃也吃不下。後來我爸很生氣，一邊罵我一邊逼我吃東西，我還是不吃，到最後他用打的。我不肯吃時，他就會拿棍子狠狠打我一下，我怕痛，只好邊吃邊哭，打一下吃一口……。

不過我爸他也是邊打邊哭，他說他真的很難過，他好好一個女兒，竟然爲了減肥把身體弄成這樣不成人形，他不了解我爲什麼這樣傷害自己只是爲了漂亮，而他卻可能因爲這樣而失去一個很可愛的女兒。我聽了真的好感動，我的父母是這麼愛我。

後來我出院了，我再也不敢這樣減肥了。其實要減肥真的還要靠運動，這樣才會瘦的健康，否則就會像我那樣弄到要住院。像現在我每餐只吃八分飽，而且我一定會運動，像是每天跑兩圈操場，還有睡前踩腳踏車二十分鐘，身材就會保持像我這樣喔！

芭比減肥記(2)：妙妙的故事

我高一升高二那一年暑假啊！就喜歡一個學長嘛！他很高喔！有 180 公分，可是體重只有 60 公斤，很瘦很瘦。我向他表白，結果他說我太胖了，不喜歡我，我真是打擊很大耶！就下定決心要減肥。其實後來我才知道，那是他自己奇怪，其他的學長說他太奇怪了，自己那麼瘦，竟然還要求別人跟他一樣瘦。

不過我就開始減肥了，我一天只吃四百卡。就一整天只吃早餐，吃那個御飯團，好像 280 卡，要吃肉鬆的，那個熱量很低，然後喝一瓶小瓶的優酪乳，這樣大概是 400 卡左右。其他中餐、晚餐我都不吃，只喝水，加上我又是田徑校隊，每天都要練習，所以瘦的很快。我每天都帶寶特瓶到學校裝水，肚子餓的時候就猛灌水，一直灌一直灌，灌到後來都吐出來了。有的時候真的餓的受不了，我就睡一整天，結果我兩個月就瘦了十公斤！可是那個時候，因爲常常喝水再吐出來，所以食道感覺很酸很酸，我都覺得不舒服，好像有一層養樂多卡在食道上的感覺。

後來開學了，我到學校，我們班的男生說我「好憔悴」！唉，我努力減了十公斤，結果被他們說成這樣，真是不值得。其實我不是沒有食慾耶！只是我一直克制自己不可以吃東西，後來我就不減了，學長他不喜歡我就算了。

美麗女人們，她們不斷地提醒我的身體是不好的、不及格的、是需要改變的。

我這才恍然大悟，怪不得我無法微笑凝視鏡中的自己，怪不得我常感到煩躁。原來那些怒氣其實是針對自己而來：氣自己這個不成材的身體，也氣這個無法改變的事實——「我就是長這個樣子！」我從無能為力，轉而對自己百般挑剔；事事要求完美……常常把自己逼得喘不過氣來。總是習慣性地把不順心的遭遇歸因為「就是因為我長得不夠美，才會這麼倒楣」。

對自己的不滿這樣經年累月的累積下來，形成一股強大的負面壓迫力量。如果可以，我恨不得能殺死現在這個身體，好讓我換一個天使般的臉孔與魔鬼般的身材。在覺知到自己對自己身體、心靈竟是如此長期的壓迫的當下，我嚎啕大哭，久久無法自己。（轉載自教育部發行「兩性平等教育季刊26期」）



我的故事與心情.....

與學生們對談的過程是很輕鬆愉快的，常常笑聲與驚呼聲不斷！只是在這樣的笑聲中，我彷彿在與過去的自己對話，有著沉重的感覺。其實，我一直都很了解不滿意自己身體的那種感覺——那是深深地厭惡與強烈焦慮的混合。不論是瘦或胖，總會有人有意無意地提醒你是「不合格」的，例如：「太瘦啦！以後沒人要啦！」、「太胖會找不到衣服穿喔！」或是「小姐，你的臉上毛細孔很粗大喔！」。回顧自己的成長過程，我和我的學生一樣，在這樣的天羅地網中掙扎，不斷試圖改變自己的身體，但卻從來沒有滿意過——因為總會有新的缺陷、新的目標在前方等待著我。

我常常望著鏡子裡的自己，覺得自己長得不夠漂亮，彷彿凝視的是別人一般，我移開我的視線……。有時我也會感到莫名的煩躁竄流全身，讓我忍不住想要大吼大叫和發脾氣。直到一次偶然的機會，在心理劇團體中，我被迫面對我的焦慮。那是我好友結婚宴客的場景，看著喧鬧的賓客來來往往，我雖然微笑以對但內心卻覺得傷感，這或許是身為30歲單身女子的不安吧！

我說我很羨慕好友找到一個美好的歸宿，卻也自憐自己的形單影隻。「還有嗎？心裏更深的聲音是什麼？」當導演這樣問我時，我彷彿被催眠一般，說出連自己想都沒有想過的話。

「我討厭我自己！我討厭我自己！我覺得我長得好醜……」大聲說出這些話的同時，連我自己都嚇了一大跳！長期壓抑在心底的一些想法與記憶在此刻源源不絕地湧現：我想起小時候一直體弱多病，胃口很差。媽媽逼我吃東西而我不肯的時候，她曾氣急敗壞地把我拖到鏡子前面，指著鏡子說：「你自己看看！自己看看！瘦成這個樣子能看嗎？簡直就是非洲難民，難看死了！你再不吃東西，別人還以為我虐待你！」。那是第一次我覺得我的身體不好、不值得被喜愛——因為「我的身體」不夠好看。

在往後成長的日子裏，我仍然不斷地接收到類似的訊息，例如：來自同學、朋友、長輩對我的忠告和關心，還有各式各樣廣告媒體上出現的



楊旭 編繪

一個漂亮的姑娘想：要是我的眼睛是雙眼皮就好了；一個戴近視眼鏡的姑娘想：要是我的眼睛不近視就好了；一個左眼失明的姑娘想：要是我的左眼能看見東西就好了。一個40歲的女人想：要是我現在只有30歲就好了；一個30歲的女人想：要是我現在只有20歲就好了；一個正在玩紙飛機的小孩想：要是能快點長大，我就可以去當飛行員了……生活中，人人都處於一個比上不足比下有餘的位置。不要總是羨慕別人，因為你自己其實也正受到別人的羨慕呢！

（轉載自三聯書店有限公司生活啓示錄）

性別平等教育篇（二）

赤查某教育學的第一課

◎蕭昭君（花蓮師院初教系副教授）

這是在宜蘭火車站候車時的經過。我一邊看資料一邊吃麵包，突然發現背面坐了一個人，我沒有回頭看。直到我開始聽見他主動找這個小姐說話，我才知道是一個男性。

男：小姐，你要去花蓮啊？
女：對。
男：小姐，你是花蓮人嗎？
女：不是。我住花蓮。
男：那小姐到宜蘭作什麼？
女：工作。
男：喔。那小姐是哪裡人？
女：台南人。
男：喔，你是台南人啊。
女：對。
男：那小姐你幾歲？
……………〔一陣沉默〕
女：請問有什麼事嗎？
男：沒什麼事啦。我只是想，等車比較無聊，就想找人聊一下。沒什麼事啦。……………〔一陣沉默〕
男：那小姐在宜蘭做什麼工作？
女：教書。
男：喔！小姐是老師喔。那小姐教什麼科目呢？
……………〔一陣沉默〕
女：什麼都教。
男：小姐什麼都教啊。哇。什麼都教。
……………〔一陣沉默〕
男：那小姐你幾歲？
……………〔一陣沉默〕
男：其實沒什麼事啦。我只是想說等車很無聊，所以就想找個人聊聊。沒什麼事啦。
……………〔一陣沉默〕

這時候，坐在他們背後的我，終於吃完了我的肉鬆麵包，因為沒有水可以喝，決定借著說話，清清喉嚨。我頭也沒抬，背對著兩個我不認識的陌生人說：「這位小姐已經清楚的告訴你，她不想回答你的問題。你怎麼都聽不懂，還一直問人家幾歲啊？」……………〔一陣沉默〕然後，我聽到背後有人起身，匆匆的離去。

也就在這個時候，這位小姐就將身體轉了45度，面對著我說：「阿姨，謝謝你幫我解圍。我實在不知道該怎麼反應。」這位以為自己「姐姐」的「阿姨」就只好安慰她：「是啊。我在你那個年紀，也不知道該怎麼辦。不過，你知道嗎？等你老到一個年紀，也許你就什麼都不怕了。」自強號的車子總算進站了。我就跟她說再見，祝她更勇敢。雖然我有一點遺憾自己是阿姨。

回程的火車上，我一直在想：究竟是什麼樣的文化，在滋養著這樣的男性，認為自己可以有權力騷擾一個女性？

二天後，我在飛去高雄的路上，遇到花師的一位女學生，我們一起劃位，坐在一起。在候機室，我就說了這個經過。沒想到，我的故事召喚出另一個她的親身經歷。我的學生跟我說：「我大

二時，有一次也是等飛機回高雄，旁邊就來了一位男軍官，他坐在我旁邊，開始跟我搭訕。我其實不大想理他，可是又覺得這樣很不禮貌，所以還是有一搭沒一搭的回答他的問題。」

他：小姐，要搭飛機去高雄嗎？
我：對啊。
他：小姐高雄人嗎？
我：對。
他：喔，要回家啊。那小姐在花蓮做什麼？
我：讀書。
他：喔。原來小姐在花蓮讀書，那你是大學生嚕。小姐讀哪一所學校啊？
我：花師。
他：花師啊。真好，以後要當老師，女孩子當老師最好了，很多人都喜歡跟女老師結婚。
……………〔一陣沉默〕
他：那小姐現在幾年級啊？
我：大二。
他：大二。那大二是幾歲呢？
我：十八。
他：十八。喔，真是青春美少女。
……………〔一陣沉默〕
他：那小姐有沒有男朋友？
我：沒有。
他：那。怎麼可能？小姐長得這麼漂亮！
……………〔一陣沉默〕
我：我，沒有男朋友。因為，我已經結婚了。
……………〔一陣沉默〕

然後，那個男軍官就沒有再多說什麼。拿起手提行李，就離開那個位置。老師，你有沒有覺得，這個國軍很沒有禮貌喔！長江後浪推浪，哇！她不需要一個白頭髮的阿姨，三兩下就把一個無聊的男人擺平了！

在不同的會場，分享這個故事時，很多人都往往會心一笑的提供相同的反應。例如，你們覺得當那個男性問到女性的年紀後，下一個問題是什麼，很多男人和女人的答案都是不約而同「有沒有男朋友？」如果有男朋友，下一個問題「交往多久啦？」「什麼時候結婚？」如果結婚，「有沒有小孩？」，如果有一個小孩，「什麼時候生第二個？」

我也在想，如何讓更多的姊妹可以更有策略的回應陌生男子無聊的騷擾。第二個故事，「我沒有男朋友，因為我已經結婚。」的例子，贏得很多女同學拍手叫好。我在國軍部隊講這個例子時，對於我的學生的機智反應，這些男軍官都笑出來了，而且有人還轉頭看了一下別人，不知道是不是有人有因為這樣騷擾別人而碰壁的經驗？因此我就順勢說，「各位弟兄，如果我們對於某位小姐有好感，不要急，不應該第一次就把人家嚇壞了，還白目看不到人家都已經不想跟你講話了吧。」

一位在高中任教的輔導老師，聽到我說第一個故事後，跟我建議，下次要是再遇到這樣的事，應該就坐到那個男士旁邊，主動跟他說：「先生，既然你那麼好奇想知道人家幾歲，那你趕快問我啊，我也很想要跟人家說我幾歲耶。」看看他的反應，也許有機會讓他知道被騷擾的滋味！

（轉載自教育部發行「性別平等教育季刊31期」）\