

風樓心語

第三十八期

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 96 年 4 月 16 日
 編輯人員：孫中瑜、姜金桂、周玉連
 吳佳珊、林彥佑、呂靜淑

※本刊物不對外發行※

◎本期要目：

- ★ 生命教育篇-P.2~3
- 💕 性別平等教育篇-P.4~6
- 🌸 輔導知能-P7~8

☀️ 臺北市立士林高商 95 學年度第 2 學期輔導室辦理之 《校內教師輔導知能研習》相關訊息

最新消息：96/5/10（星期四）下午 12:20~3:20 免費參觀永和宗教博物館活動。有引導人員協助認識館藏生命教育資源。欲報名者請於 4/20（星期五）放學前電話分機 512 通知林彥佑老師。

編號	研習名稱	研習對象	研習時間	研習時數	辦理單位	研習地點	報名截止時間
1	辦理生命教育工作坊~教師成長團體。 講師：秦玲美、黃淑薇、張慈娟、李瓊雲、郭裕芳、潘美娥、林彥佑、高慧芳	本校教師	3/15、3/29、4/12、4/26、5/10、5/24、6/07、6/21 (週四) 13:10~15:10	全程參與 16 小時 (每場 2 小時)	輔導室	大團輔室	研習時間前一週
2	專題演講講題：「談教師的壓力紓解與情緒管理」 講師：周麗玉教授	全校教職員	96/04/20 (週五) 13:20~16:20	3 小時	輔導室	行政大樓 5 樓 第三會議室	96/04/13 (週五))
3	專題演講講題：「校園性別平等議題實務概述~性騷擾」 講師：賴芳玉律師	教師輔導知能研習	96/04/27(週五) 14:00~16:30	3 小時	輔導室	學生活動中心 3 樓 演講廳	96/04/20 (週五)
4	教師輔導知能研習專題演講：「校園性別平等教育法座談會」 講師：賴芳玉律師	本校教職員工及學生家長	96/05/04 (週五) 14:00~16:30	3 小時	輔導室	行政大樓 5 樓 第三會議室	96/04/27 (週五)
5	個案討論會 講師：黃素菲教授	相關輔導教師、導師及個案家長	96/05/31 (週四) 14:10~17:10	3 小時	輔導室	校史室	96/05/24 (週四)
6	學生輔導 AB 卡填報系統研習	導師、輔導老師、有興趣參與之專任老師	96/06/01 (週五) 13:30~16:10	3 小時	輔導室	信義樓四樓 國貿專科教室	96/05/25 (週五)
7	烘焙讀書會(點心製作及繪本導讀)。 講師：林煌卿老師、黃靜芬老師、孫中瑜主任	本校教職員工及學生家長	1.96/06/15 (週五) 12:50~15:20	3 小時	輔導室	餐飲教室	96/06/08 (週五)

※1.請於報名截止日前，前往輔導室報名。

2.詳細資料（研習計畫、簡章...）公告於行政大樓三樓輔導室公佈欄，敬請參閱。

3.查詢電話：2831-3114 # 511 ~ 514。請上網《臺北市教師研習電子護照—<http://insc.tp.edu.tw/default.asp>》報名。

生命教育篇（一）



我的身體

◎徐劭愉

二十一歲了，覺得自己很幸福，成長過程順利，家人也都很健康快樂，我也是一直健健康康的，沒有什病痛和煩惱，感謝上蒼、感謝爸媽，給了我一個完整而健康的身體，讓我能用我所有的感官來接受這個世界的美好。



眼

我兩隻眼睛一大一小，一單一雙，平時看還好，但照片看來特別明顯，左眼有美麗的弧度，但右眼就平平的。不過媽媽說，我生下來那一刻護士小姐第一句話不是男生女生，而是「有雙眼皮喔！」。所以我看這個世界的第一眼是用「雙眼皮」看的呢！其實有沒有雙眼皮沒什麼大不了的嘛！正因為我那平凡的右眼，而覺得我的左眼特別漂亮呢！

用我那一大一小，一單一雙的眼睛看了這個世界二十年，我曾看過墾丁的滿天星斗，看過阿里山的日出，美麗台灣的風景已看了好多好多，但還有我不知道的呢！而故宮的玉器，美術館的戶外雕塑，還有跨海來台展出的世界名畫，從莫內到畢卡索，都讓我給看到了，我所看到的一切，透過眼睛，投射到腦子裡，認識、欣賞及想像。

最近一部國「黑暗之光」大放異采，裡面描述了盲人的生活，影評說片中的盲人演員非常自然，演的很好，我想，這些盲人演員知道自己演的好嗎？他們看不到自己的演出，不能去電影院看自己演的電影，天哪！相對而言我們是何等幸福？



手

從小學一年級起開始學鋼琴，為什麼要學呢？因為姐姐有學，因為學鋼琴的小孩子不會變壞，因為有氣質的小淑女都要學鋼琴喔！唉！我從來就不是有氣質的小淑女。

開始使用我小小的手在河合鋼琴上叮叮咚咚彈了起來，從「拜爾」到「小奏鳴曲」、從「流水」到「給愛麗絲」，一星期上一次課，彈不好老師會用鉛筆敲妳的手，很痛的。

後來，學音樂有了指標，那就是考音樂班，我用我的一隻手彈鋼琴、拉胡琴，考上音樂班、

參加音樂比賽，十三歲那年暑假還飛到上海去跟大陸老師學了一個月的胡琴，那段在上海的日子真是令人難忘。雖然我後來都沒有繼續學音樂，但我知道古典音樂和傳統音樂的美，我的手除了寫字和打電腦之外還多了兩項技藝，謝謝爸媽，謝謝教過我們的老師們，我們是何等幸福！

跳舞與運動



從小我就愛到處亂跑，像個野孩子般，我覺得我的基因裡一定有很多冒險份子存在，從小到大出去玩，一大票人中，我總是跑最前面的那一個，彷彿這樣可以玩的比別人玩得多、玩得久。

蹦蹦跳跳的我，自然對運動很有興趣，運動細胞也挺發達的，跑得不慢，跳得還蠻高蠻遠的，小學時跳遠參加過鄉運，也曾是巧固球的一員，不過都沒得名就是了，中學時學校的運動會也是有得名的，能夠運用自己的身體做各種體能挑戰是件很過癮的事。

我們的身體，除了要好好利用它們外，也要好好的保護它。高二時，覺得自己兩股中間，脊椎骨的最後一節隱隱作痛，天氣愈冷愈嚴重，坐起椅子時特別難過，去醫院看才知道最後一節尾骨裂了，還好對脊椎沒有影響，接下來我就去醫院做復健，用一具會發熱的物理治療儀器來燙我的屁股，做好一陣子才好。為什麼會發生呢？想來想去的推測是，小時候去墾丁玩，在鐘乳石洞裡大大的摔了一跤所致，但那時不覺得痛呀？

高中時愛打排球，聯考前還在打，結果大學聯考前兩天一個不小心扭傷了右腳，我就這麼包著一大腳丫，一拐一拐赴考，但愛動的我腳還沒完全好就亂走，上台北讀書還不適應台北的路，又拐了兩次，成了習慣性扭傷，現在只要右腳一轉動就有聲音作響。

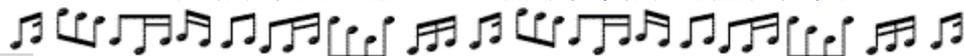


年紀越大，膽子就越來越小，就沒有什麼冒險犯難的精神了，但我有兩個目標一定要達成，就是登玉山，去跳高空彈，挑戰自己的身體極限，那一定是很棒的事。

（摘錄自 89.5.1 兩性平等教育季刊 11 期）

生命教育篇（二）

用腳飛翔的女孩—無臂單腳的奮鬥奇蹟



蓮娜瑪莉亞，1968 年出生於瑞典，她像許多孩子一樣，從小就充滿好奇。有很多喜歡、想做、想體驗的事情。三歲開始學游泳，四歲開始拿針刺繡，五歲時完成了第一幅十字繡作品，並開始學裁縫，中學時縫製了第一件洋裝。十五歲入選瑞典游泳國家代表隊，18 歲參加世界冠軍盃比賽，打破世界紀錄，並且以蝶式勇奪多面金牌。

她和男生打排球、充當籃球裁判，也像一般女孩子學縫紉及烹飪，方成年立刻取得駕照，還想學開大卡車，最喜歡的科目是繪畫和音樂。長大後，進入斯德歌爾摩大學專攻現代音樂，如今，她是一名出色的職業演唱家，巡迴世界各地表演，並榮獲瑞典皇后個別接見。她特別鍾愛黑人靈歌，也唱自己創作的福音詩歌。有著這樣多采多姿的人生，難怪她時常讚美神——「我的人生沒有缺乏！」

如果你知道她一生下來，完全沒有雙手，左腳比右腳短了一大截，你是否會嚇一跳？沒有手的孩子怎麼打球？游泳？開車？她怎會如此熱愛生活、精力充沛？她怎會如此樂觀向上、勇於創新？

看完這本書讓人有一種感慨，感慨人往往不珍惜現有的人、事、物，也不滿足已有的，欲望的驅使讓自己迷失，父母賦予我們健全的身心，我們本該好好的珍惜與善用，做有利於社會大眾的事，而非違害社會。我們更不應該自暴自棄，作者以令人動容的意志力，化生存的絕望為動力，不因此而放棄生命，反而活出自己，為自己創造出一個新的世界、一個可以找到自己的世界，這才是人活著的意義與生命的價值，而相較於現在的飆車族、搖頭族少年，四肢健全卻不守本份，反而造成社會的負擔，令人扼腕。閱讀本書可以讓人從中獲得重新面對生活中挫折的勇氣，也看到人可以發揮潛能，只要有毅力與意志力，就可以完成許多自以為不可能的事，我們應該把握現在、珍惜生命，進而創造人生新境，實現生命的意義與價值。（摘自輔導室藏書，可到輔導室借閱）

生命教育篇（三）

「從我到我們」(Me to We) 的生活哲學



文／蕭富元

年僅二十三歲、已經三度獲得諾貝爾和平獎提名的加拿大青年基爾博格 (Craig Kielburger)，在十二歲那年，得知一個童工遭到殘酷殺害，驚嚇之餘，立即採取行動，帶著另外十一個同齡小孩，成立「拯救孩子」(Free the Children) 志工組織，幫助處於貧窮、無助、被剝削的兒童捍衛權益。十年下來，他領導的青少年志工，改變了全球一百多萬兒童的命運，成為全球最大的「兒童幫助兒童」公益組織。

在深入全球五十餘國、訪談無數政教及企業領袖，以及流落街頭的孤老棄兒之後，基爾博格體悟，要在這個物質氾濫的世界尋找真義與快樂，唯有力行「從我到我們」(Me to We) 的生活哲學。十二歲的印度女孩蘇米特拉出世之後，就和家人在城市街頭流浪。在印度這個世界新興經濟大國的都會裡，每天有上千萬個像蘇米特拉一樣的小孩，在街頭生活、工作、玩耍、睡與夢。有人說，到印度旅行必須學會無情，心腸軟只會讓自己惹麻煩；曾瀕臨餓死邊緣的蘇米特拉卻真情許願，「如果我是雨，我要到沒有水的地方。我要跟那裡的人說：『我來了。』」

韓國知名女星金惠子被蘇米特拉無私童心打動，十餘年間，連番前往非洲等十幾個悲情世界做志工，並以一本《雨啊，請你到非洲》感動上百萬韓國人。美式資本主義，挾著全球化令箭睥睨四方時，另一股溫柔的反制乘浪而起，從大企業家、好萊塢明星，乃至成千上億的個人，齊力掀起新一波的全球化公益浪潮。二〇〇一年，聯合國吹起當志工去的號角，宣示志工與公民服務的時代已然來臨。短短幾年內，印度出現兩百多萬個非政府公益組織 (NGO)；中國大陸新成立了兩千多個環保與人權志工人團體；在印尼，七三%的頂尖大學生，畢業後選擇為 NGO 效命。向來熱情的台灣，也不自外於這波公益熱浪。台灣 NGO 組織在過去十幾年間遽增五倍；內政部統計，台灣從事志願服務的人數，五年內成長了三九%；去年全台從事志願服務的人數，已佔總人口的一七·五%。台灣民眾做公益的模式，已漸從做慈善擴大為公民參與，使得志工人數在短期內迅速成長。（摘錄自天下雜誌 364 期）

我罵髒話，別人就比較不會說我像女生！



◎洪文龍



當我還是小孩子的時候，不太清楚自己是個女生還是男生，或者都是，或者都不是。媽媽說我在讀幼稚園之前是留長髮，很像女生，長髮長得很漂亮，她捨不得剪，但是我對小時候的印象幾乎是模糊的。我比較有印象的是，小時候曾經偷穿媽媽的洋裝，偷偷的塗抹她的口紅，然後自己在床上表演 fashion show。這些行為並沒大人教我，只是有某種衝動和慾望，嘗試穿我無法穿到的衣服。



我罵髒話，比較不像女生

我爸爸以前是扛米工，於是我會接觸到其他工人以及賣檳榔的人，他們都會講髒話，於是我也學他們說髒話。那個時候並不知道講髒話是好是壞，只是跟著大人講。可是我第一次講髒話的時候，沒想到大人好高興，他們終於鬆了一口氣。聽我媽媽說，我小時候會罵髒話還遠近馳名呢！只要我罵髒話，別人就比較不會說我像女生。不知道為什麼，大人認為男生像女生是一件不好的事情。

然而在我念幼稚園、小學之前，這種特質對我自己來講是沒有衝突的，就像是一個小孩子，比較是屬於無性別，不管他穿男生或女生的衣服，大家都覺得很可愛。當我開始讀小學之後，我發現班上大部分的同學覺得我太像女生，也許是我說話太小聲／女聲、動作太像女生，害羞的無法上台說話，手裡還經常拿著手帕，而且很愛哭。當時我也不知道同學們為什麼會如此認為，因為我一直認為我是男生，也從來不覺得我像女生，更沒有變性的欲望。



「小龍女！」—我太女性化了嗎？

這樣的性別特質，使我在小學時就跟同班的男生難以相處，因為男生喜歡球類運動，或是喜

歡去鬧女生。而我比較喜歡跟女生相處，像是一起聊天、玩紙娃娃，因為我覺得跟女生學習的機會比跟男生學習的機會多。因此，我覺得我的陰性氣質應該是跟女生學來的，像是細膩想法與感情表達。跟男生接觸比較少的原因，是因為我碰到的男生太粗暴，有點暴力傾向。而國中對我而言是悲慘時期，除了承受聯考壓力之外，就是挑戰同學對我的性別偏見。如果你在班上是個娘娘腔，但是你的課業表現很優秀，那就還好，因為你的功課很好，老師會稱讚你，同學也會仿效你。

很不幸的是，我剛好處在 A 段班，大家都很優秀，所以我的性別特質就會凸顯我是多麼不正常的，同學們還幫我取一個綽號：小龍女。記得有一次班會的討論主題是：洪文龍怎麼那麼像女生，那麼娘娘腔。班上的男生覺得我太女性化了，班上的女生覺得我不夠男生。（這個時期我無法跟同班女生相處）當時的處境我沒有能力為自己辯護（因為還沒有被女性主義啟蒙），只是覺得非常沮喪，但是我始終認為我並沒有錯。讀高中，那時候班上有些較不女性化的男同學，對我的性格特質有些意見；也有一些男同學是比較不陽剛的（包括我在內）。因此我覺得衝擊性就稍微降低一些，有時這兩大陣營彼此互相較勁。這樣的事情使我漸漸找回自信。



男人的叛徒—接觸女性主義思潮

進台大就讀時，社團有個男生企圖教我怎樣成為一個真正的男人，比如說走路、說話、站姿，他就建議我到空曠的地方，尖叫、吶喊，把聲音給喊粗，這樣可能就會比較像男生。但是如此反而讓我覺得更不像自己，不但學不了男人本色，自己原有的特質也會消失，猶如邯鄲學步。大三時，因為要編中文系刊—新潮，主題為女性主義，因此修習外文系劉毓秀教授的女性主義思潮，但

是卻被中文系的同班男同學譏為「男人的叛徒」，女同學對此也多半不敢苟同。有趣的是，從修習這些課程中，我倒是印證了日常生活的性別經驗，因為我恰好是不符合傳統男性角色與期待的男人，而且我也找到了支持我生命的力量與能量，使我有自信與能力做我自己（Be myself!）。

大學畢業以後進入軍隊，對我來說又是一大考驗與衝突。在當兵之前，我已經接觸過女性主義，自然無法接受軍隊的訓練方式。基本上，每一個當兵的男人都必須接受一套制式的訓練方式，從外部的身體（肌肉）到內在思想（異性戀），必須成為一個真正的男人（性別歧視的、異性戀的），否則，將被視為不是男人，而被長官與同儕譏笑。



忘了我的性別是男是女

進入美國大學的婦女與性別研究所就讀，亦是一大衝擊。這一次我真的是完全進入女性主義的領土，從所長、秘書到研究生，我是唯一也是第一個生理男人。他們對我表示極大善意，也很慶幸有男生願意來讀性別研究。我記得上

「Sexuality」門課時，老師問及每一個人的性別，我一時無法回答這個問題，想了許久。因為有許多時候，尤其在這樣異質多元的班上，我幾乎忘了我的性別是男是女。好像當我們說挑戰男權，提倡女權時，歸結到最後是一個人應有的人權，性別似乎是不太重要了。但是對於實踐女性主義的男人來說，其中牽涉自我掙扎與衝突，因為他所要挑戰的是自己既得利益者的位置，以及體會那個性別位置所受到的壓迫與不平等，最後藉由自己的位置權力，來改變現有的壓迫與不平等。我想這必須經過一番內在革命。但是，女性主義以及姊妹給了我最大的勇氣與能量，來挑戰與接受挑戰。

現在的我已經不罵髒話了，因為我不怕別人說我像女生。我只想對他們說，我可男亦可以女，非男亦非女。隨我所想。

（摘錄自兩性平等教育季刊 22 期）

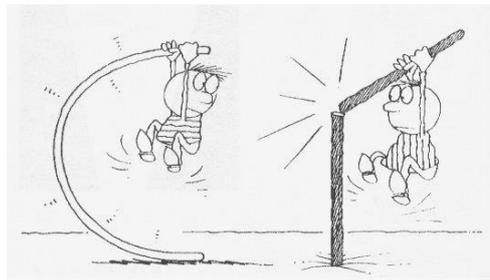


剛 與 柔



楊旭 編繪

有一位老前輩，在臨終之際，仍不忘向學生傳授人生的道理。他把學生叫來，問到：「你看我的牙齒，怎樣？」學生答到：「沒有了，都掉光了。」前輩於是又伸出自己的舌頭，問到：「那麼，我的舌頭呢？」「還在。」學生答完，心領神會，立即叩謝前輩。原來，前輩是在用他的畢生體驗告訴學生：柔韌的東西永遠比堅硬的東西生命力更強。



（轉載自三聯書店有限公司生活啟示錄）

散開的鞋帶



楊旭 編繪

有一天，一個小女孩回到家，心情無比煩躁。爸爸把她抱在懷裡問她怎麼了？她說：「沒什麼。」眼睛卻看著地板。「是不是鄰家那個孩子又欺負你了？」爸爸問她。「不是，爸爸，我只是感到不開心而已。」女孩子答到。爸爸順著女孩的眼光看去，只見她的布鞋髒了，鞋帶也散開了。「你的鞋帶散開了。」爸爸說。「是的，我不斷絆倒。」女孩答到。爸爸把她放在凳子上，替她把鞋帶繫好，在抬頭看她，她臉上似乎有了快樂的表情。「現在感覺怎樣？」爸爸問她。「好了，好多了！」生活中，有時候困擾我們的只是一件小而又小的事，只要稍加調整，我們的生活就會別有洞天



（轉載自三聯書店有限公司生活啟示錄）



校園安全——一個無性別歧視的空間



◎ 唐筱雯

小學一年級的時候，老師總是規定去上廁所一定要兩個人結伴一起去，上課時間不可以去上廁所。問老師原因，老師總是回答說「這樣子比較安全。」念國中的時候，大家都知道不要在中午休息的時間到工藝教室的後面，因為那是學校中許多不良少年聚集的地方，他們通常在那兒抽煙、聊天。

高中時，班上女生總習慣在裙子內多穿一件短褲，以免總有一些無聊的男生會躲在樓梯下向上望。大學時，女生宿舍最靠外面的窗戶總是緊閉的，但色狼偷窺的事件仍時有所聞。

校園中一張張危險的地圖

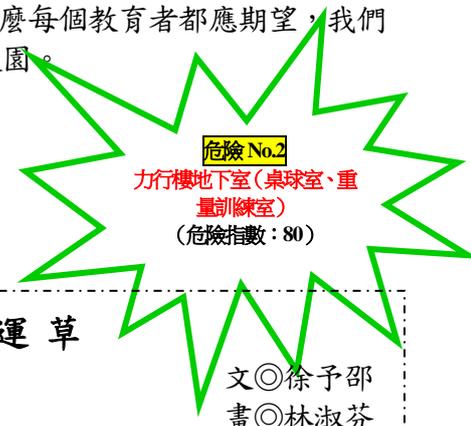
從國小到大學，校園環境對許多女性而言似乎總隱藏著危險與威脅，校園對她們來說，有時並不是一張充滿著陽光、歡笑、安全的圖像。在許多女性心中，她們的校園地圖其實是一張張的危險地圖，上面標示著許許多多的紅點，每一個紅點都意味著那是一個女性止步的校園禁區。廁所是不安全的。過大的門縫、過低的氣窗，讓使用的女性隨時處在被偷窺的恐懼之下。為了隔離廁所可能產生的異味，和管線設置的方便，設計師總是將廁所設置在偏僻的角落，使用中若發生任何事情，使用者只能自求多福。於是廁所常常成為校園犯罪的溫床。除此之外，樹叢、小徑，與入夜後的校園都讓人感到不安全。

是什麼原因讓我們的校園變得如此恐懼？當我們仔細思考學校的功能時，會發現學校不僅是教授知識的場所，更扮演了傳遞社會價值觀的角色。不知不覺中，我們給了男生和女生不一樣的規範和教導，學校成了一具複製並強化父權傳統價值觀的機器，而校園環境的設計更是這種社會價值觀的具體呈現。由於校園設計者往往以男性居多，校園也就經常被規劃成「男性空間」。缺乏性別意識的學校教育，不鼓勵女性去使用戶外大空間；而缺乏對空間實地體驗的鼓勵與機會，更加強了對傳統女性形象的複製。

對許許多多的學生來說，校園是她們認識這個世界的開始。不安全的校園環境，不單在他們的學習過程中蒙上了一層陰影，也影響了他們未來對空間的認知與使用。然而，要改善校園安全，並不只是裝裝電眼、增加校警，那麼簡單就解決的，那只會將校園變成另一座監獄。更積極的作法應是加強學校的性別教育，和改善校園環境設計中對女性的歧視，給予男生、女生更公平合理的學習空間。

如果在許多女學生的心中，對校園的印象真是一張張的危險地圖，那麼每個教育者都應期望，我們能去除掉地圖上一個個代表危險的小紅點，還給她（他）們一個安全的校園。

(摘錄自 87.1.1 兩性平等教育季刊第 1 期)



杜 鵑

文：黃儀嫻
畫：林黛儀

在這化作一次次的春泥
閱著無數動人往事
境遷
人事已非
慣了…
不再淚下

一如往常
春雷綻醒
戀作花香
搭上風
訴著
不啼血的勇敢

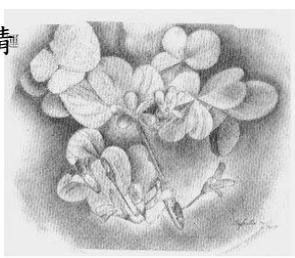
(摘自士林高商校園師畫小札)

幸運草

文◎徐予邵
畫◎林淑芬

四葉的信仰
幸運 希望 勇氣 愛情
小小的葉
承載著人們的期望
相連的四顆心
象徵永遠不變的愛情
強烈的勇氣意志
我們離希望越來越近
那是我們
唯一的幸運

(摘自士林高商校園師畫小札)





隨時入侵 — 觀賞「火柴人」影片有感

◎周玉連/輔導室

自從人類生活在地球上，面對環顧的野獸與濃林密樹，隨時保持戒慎恐懼是生存下去的重要法則，否則等到被生吞活剝那一刻就來不及了！現代人類在常常感到焦慮與恐懼時，常使用許多方法對抗焦慮與恐懼，譬如：遷居鋼骨防震大樓、24 小時保全警衛、出入豪華轎車、不斷累積財富與存款、追求穩定的工作、隨時與醫生保持聯絡、使用昂貴的化妝品、濫用藥物麻醉生理與心理。對於這種我們面對真實存在或是預期的威脅時所呈現的一種複雜反應，我們稱之為恐懼 (fear)。對於恐懼威脅的複雜反應，在情緒上、生理上及行為上，我們稱之為焦慮 (anxiety)，也是一種個體面對不明確或模糊的危險源時所呈現出來的反應。常常我們無法明確地辨識焦慮與恐懼，而事實上恐懼症 (fear disorder) 的特徵為預期會有特定的傷害出現，而焦慮症 (anxiety disorder) 則是模糊的、不可預期的。對於恐懼與焦慮疾患我們可以知道通常是因有特定的直接或象徵性經驗所造成，其影響程度有些很輕微，有些卻嚴重影響日常生活功能與行為，程度上有差別；恐懼與焦慮如果超過可容忍的範圍常導致個體以自我挫敗的方式行動。就如在民國 91 年台灣籠罩在 SARS 期間，很多人擔心病毒感染常常洗手，擔心手洗的不夠乾淨；民國 89 年 921 大地震，災區很多居民不敢回家睡覺，睡夢中不斷驚醒，擔心地震又來了；許多參與災區救援工作者，揮之不去的是受難人悲慘的遺容；每到高中、大學聯考，許多考生焦慮的睡不著、吃不好。此時就醫或是尋求諮商協助是非常必要的，否則問題將更擴大。

最近觀賞影片--「火柴人」，故事中的男主角 John Roe (尼可拉斯主演) 表面上是個江湖郎中，行騙天下，私下生活卻是個不喜歡待在空曠的戶外、無法忍受任何一點點髒污與灰塵，眼睛容易抽搐，以及關門一定要「開關三次」標準動作等這樣一個有強迫性 (obsession) 精神障礙的人。影片情節並未交代男主角的許多強迫症狀是如何形成的，到底是因為行騙天下所造成的不安？人格

中的超我進行嚴厲的譴責？童年親子關係的影響？婚姻衝突的關係？還是體質 (生理)、遺傳因素的影響？不知道。男主角選擇與心理治療師晤談並接受藥物治療後其症狀有明顯的改善。可是有趣的是，男主角最後發現其所賴以減除症狀，讓生活歸於正常，不再如此挑剔與焦慮的藥物，竟然是安慰劑 (營養補充劑)。行騙天下的江湖郎中，竟然栽在同夥與所謂的「女兒」手下。在這種慘痛的經驗下，男主角寬恕了同夥與「女兒」，也寬恕了自己，重新開啟一段婚姻關係，一份正常工作與自然面對生活週遭的所有事物。

所謂強迫性思考 (obsession) 乃是指個人經驗著一持續闖入、無意識及不安的意念、思想、衝動或心向，反覆出現，趕也趕不走；也可能反覆做某些事情，一而再、再而三，不停地做，儘管知道這樣毫無意義，卻沒辦法控制自己。這種感受非常難以形容，往往連患者都相當困惑。因為他很清楚知道這類想法或行為出於自己，不是受到別人控制，但又不由自主、身不由己。

診斷個案是否罹患強迫症並不是很容易，不過可以從以下幾個面向來思考：一般來說強迫性思考是屬於認知上的，並伴有衝動性行為

(compulsion)。個案能夠覺察自身過度的行為，但仍無法抑制地去進行且無法減除，因而產生明顯的困擾，且干擾了每日的生活。最常見的強迫性思考與行為包括 (一) 污穢--清洗 (二) 懷疑—檢查與計算 (三) 暴力：侵入性的想法，一些社會不容的衝動性想法 (四) 完美與對稱性，期待把事情做到最好，絲毫不差 (五) 宗教上的冒瀆。

由於同一人通常同時經歷強迫性思考與衝動性行為，DSM-VI 將兩者一起放在強迫-衝動疾患 (obsessive-compulsive disorder 或 OCD)。強迫性思考與衝動性行為常有親近的關係，衝動性行為是為了抵抗強迫思考形成的危險，通常在衝動儀式之後，此人會覺得解脫，如果被阻止，則將更為緊張。其實，類似的症狀許多人都有過，包括睡前反覆檢查門窗是否關好，停車後一再確認車門是否上鎖，晚上起床多次看小孩是否蓋上被

子，不斷確認鬧鐘設定是否有效，如果這種焦慮或是衝動性行為只是一兩次，檢查後就安心，並且能夠加以克制，通常不會構成生活上的困擾，可是如果門窗檢查了二、三十次還是不放心，手洗了一、二十次還是覺得不夠乾淨，想要在洗手的衝動仍然持續，可想而知，這種小事要花這麼多心力去做，患者不只痛苦，還讓生活變得很慘。

從「火柴人」影片中可以發現男主角身受焦慮不安所困擾，為了一點點的灰塵或髒亂而惶惶不可終日，甚至因此不開門窗，清洗地板、家具無數次，其影響個體之鉅，實非筆墨所能難形容。相對於強迫症，週遭有人大刺刺的對於生活環境衛生毫不在意，粗枝大葉，對於生活週遭的反應總是慢半拍，飽食終日無所事事的大有人在，到底這之中的差異是什麼，實在是相當有趣的一件事。以心理分析的觀點、認知學習的觀點、人本中心觀點、行為主義理論、家庭觀點何者可以解釋清楚嗎？不同的個體有不同形成問題或病症的原因，而不同的病因假設會影響其治療的方式。目前針對強迫症的治療的方法，包括手術、採用抗憂鬱劑與行為學派治療技術等都有緩解或部分成功的案例。

過去從事學校輔導與導師工作，並未發現有這類的學生，但這一、二年則陸續有之。過去可能有些個案未被有效地治療，而無法順利升學進入高中職就讀；也可能隱藏在學校生活適應不良的狀況下而被忽略；也有可能家人或是朋友發現而就醫用藥減緩疾患的症狀並控制良好而無從發現；當然，也有可能被歸類為青少年的叛逆與自我價值混淆的過度階段。不管如何，強迫性思考或是任何精神疾患對於個體生活功能都產生多多少少的阻礙與造成困擾，因此如何協助個案進行心理治療與就診精神科，這是非常重要的部分。尤其是幾年來，政府教育單位積極推動特教生回歸主流的政策，愈來愈多的特殊學生或精神疾患進入高中職就讀，除了特教老師、輔導老師必須具備這方面的專業知能之外，對於一般行政同仁、任課教師也不需要具備這方面的知能，因此在職進修或是辦理相關講座則是非常重要的未來趨勢。任何的精神疾病患者仍有相當大的治癒力，尤其是在就醫用藥之外，心理治療或是諮商是一定要持續不斷的診療方式。「愈能了解個案的內心世界，愈能使用有效的方法來協助個案」。師

範大學的林家興老師如此經常呼籲。人類的生理疾病很多都能以非藥物的方式來治療與療癒，更何況是心理疾病呢？因此身為輔導工作者，更應該致力於專業知能的提昇，協助這些隨時可能陷入困境的個案，使其及早脫離苦海，有一個正常生活的開始！

參考書籍：

Christopher Peterson 著，杜仲傑等譯，西元 2004。變態心理學-The Psychology of Abnormality。台北：桂冠圖書。

陳俊欽 著，民 92 年，幫他走過精神障礙：該做什麼，如何做？。台北：張老師。

化解壓力 20 招

- ◆ 早起 15 分鐘→讓自己有更充裕的時間面對早晨的壓力。
- ◆ 改善外表→使自己看起來更美，心情也會更開朗。
- ◆ 把家裡或工作的環境整理一番→如此才能免去找不到東西的困擾。
- ◆ 家電、器具損壞馬上修理或換新→不要任由一些生活不便之處破壞你的情緒。
- ◆ 和樂天派的人做朋友→杞人憂天型的人物，讓你養成擔憂的習慣。
- ◆ 凡事事先計畫→別等到用完最後一滴油才趕著去加油。
- ◆ 做事一件一件來→尚未完成眼前的工作時，別去想下一個任務。
- ◆ 討厭的工作儘早做完→免得令你心煩。
- ◆ 要懂得變通→有些事情不值得力求完美，有些事情必須妥協、折衷。
- ◆ 把問題說出來和朋友或是信任的人討論→別悶在心裡。
- ◆ 每天做一、兩件你最喜歡的事情→愉悅心情。
- ◆ 每天留給自己片刻寧靜→一方面休息，一方面整理思緒。
- ◆ 不能依賴「記憶」→重要的約會、工作用筆記下來，才不會耽誤。
- ◆ 當你到愈來愈緊張時→試著放鬆肌肉，做幾個深呼吸。
- ◆ 懂得拒絕→學會對你沒時間或沒興趣參與的工作或活動說「不」。
- ◆ 碰到必須大排長龍的情形，不要感到不耐煩→因為這就是人生，何不一笑置之，安知泰如。如果預期必須等候一段時間，應該帶本雜誌去打發時間。
- ◆ 避免吵雜→感到四周聲音過於嘈雜時，可戴上耳塞。
- ◆ 洗個熱水澡鬆弛情緒→夏季可改採冷水浴。
- ◆ 就寢前，先將第二天的生活做一計畫→包括進餐、衣著。
- ◆ 睡眠要充足→缺乏睡眠會使人變得焦慮、易怒。