

《生命教育新詩欣賞》

榕 樹

◎文/賈皖嵐

地面升起蒼鬱
 擊住
 天上蔚藍
 用時間灌溉
 緩緩滾著年輪的歲月
 蔭成一片沁人的樹影
 佇立人行道
 一位長鬚長者

【士林高商校園詩畫小札 士林高商】

《嘉言集 1.》

愛能遮罪

萬物的結局近了。
 所以你們要謹慎自守、警醒禱告。
 最要緊的是彼此切實相愛，
 因為愛能遮掩許多的罪。

【彼得前書 4:8-10】

《愛的小語》

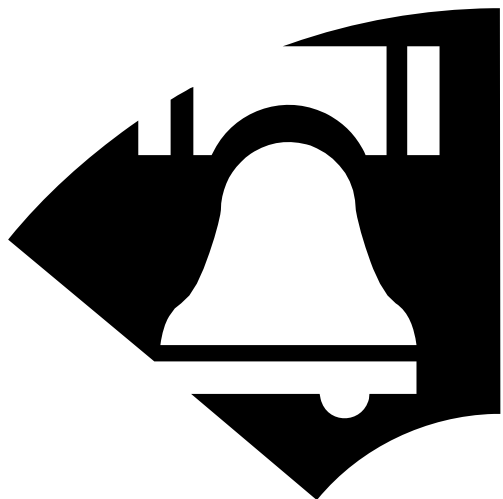
主任的話

◎主任輔導教師孫中瑜

歡渡了我們 56 週年的校慶，有什麼特別的事是深植在你心田，可能永難忘懷的？那些人是在此歲末你想表達感謝的？最近你覺得幸福嗎？

美國哈佛大學講師：泰勒·本一沙哈爾曾提到「幸福，應該是快樂與意義的結合。真正快樂的人，會在自己覺得有意義的生活方式裡，享受它的點點滴滴。」

「今天我感恩了嗎？」天天心存感恩。記下每一日每一週，你該感恩的人，幸福感會跟



本期要目：

- ※主任的話.....P.1
- ※家庭中的生命教育...P.2
- ※玻璃娃娃串珠創作...P.3
- ※性侵害防治行動篇...P.4
- ※家暴換隻手.....P.5
- ※97 學年度大學多元
入學學程.....P.6
- ※大學新增科系文化
創意竄起.....P.7
- ※近期《校內輔導知
能研習》相關訊息...P.8
- ※好書介紹.....P.9

生命教育篇

《佳文共賞》

家庭中的生命教育—引導小孩感恩與惜福

◎文/張淑美

如果把家庭教育的過程比喻成蓋房子，父母的愛就是地基，家教的內容就是房子。愛的地基要純粹堅實而且平穩，房子才能穩固。很多父母親雖然很愛孩子，卻忽略愛是有責任的，愛孩子也要教導他們負責、懂得規矩與付出。譬如要喝牛奶也得倒入杯子中（規範與付出），灑開的牛奶怎喝得到呢？生命的發展也需要有規範與示範的愛，才能得到真正滋養生命的營養，方能紮實成長與茁壯。

生命教育旨在引導吾人思考自己獨特的生命意義與價值，從肯定、愛自己開始，進而去愛別人、愛環境、愛大自然。愛，也是需要學習的，幼兒需要從被愛與關懷中學習如何去愛、感謝與珍惜。茲提出幾點個人教養孩子的經驗，與讀者一起共勉與提醒。首先，身教重於言教以及提供小孩真實或切身的經驗，真得非常重要，尤其學齡前兒童模仿能力與可塑性最強，我們如何表達愛與感謝，孩子就學會如何善待他人與事物。再者，需要真心地陪伴與分享。以下提出我自己與小孩互動的實際例子來與讀者分享。

我的老大讀幼稚園小班快升中班時，我們讓她自己選購的運動鞋的右腳從大拇指頭處破了一個小洞，我問她要不要丟掉了？並且說明：「不過現在就丟掉就要花錢再買新鞋，如果還可以用，就可以再久一點才需要花錢；而且你喜不喜歡這雙鞋呢？」她回答：「很喜歡這雙鞋，要等另一隻也破了才要丟掉。」我問她：「但是小朋友會笑你鞋子破了，怎麼辦？」她說沒關係啊，然後模仿我的話再說一次（準備回答小朋友），並且強調很喜歡這雙鞋。隔天，真得小朋友很疼惜、關心地問她：「你的鞋子破了」（請相信小孩，他們是真誠無邪地關心，沒有一絲嘲笑的意思，怕被笑的都是大人自己的擔心，小朋友根本不是笑而只是關心、提醒而已）。過了一個月，鞋子真的破得很嚴重了。我說：「鞋子已經讓你穿很久了，它很負責辛苦地保護你的腳，現在已經不能再穿了，你覺得是不是應該跟它說再見了？」她點點頭。我們很慎重地把鞋子包起來，她說「謝謝鞋子，讓我穿這麼久，再見囉！」

另外，我最喜歡和兩個小孩躺在床上輪流「優點轟炸」+「感恩大放送」。我謝謝他們姐妹倆體貼、節儉、有愛心、畫畫畫得很棒…；她們搶著說：「媽媽很勤勞、教書很認真，很會演講，謝謝媽媽煮飯、做家事，還有陪我們讀書…」。當老大告訴我很想念外婆，記得外婆背著她、搖著她入睡；當她們小心翼翼地在一隻小飛蟲抓到陽台；當他們很禮貌親切地與鄰居打招呼；很感謝堂姊表姊送給他們（舊）衣服穿；洗澡時不小心用太多洗髮精，會說河裏的魚魚對不起，讓你們喝太多泡泡了…。我知道他們真得知道、也做到感恩與惜福了！

【轉載自：生命教育全球資訊網】

《分享園地 1.》

再原諒他一次

◎文/江寶珠

女兒從小就長得可愛，明眸皓齒。我的學生常常揶揄的問我：「老師，你是不是抱錯人家的孩子？」（我轄下的高三男生，戲稱我為總舵主，平日在我恩威並施之下，好不容易讓他們逮到機會，豈能放過）。其實我也不算醜，只是女兒著實討人欣羨。

記得女兒上小一下學期的某天，她回來的時候，眼眶是紅的。我問：「小公主怎麼啦？」她哇一聲哭了，讓我撫慰再三，她啜泣道：後座的男生打她。我一聽大為震怒，馬上要打電話給老師（我不是不明事理的人，事先也詢問原委），想知道是那一個小伙子莫名其妙出手打人。

可是女兒反而求我原諒對方，說他可能不是故意的！這種反應，冷卻了我的憤怒，既心疼又稱許。孩子有這麼寬廣的心胸，簡直是老天的恩賜。第二天，我讓她穿了一件新衣服，淺淺的嫩綠，襯托她粉嫩的臉頰。我不禁在她頰上偷吻了一下，祝她有美好的一天。

黃昏時候，我下課回家，發現她驚著嘴哭得好傷心。我問：「怎麼啦？」她轉過身來，天啊！一件新衣劃上了黑墨。我直覺的反應問道：「又是後座那小子幹的好事？」她點點頭。是不可忍，孰不可忍？馬上拿起電話，但女兒卻說：「媽！再原諒他一次吧！」我頹然的放下聽筒，疑惑的目光掃在她臉上。她說：「或許他不是故意的。」我終於了解女兒爲什麼是模範生的理由了，她有一顆慈善寬容的心，是我學習的好榜樣。【轉載自：教育部生命教育學習網】

《人生轉彎處》

玻璃娃娃串珠創作 人生變彩色

◎文/紀文禮

27 歲的許憶芬，身高不到 110 公分。家住南投縣埔里鎮，許憶芬雖罹患罕見疾病「先天成骨不全症」，卻沒向命運低頭；她以自學串珠不斷創新設計，活出「玻璃娃娃」堅強自立的人生。

許憶芬出生 10 個月時，就因動作異常遲緩，連翻身都有困難，就醫後診斷出罹患「先天成骨不全症」，四肢也因病不斷漸近萎縮。但許憶芬只要坐上電動輪椅，就充滿活力地到處趴趴走，埔里鎮大大小小的活動、節慶，都不難看到她帶著笑臉的嬌小身影；她從不忌諱別人對她行「注目禮」，她說：「自己快樂，才能帶給別人快樂！」

出身小康之家，爸媽經營美容美髮，並不差她一雙筷子。但是許憶芬唸國中時發現：每天大小事，不是同學就是家人幫忙做，讓她越來越不開心。有一天突然心念一轉，她告訴自己：「爲什麼不找出自己喜歡的事，做得和別人一樣好？」就這樣她開始認真學串珠。五彩繽紛的珠珠、亮片，只要用心變化，就能做出好看又實用的各種飾品。許憶芬就此栽進串珠設計創作的世界。許憶芬的串珠創作，最初只單純爲了興趣。隨之越來越多令人驚豔的作品，開始吸引自家美髮店顧客選購；她還會乘著電動輪椅到各種活動場所，現場創作展售。收入雖不算多，卻總算一圓她貼補家用、自力更生的小心願。

許憶芬說：「我就是很喜歡串珠，有興趣就越認真學習、研究。」她在美髮店裡，用變形、無力的雙手，費力地打開工作盒，夾起小珠珠、亮片，靜靜地埋頭創作。去店裡洗頭的客人，注意到櫃台的精巧串珠飾品，很多人親眼看著許憶芬創作，還會驚訝的說：「要不是現場目睹，實在不敢相信，許憶芬的工竟然可以做得這麼細。」

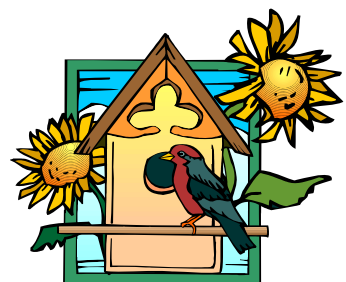
許憶芬的樂觀，完全展現在漂亮又精心打扮的化妝與穿著。每要出門，總會請媽媽費心爲她梳妝打理。雖然飽受病魔折騰，每四週就要到醫院打點滴治療，一次要忍耐 4 小時，許媽媽不忍心許憶芬辛苦串珠，經常要她別一直做不停，許憶芬卻總是笑著說：「手痠了就會休息一下。」再繼續滿心愉悅地埋首創作。身體的缺陷沒讓許憶芬自暴自棄，她找到興趣，也從創作的樂趣中重拾人生的自信與美好。【轉載自：96.10.15.聯合報 C1 版】

《嘉言集 2.》

~人生最大的敵人，不是別人，而是自己。

人生最大的勝利，不是制敵，而是克己。~

【星雲大師】



性別平等教育篇

《“心”的觀念》

性侵害防治行動篇－性侵防治小撇步

壹、事前謹慎：

一、約會安全

儘可能●●●

- 1.不隨便接受陌生人邀約。
- 2.不喝來路不明的飲料或酒類，不讓飲料離開視線。
- 3.約會時間不要太晚或太早。
- 4.初次見面不單獨赴約或團體聚會之後又單獨續攤。
- 5.保持手機暢通，不到信號接收不良的地方。
- 6.不要搭乘網友的交通工具，不讓網友任意更改約會地點(如：藉口休息或去某地點拿東西，意圖帶到密閉空間)。

要小心●●●

- 1.要選擇公開場合或自己熟悉的地點，避免人少(如：山上或郊外)或密閉空間(如：KTV)。
- 2.要有合宜的穿著。
- 3.要明確表達意願(如：剛認識就碰觸身體或說太過挑逗的言詞，則應表達拒絕或離開)。
- 4.要事先告知親友自己的去向。
- 5.即使在網路上認識很久，也要保持警戒心。

二、行的安全

- 1.避免清晨或夜晚單獨出入照明不佳或人煙稀少的處所(如：偏僻狹巷、地下室、公廁、停車場、公園、人行地下道…等)。可選擇大馬路、商店林立有人群活動的街道行走。
- 2.隨身攜帶簡便的防身配備(如：哨子、防狼噴霧、迷你警報器…等)。
- 3.透過臺北市警局網站查詢「婦幼守護走廊」及「治安死角」(<http://www.tcpd.gov.tw/all-add4.php>)。

三、叫車安全

- 1.多利用婦女安全叫車服務：0800-055850、55850(手機)，警察局、派出所亦提供安全叫車服務。
- 2.透過交通局所建置「臺北市交通安全行易網」上網叫車(「e-T@xi」衛星計程車隊)，可檢視親友所搭乘的計程車動態。
- 3.利用24小時便利商店的叫車服務。
- 4.請親友目送並協助記下車號或請親友於下車處等待。
- 5.夜歸時可電話告知家人返家時間、路徑、乘車之車、號司機姓名等，必要時請家人接送。

四、校園安全

- 1.配合學校上下課時間，不要太早或太晚獨留校園內。
- 2.上廁所或至人煙稀少校園(如：偏僻教室、死角)，儘可能找同學相伴。

五、其他

民眾接受醫療、民俗療法或求神問卜等宗教協助時，避免一對一單獨待在私人隱密處所，應有安全第三人在場。

貳、當下勿慌張

面對性侵情境●●●

- 1.應保持冷靜，儘可能延遲、企圖說服緩和歹徒情緒(如：身體不適、月事來臨…等)，阻

礙其下手。

- 2.不隨意激怒歹徒，以「保全生命」為第一要務，待伺機脫逃至人多的地方。
- 3.必要時先將身上貴重財物交給歹徒，以求脫身。
- 4.求助時大喊失火比叫救命更能吸引旁人注意的目光。
- 5.評估情境，利用工具逃脫（如：打手機求援…等）。

參、事後因應與求助

一不、二要、三求助•••

- 1.不要清洗、如廁或更換自身衣物。不破壞現場完整性。
- 2.要保留相關跡證並至醫院驗傷採證（如：留有分泌物的衛生紙、保險套、毛髮…等）。記下歹徒可辨識特點、身體或隱私特徵及其身份資料。
- 3.求助，撥打 110 報警、113（全國婦幼保護專線）尋求協助。

【轉載自：臺北市政府社會局性侵害防治宣導單張】

《焦點新聞 1.》

家暴換隻手 悍妻日日多 蠻牛弱夫很受傷

◎文/林沿瑜

電視「蠻牛」廣告中，瘦小的丈夫被悍妻教訓的畫面，許多人當作笑談。內政部統計：男性在兩性關係中的受暴人數，近兩年逐年上升，今年前半年通報人數已是去年一整年的 60%。內政部資料顯示：94 年男性遭受家暴的通報人數為 2,649 人，去年為 2,742 人，今年前半年則為 1,638 人，比例由 94 年的 6.7% 上升到 8.2%。數字會說話，今後可不要以為女性一定是兩性關係中的暴力受害者。

根據內政部的統計：「男性關懷熱線」去年共接到 14,602 通電話，實際接受服務的人次為 5,774 人，其中男性佔九成九。以年齡區分，31 到 40 歲男性最多，近四成；其次是 41 到 50 歲，佔三成三。教育程度，以高中職最多，佔三成八；其次是國中和大學，分別是一成七、一成五。在職業類別上，則以無工作者最多，佔三成一；其次是服務業，佔一成七，其他都在一成以下。

臺大社工系教授王麗容所做的報告指出：男性遭家暴的類型與女性不盡相同，主要以語言羞辱、冷戰等精神虐待為主，肢體傷害較少。王麗容在調查中將暴力類型分為「肢體暴力」、「精神暴力」、「性暴力」與「不當對待」等四種。

內政部「家庭暴力及性侵害防治委員會」秘書張秀鴛說：臺灣男性遭受家暴的主因有二。首先是男方的事業、經濟成就低落，導致個人心理主觀上或實質上女方的不滿，因而引發之後一連串的意志消沈、外遇、借酒澆愁，女方於是採取冷戰、人際網絡封鎖。另一個主因則來自於外籍新娘，尤其是大陸新娘的自主意識。張秀鴛說：臺灣婦女普遍比較能容忍，但大陸新娘比較懂得爭取自己的權益，這或許和大陸的階級思想有關。此外從部份案例中可以發現：當男性身體需要大陸新娘照料，但又動輒言語羞辱時，女方即可能採取暴力方式回應。張秀鴛強調：男性傳統上背負的「負擔家計」、「男子氣概」包袱，更是家暴之所以產生的深層因素，也是解決家庭暴力的根本之道。男性較勇於表達自己的處境與感受，或是近年來失業率上升，可能都是男性受暴人數上升的原因。

※男人被家暴 怎麼辦？

- 1.男性關懷專線：請電 0800-013999。另「113 婦幼保護專線」也不分性別提供相關服務。
- 2.家防官：各縣市社會局家暴中心、各警察分局的「家防官」，以及明年開始納入各地警察派出所編制的「社區家防官」，也都是男性受暴者可尋求協助的對象。

【轉載自：96.10.21.聯合報 A14 版】



生涯輔導篇

《升學資訊》

97 學年度大學多元入學期程

◎整理/輔導室

一、甄選入學：

| 項 | 目 | 日 | 期 | |
|----------|--------------------|---|-----------------------------|--|
| 發售甄選入學簡章 | | 96.11.19 (一) 起 | | |
| 學科能力測驗報名 | | 96.11.01 (四) 至 96.11.26 (一) | | |
| 術科考試報名 | | 96.11.30 (五) 至 96.12.07 (五) | | |
| 第一階段 | 學校推薦報名 | 97.01.08 (二) 至 97.01.10 (四) | | |
| | 學科能力測驗 | 97.02.01 (五) 至 97.02.02 (六) | | |
| | 術科考試 | 音樂組：97.02.19 (二) 至 97.02.23 (六) 美術組：97.02.17 (日) 至 97.02.18 (一) 體育組：97.02.22 (五) 至 97.02.24 (日) | | |
| | 寄發學科能力測驗成績通知單 | 97.02.27 (三) | | |
| | 寄發術科考試成績通知單 | 97.03.03 (一) | | |
| | 個人申請 | 集體報名學校辦理繳費 | 97.03.04 (二) 至 97.03.10 (一) | |
| | | 個別報名考生辦理繳費 | 97.03.04 (二) 至 97.03.10 (一) | |
| | | 集體報名學校辦理報名 | 97.03.06 (四) 至 97.03.10 (一) | |
| | | 個別報名考生辦理報名 | 97.03.04 (二) 至 97.03.10 (一) | |
| | | 寄發學科能力測驗、術科考試成績篩選結果 | 97.03.17 (一) | |
| 第二階段 | 大學寄發指定項目甄試通知及相關資料 | 大學自訂 (詳校系分則) | | |
| | 繳交指定項目甄試費用 | 大學自訂 (詳校系分則) | | |
| | 應繳資料或證明收件截止 (郵戳為憑) | 大學自訂 (詳校系分則) | | |
| | 指定項目甄試日期 | 大學自訂 (97.03.28 至 97.04.20 期間之週五、六、日) | | |
| | 大學公告錄取名單並寄發甄選總成績單 | 大學自訂 (97.04.25 前) | | |
| 統一發 | 寄發網路登記就讀志願序通行碼 | 97.04.15 (二) | | |
| | 上網填志願 | 97.05.03 (六) 至 97.05.06 (二) | | |
| | 放榜 | 97.05.13 (二) | | |
| | 聲明放棄錄取資格 | 97.05.19 (一) | | |

◎請上「大學甄選入學委員會網站 <http://www.caac.ccu.edu.tw>」查閱相關訊息。

二、考試分發：

| 項 | 目 | 日 | 期 |
|------------|---|-----------------------------|---|
| 發售考試分發簡章 | | 96.11.15 (四) 起 | |
| 發售指定科目考試簡章 | | 97.3.下旬 | |
| 指定科目考試報名 | | 97.04.11 (五) 至 97.05.04 (日) | |
| 指定科目考試 | | 97.07.01 (二) 至 97.07.03 (四) | |
| 寄指定科目考試成績單 | | 97.07.19 (六) | |
| 公布各項統計資料 | | 97.07.20 (日) | |
| 上網填志願 | | 97.07.24 (四) 至 96.07.28 (一) | |
| 放榜 | | 97.08.08. (五) | |

◎請上「大學考試入學分發委員會網站 <http://www.uac.edu.tw>」查閱相關訊息。

《嘉言集 3.》

~人可能真的很難相處。有的人很不惹人愛，有的人實在不講道理，非常自我中心，讓人難以忍受。但我們還是應該愛他們…。因我們的愛可以改造別人，使他們更可愛。~ 【《不管怎樣、還是要…》 大塊文化出版】

發行人：黃贊瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

《焦點新聞 2.》

大學新增科系 文化創意竄起

老人保健這兩年很熱門 開南新設兩系
觀光科系紅不讓 連國立大學也進軍

◎文/張錦弘

大學招聯會昨天公佈明年大學新增 43 個校系，大多因應社會需求，以光電、環境、觀光、文化創意、老人保健領域最熱門。如：開南大學新設保健營養、銀髮養生環境兩系，明道大學新設能源工程學系。

光電、電機相關人才供不應求，繼交大、成大等校之後，中山、元智兩校明年也將新設光電系，嘉義大學則新增電機系。前美國副總統高爾因致力推動環保，今年得諾貝爾和平獎，讓綠色、節能產業更當紅。明道大學明年就新設國內罕見的能源工程學系，以發展氫能源與再生能源為主。臺南大學除已創設環境能源學系，明年還將新設環境生態學系，培養環保、野生動物保育、生態工程、生態旅遊、解說等多元人才。

以銀髮族為主的產業正蓬勃發展，今年臺北醫大新設老人養護暨管理學系，明年開南大學設銀髮養生環境學系，以改善銀髮族居家環境、文化育樂、促進老人身心健康為研究目標。觀光科系這兩年也很熱門，連國立大學也進軍這個領域。中興大學明年就新設景觀與遊憩學位學程，中華、暨南、立德等 3 校也各新設觀光學院學士班、觀光與休閒事業管理、觀光與會議展覽學位學程，都是不分系招生。

行政院極力推動文化創意產業，大學也紛分新設相關科系。如：臺中教育大學明年新設文化創意產業發展學位學程，立德新設文化創意學系。此外，嘉義、佛光大學還新設熱門的財金系；交大新設的奈米科學與公程學位學程，也是國內首見。 【轉載自：96.11.15.聯合報 C4 版】

《分享園地 2.》

調查：七年級其實很想獨立 只是心有餘力不足

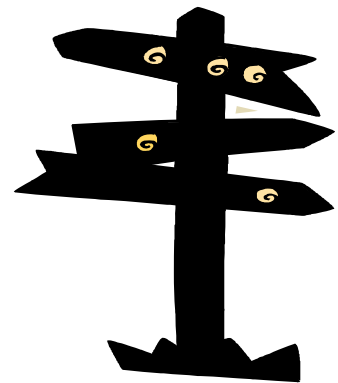
◎文/陳映竹

根據《天下雜誌》針對大學、高中青年學生進行的調查顯示：高達六成五的學生希望，未來能在臺灣以外的地方工作。儘管青年學子都希望自己擁有國際競爭力，但一談起自己獨不獨立的問題，卻有六成四坦承自己並不夠獨立。

《天下雜誌》在今年十月以問卷方式，進行「青年學生夢想大調查」。調查發現：被視為有自信、有主見的七年級生，想及早獨立，但卻心有餘、力不足。如果將獨立定義為「為自己的行為負責，不依賴他人」，有近六成四的青年學生認為自己不獨立。雖然有高達八成五以上的學生認為：24 歲以前就應該獨立，但實際上卻只有六成五的學生表示自己可以達到這個目標。造成孩子長不大的原因，青年學生認為主因是「自我要求不足」；父母則認為是「過度照顧、不願放手」。臺大工商管理學系教授陸洛表示：「培養小孩的獨立性很重要，讓孩子追求夢想、完成夢想，給孩子的獨立機會，培養獨立能力很重要。」

全球化的趨勢下，也有高達六成五的學生希望未來能選擇在臺灣以外的地方工作，但近四成的學生、四成五的家長明確表示：臺灣教育「不能」幫助他們實踐這個夢想。更有三成六學生直指，臺灣教育最缺乏「國際化的視野與能力」。

【轉載自：96.11.06.中廣新聞網】



《研習訊息 1.》

本校近期《校內教師、家長輔導知能研習》相關訊息

◎整理/輔導室

| 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 講題及講師： 4.性別平等教育—班級內交友問題（林彥佑老師） 5.學習服務—散佈溫馨（黃淑薇老師） | 本校教師 | 場次： 4. 96/12/20（四） 5. 97/01/03（四） 下午 13：10~15：10 | 每場次 2 小時 | 輔導室 | 大團輔室 | 4.96/12/13 5.96/12/27 |

※1.請於報名截止日前，前往輔導室報名或請上網《臺北市教師研習電子護照—<http://insc.tp.edu.tw/default.asp>》報名。

2.歡迎本校教職員工及學生家長踴躍報名參加相關的研習。查詢電話：2831-3114 # 511 ~ 514。

《研習訊息 2.》

相關研習資訊，請上：

- 1.《全國教師在職進修資訊網—<http://inservice.nknu.edu.tw>》或
- 2.《臺北市教師研習電子護照—<http://insc.tp.edu.tw/default.asp>》查詢。

《心靈點滴》

道歉就這麼神奇？

「對不起！傷害你。」

◎文/王幼玲

馬克吐溫曾說：「戒煙有什麼難？我就戒過一千多次。」同理，道歉有什麼難？我們每天都要重覆說多少次「對不起」，但無論陌生人、熟人或親密伴侶間，道歉真的很管用。最近，公車族應該注意到一則短片，動畫主角先砸自己的頭說：「我錯了！」，再撞桌子：「我不該說那句話！」最後一招，退化成襁褓嬰兒，閃爍無邪眼神：「你不會跟我一般見識吧！」確實，心理學研究證實：面對道歉者，我們還真的不會「一般見識」呢！

某些真實故事裡，漫長的一輩子，等待的竟是「一個道歉」。美國心理學家畢佛利•殷吉（Beverly Engel）寫過一本《離別父母》（*Divorcing A Parent*），那年他已 35 歲；鼓足勇氣寫了這本書，向從小對他情感虐待的母親，做形式上的「離別」。他也鼓勵有同樣困擾的子女這樣做。

那一天，電話響起，是他媽媽打來的，只簡單地說了句：「我很抱歉！」（I'm Sorry!）殷吉回憶：解脫如浪潮陣陣襲來，忿恨、恐懼和不平感一掃而空；這麼簡單的語言，竟然掃除他心中多年陰霾，連他自己都覺得不可思議。「我知道，要我那非常驕傲的媽媽講這兩個字，需要極度的勇氣。重要的是，她將抱歉說出口，那可是她從未做過的事。從她的語調聽起來，她真的為過去做過的事感到懊悔。」道歉，改善了殷吉的母子關係，雖然他母親只多活了 3 年，卻成了母子最親密的一段歲月。

為什麼僅僅道歉，即能出現如此神奇的效果？心理學家推論：當別人向我們表白、認錯、道歉時，就會在我們心裡產生新的印象『這個人變得比較有人性——因為人性就會犯錯—比較像我們自己——因為我們也經常犯錯』。經過這樣的變化過程，發展出同理心。美國瑪里蘭州

心理學家邁可·莫可樂 (Michael E. McCuiough) 等人相信：道歉會激起同理心，促使我們願意原諒道歉者。他們的研究找來 131 名女大學生、108 名男大學生填寫問卷，證實了同理心和道歉總會被接受的有關論點。

如果，坦白道歉於你卻異常的艱難，殷吉提出：「有意義的道歉」應該傳達出 3 個 R，即後悔 (regret)、責任 (responsibility) 和補救 (remedy) 三個元素，或許就值得參考了。「後悔」，在你陳述的句子裡，說出你對傷害對方的悔意。雖然你無意如此，但傷害已然造成。「責任」，表明你要為自己的作為或不作為負起應有的責任。停止怪罪別人或找藉口，有效的道歉，必須明明白白願意負責。「補救」，表明補救的意願，或許無法改變已經發生的事，卻可向未來許下承諾，你不再重蹈錯誤。

【轉載自：張老師月刊 11 月號 359 期 2007 年】

《好書介紹—科技頑童沃茲尼克》

蘋果發明人沃茲尼克 智商 200 是頑童是怪咖

◎文/彭慧明、許韶芹

蘋果電腦發明人以及創辦人沃茲尼克 (Steve Wozniak) 昨天來臺，發表中文版自傳「科技頑童沃茲尼克」。他給年輕人三個忠告：要認清這世界並非黑白分明、成為工程師中的藝術家、對自己的設計當家做主。

沃茲尼克號稱智商高達 200，是電子奇才。從小開始自製各項電子設備，11 歲就架設無線電發射電台，13 歲開始研究設計電腦。在大學讀書時，他與賈伯斯 (Steve Jobs) 認識，兩人於 1976 年建立了蘋果電腦公司。他的工作建立在快樂「fun」上面。昨天他出席新書記者會，手上戴著內嵌真空管的手錶，簡單的轉動就可以顯示時、分。他的名片是金屬製成的薄片，他開玩笑說：搭飛機時，「切不動牛排時我就用名片」，也可以用名片刮鬍子。沃茲尼克自稱是樂在科技產品的「怪咖」，手拿自己排隊買的 iPhone，對自家的手機產品非常滿意。

沃茲尼克說：當初他就希望，以最少的晶片，做出適合個人使用的大眾電腦，現在他要求工程師設計產品要有高效能和高品質。蘋果以這兩樣原則，設計「看了就愛上的產品」，這就是蘋果成功的秘密。但現在的電腦，越做越複雜，卻沒有更好用。沃茲尼克笑說：其實他最想寫的书，是想把過去種種惡作劇寫出來，「希望給大家更多啓發」。

沃茲尼克在孩子上大學後，花時間寫了自己的自傳「iWoz」，並以兩年的時間在各地巡迴，講述自己的故事。沃茲尼克也勉勵網路創業家，因為雖然很難找到一個可以通行天下的成功創業模式，但重要的是，創業家對事業的興趣以及自信、有足夠的熱忱，就可以抵抗外界的壓力。沃茲尼克說：他設計電腦時，只想到以簡單的方式，設計大家一看就可用的東西，可以幫助全世界。沒想到，會有這麼大的影響。

※沃茲尼克才是蘋果的靈魂人物

雖然外界對蘋果公司的焦點，集中在外型較具吸引力的史提夫·賈伯斯 (Steve Jobs)，不過公司真正的靈魂人物當屬蘋果電腦發明人沃茲尼克。沃茲尼克是業界公認的天才，智商高達 200 的他可以設計出複雜的電腦工作站，但他的樂趣是設計最簡單好用的東西。蘋果電腦讓他功成名就，他與賈伯斯聯手成立蘋果電腦，並且讓股票上市，成為億萬富翁；但他作風低調，回到學校唸書。

他沒有被龐大的財富沖昏頭，他提出「沃茲計畫」，讓員工也能擁有股票，可說是員工認股制度的創始人。1985 年他離開蘋果電腦，自己創業，隨後他又賣了公司，作小學老師。

【轉載自：96.9.4.聯合報 A5 版】

