

《生命教育—新詩欣賞》

小 葉 欖 仁

◎ 文/田昌燦

頂著一抹青色翎羽亭直豎立  
 軍隊似的昂首  
 不敢懈怠的排成一列  
 晴天 他們雄糾糾的行禮  
 不畏烈日 灼傷了臉龐  
 雨天 他們氣昂昂的佇立  
 不畏風雨 折斷了臂膀  
 即使身體殘缺  
 也要譜出一首首壯麗的樂章

【《士林高商校園詩畫小

《嘉言集 1.》

愛 人 如 己

凡事都不可虧欠人，惟有彼此相愛，要常以為虧欠。因為愛人的，就完全了律法。

像那不可姦淫、不可殺人、不可偷盜、不可貪婪，或有別的誡命，都包在「愛人如己」這一句話之內了。

愛是不加害與人的，所以愛就完全了律法。 【羅馬書第 13 章 8~10 節】

《愛的小語》

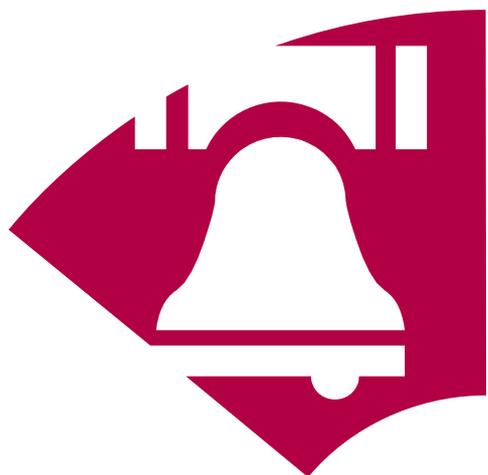
主任的話

◎主任輔導教師孫中瑜

法國大文學家羅曼羅蘭曾說：「生命的列車，只賣單程車票，沒有來回票。」在土商生活中，你想創造什麼來為自己的未來留下美好的回憶呢？

在這次準備校慶「家事達人」的大地遊戲中，我發現了生命中的「寶物」—這是在 18 歲時的家政作業，一本用中國結繩、

發行人：黃贊瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室



◎ 本期要目 ◎

- ※主任的話.....P.1
- ※罪惡造成困境.....P.2
- ※勇士之歌—憶亦唐...P.3
- ※性別多元化浪潮席捲動漫界.....P.4
- ※“心”觀念.....P.5
- ※擅長游泳別賽跑生涯規劃超重要.....P.6
- ※活力臺灣.....P.7
- ※輔導新知—園藝治療.....P.8
- ※回饋與分享.....P.9



# 生命教育篇

《佳文共賞》

## 2. 罪惡造成困境

◎文/傅佩榮

鐵路局收到不少無名氏寄來的匯票，附信一封；大意都差不多，就是：本人曾在幾年前搭乘火車而逃票，內心深感不安，現在將票價連本帶利寄還，希望此事一筆勾銷。事實上，幾年前的逃票行為早已事過境遷，除了當事人之外，根本無人知曉，更談不上法律的證據了，並且可能早已超過法律追訴期了。但是，為什麼這些人要交還票價呢？因為他們的良心覺得不安。

這樣做的人，值得我們尊敬。更值得思考的是，為什麼人會犯錯？犯錯之後，又為什麼會覺得不安？首先，以犯錯而論，前提是明知故犯。「明知是惡，偏要去做；明知是善，偏不肯做」，這是人性的弱點，人人或多或少都有，可以稱之為氣質的限制。我所謂的氣質，不是一個人外貌所顯示的特色，而是由人有身體及心理的特定狀態所形成的性格特質。「是人，就會犯錯」，這是出於人的自由所帶來的結果，似乎成了人的宿命。換言之，基督徒相信人有原罪，所指的也許正是這種「犯錯的可能性」。這種可能性，在人的實際生命過程中，不但可能、而且必然，不但間接、而且直接，會形成或大或小的罪惡。「神的眼中，沒有義人」，其故在此。不過請別擔心，正是因為如此，只要努力行善避惡，就有一定的功德存在。這不也是公平的嗎？

麻煩的是，心理學家佛洛伊德看穿了人心的盲點，並且一語道破，他說：「許多人因為罪惡感而犯罪。」這句話有些奇怪，因為從表面看來，他好像說反了。我們平常不是「先犯罪，然後才產生罪惡感」的嗎？現在為什麼他說先有罪惡感呢？試作分析如下：

### 一、起心動念，是一切行為的開始

所謂的「罪惡感」，首先是有犯罪的念頭，這個念頭潛滋暗長，使自己陷於掙扎衝突之中。接著就會因自己有這個念頭而自覺可鄙，雖然尚未付諸行動而內心已經萌生了罪惡感。下一步呢？既然已經產生了罪惡感，那麼豈不是「不做白不做」？後果不難想像。因此，懂得這個道理的人，在教育青少年時，最須把握的原則就是：不要讓他們覺得自己差勁，因而自暴自棄。譬如：如果父母批評子女「只會吃喝玩樂」，子女就可能接受這種明示，心想再努力也是枉然，反正父母已經為我定了型，我何不就此吃喝玩樂呢？當然，我們不必因而就論斷說：從此父母或老師，都只能以鼓勵代替責罵。我們只希望指出：連父母老師也一樣，都要警惕「罪惡感」對人生的殺傷力。

### 二、當前社會的困境，使每一個人都無法免於罪惡感

社會問題環環相扣，誰是完全無辜的？一個年輕人因為失業而自殺，這時所有身兼數職的人或者一人領了數份薪水的人，不會覺得不安嗎？我只要看到大學生（尤其是臺大學生）成為社會新聞的焦點，我就會自責：為我自己也為所有大學教師而覺得慚愧，因為我們沒有盡力。依此類推，人類是個命運共同體，每一個人都要承擔大家的罪惡。

### 三、除了當前社會，還有歷史傳統

歷史的包袱是古人留下來的。我在美國讀書時，曾經責怪一位日本同學，說他們不應該侵略中國。他自知理屈，但是也回了一句：你們中國在歷史上也曾多次攻打日本。像這種涉及歷史恩怨的帳，不知要如何計較？這一代結不清，下一代再來算，始終是一筆糊塗帳。了結舊恨，又添新仇；真要說起來，誰都有理，也誰都無理。剩下的路只有一條，就是望向未來。但是，誰能保證未來會更好？或者，今天要怎麼做，才能使未來變得更好？

如果人的罪惡，可以像寄錢給鐵路局以平息心中不安之感一樣得到化解



，那麼一切問題都好辦。但是，很抱歉，罪惡像鎖鍊，所網住的是自己。若不能由起心動念、當前社會與歷史傳統去尋求化解之道，它將如影隨形，困人一生。【轉載自：[生命教育全球資訊網](#)】

## 《勇士之歌》

### 生命是美好的 即使那是非常短暫

◎整理/輔導室

本校夜間部一年六班的同學吳亦唐，因罹患「惡性腦瘤」併發水腫，導致視力、記憶力以及顏面神經受損，需坐輪椅、無法長時間學習，臉部表情以及情感的表達都受到影響。但熱愛與同學相處的他，不畏辛苦地來到我們當中，成為土商校園中的一份子。在持續進行化療的過程中，他仍然堅持要完成第一次月考，強忍著身體的不舒服，躺著將考卷寫完……。

97年10月20日疾病帶走了亦唐，但卻留下一首「勇士之歌」，鼓舞著班上的同學，「用亦唐的熱情與樂觀」繼續學習，把這一首「勇士之歌」一直傳唱下去……。

### 勇士之歌—憶亦唐

◎文/呂靜淑



生命是一首歌

我們握著譜曲作詞的筆

動人樂章在於所呈現的感動而不是長短

他在我們中間 即使是那樣的短暫

我們在他身上聆聽到爽朗的笑 即使他滿是病痛  
我們被他的不放棄的意志震撼 即使是生命最後時光  
他準備他的段考 他不想在他第一次段考中缺席  
我們對他擁抱生命的態度感動，他可以譜寫悲壯的病痛  
但他卻傳遞對周圍的感恩 讓整個旋律像一首詩篇

我們聽到愛

我們聽到生命的美好 即使那是非常短暫

他用他自己告訴我們每一個人

既然活在這一剎那

就把我們的心和力活在這一剎那

明天是今日的延伸，擁抱今天我們才可以有更美麗的明天。

的確，一個人生命的長短，不是決定在「自己」，而是決定在「上天」。我們沒有辦法決定「我們什麼時候應該離開」，但我們可以「讓我們活著的生命，發光、發熱」。期盼活在當下的每一個人，能「把握今天、讓自己的生命發光、發熱」，就有可能「讓自己的明天，充滿希望！」（※編者按：「勇士之歌—憶亦唐」的作者呂靜淑，為本校夜間部的輔導教師）

## 《嘉言集 2.》

身體的生滅是自然的，非人所能控制，而永久

不壞。雖然人不能預期明日，卻能把握當下，

充分利用身體，發揮良能。……知道反省過去

，發揮良能，才是正確的人生；若只是隨著日



## 性別平等教育管

### 《最“火”話題》

## 2. 性別多元化浪潮 席捲動漫界

◎文/何定照

從早期的「凡爾賽玫瑰」、「亂馬 1/2」，到當紅的「我和我的 XXX」，動漫界的性別呈現，愈來愈流動而多元。這股風潮是為了博讀者一粲，還是代表性別界線已鬆動？超級偶像張芸京掀起中性風、男生少女化的「棒棒糖世代」盛行、同志遊行人數屢創新高……。近年來，現實社會中的性別界限越來越模糊，性別概念亦越見開放。

### 男男戀 歷久不衰

在動漫界，也吹起性別元化的浪潮。以男女性別轉換、男女變裝為主軸或賣點的動漫，近年來新作不斷。談男男戀的 BL (Boy's Love) 歷久不衰，幾乎每家臺灣漫畫出版商都有獨立系列，周邊商品更在不景氣中飆出佳績；談女女戀的 GL、「百合」，讀者也越見廣大。這股在 3 次元現實與 2 次元動漫的性別多元化浪潮，可說多少相互映照影響。2 次元固然大多基於幻想，但作品中反映的性別意識與現象，都立基於（日本）現實社會；而讀者結構的改變與反應，則折射出臺灣社會的變化。

### 轉性心裡 受關注

動漫評論者 JoJo 指出：以「性別轉換」題材來說，早年作品如「亂馬 1/2」等，主軸多放在男變女引起的笑點，類似漫畫更藉變身女生、名正言順提供讀者窺視女體的機會，關注的都只是「身體變化」；近年作品卻多關注起心理認同變化，以森永愛的「我和我的 XXX」為例，雖然作者無意挑戰傳統性別觀，但男、女主角在人格對調後，前者（女身男心）慢慢被過去男性好友的追求打動，後者（男身女心）更迅速與過去女性好友成為親密愛人。這種對「轉性」心理變化的鋪陳，在同志戀情仍為禁忌的往年，幾乎不可能出現。

### 百合迷 讀者轉變

女女戀動漫也有新氣象。尖端出版社企劃組長大破指出：歷來盛行的 GL 漫畫如「草莓狂熱」、「神無月女巫」，不乏女女共浴等養眼鏡頭，讀者向以男生為主。但近來如「Girl Friends」、「輕聲密語」等描繪少女一起買衣、剪髮等手帕交情誼，或好友不知自己暗戀之情，細膩寫實，引發不少女生共鳴，使得這類漫畫女讀者大增。最具代表性的可說是輕小說「瑪莉亞的凝望」。該作者描述女子學園中「姊妹」制度連結的女女情誼，在日本長青十幾年，去年在臺出版後好評如潮，在拉子（女同志）網站也討論熱烈。青文出版社企劃主任黃詠雪指出：今年該書作者、插畫家聯袂來臺時，搶簽名的讀者有七成是女性，三成男性則都秀氣纖細，顯現百合讀者的微妙轉變。

### 性向分類 變鬆動

一向被視為女性專屬的 BL 漫畫，讀者群也起變化。JoJo 觀察，越來越多異性戀男生看 BL，他認為這與性別觀越趨自由有關：「青少年越來越中性，社會對各類性別、性向越來越包容，正值對愛情開始好奇的青少年，自然也對男男情誼好奇」，因此試著從 BL 漫畫認識男男戀。性別、性向分類鬆動，也使慣常的性別場域界線模糊。JoJo 發現：越來越多男生在角色扮演場合 cosplay 成女生，這在以往難得一見。大破指出：一向被認為男生當家的線上遊戲，現在由於角色設定可愛，吸引不少女生加入，「吞食天地二」也因此用美少女夢中當劉備來打廣告。



### 真實世界 難關多

然而政大臺灣史研究所助理教授李衣雲感慨，動漫再怎麼玩性別概念，「都是玩弄刻板印象」。身為資深同人女、開過漫畫史課程的她指出，即使是早年的男裝麗人代表—「凡爾賽玫瑰」中的奧斯卡，都要換上女裝才能跟男性跳舞，「只是框架下的野馬」；「我和我的 XXX」女性化的男主角和男性

化的女主角靈魂對調後，兩人都變得更受歡迎，也再度凸顯男女刻板形象。從 2 次元的美好到 3 次元的現實有多遠，又能走多遠？JoJo 強調：漫畫究竟是娛樂，不能也不該刻意有教育提示，也無法保證內容一定正確。在驚訝動漫中性別多元化時，別忘了 2 次元究竟比較輕鬆無負擔，真實世界的性別難關，仍然坎坷得多！【轉載自：97.11.17.聯合報 E2 版】

## 《“心”觀念》

### 2. 請產假 不等同鼓勵學生懷孕

◎文/紀惠容



#### 論壇

教育部宣布：高中女學生可請產前假、分娩假、流產假、育嬰假。勵馨基金會予以肯定，但也呼籲教育單位須有配套措施，否則美意可能形同虛設。目前，最普遍令師長與家長疑慮的是：擔心此假會變相「鼓勵」高中女生懷孕！勵馨要說：「可以請病假，不等於鼓勵學生生病！」同樣的「可以請產假，不等於鼓勵學生懷孕！」勵馨可以理解家長、師長的擔心，不過勵馨還要提醒家長、師長：我們又如何掩面不見真實的統計數字？

#### 不該以「羞恥」看待

教育部統計：2006 年有 153 位高中職女生懷孕，其中 94 位已婚、59 位未婚。或官方更精確的生育率統計：去年就有將近 5,000 位 15 至 19 歲的少女懷孕生子，尚不包括未列入統計的黑數。勵馨認為：這樣的措施只是面對事實，成人社會到底要不要為這些孩子的基本就學權盡點心力？更何況，若探究未成年少女懷孕，真正成因還是成人社會、特別是教育單位的「教育不足」。成人、師長沒有適當地教導孩子們：如何處理性慾並保護自己。我們不鼓勵未成年性行為，但一旦發生，成人社會是否該謙卑地檢討：為什麼沒有讓孩子們事先明白，而必須事後補救？而非規避或以罪惡視之。譴責少女或犧牲懷孕少女權益，都是不公平的。

也有師長認為：高中女生因發生性行為而懷孕到校上課，對其他學生是「不好示範」。有家長團體表示：應休學隱匿保護懷孕女生，不是給假導致曝光。勵馨認為：不讓懷孕事件曝光，不是因為懷孕「可恥」，而是「尊重女生的隱私」；同樣是不讓外人知悉，心態上的差別卻有不同意義。孩子有權決定，她的隱私要不要讓別人知道，或該讓誰知道。而面對校園懷孕事件的正確態度是：認識問題、處理並解決，過程中不讓任何人身心受傷。師長應設身處地為孩子著想，而不是以「羞恥」視之，企圖掩蓋它。

#### 應有完善配套措施

對於當事人隱私的維護，我們也要指出：這是學校的責任。學校有責任從「倫理」的角度，為當事人保留隱私，但卻不能將隱私成為校方「掩蓋事實」的藉口。事實上，從教育部的統計與官方生育率統計之嚴重落差，即可窺知學校當局「駝鳥式」的作風與心態。另外，勵馨重申：「沒有產假，不表示校園內沒有女學生懷孕！」支持懷孕女生權益受到保護而設計的制度，不等同於我們就鼓勵、默許校園內性愛橫行；勵馨更關心的是：一旦少女懷孕，她們是否求告無門，孤立無援？勵馨一向主張：社會要正視未成年懷孕問題，校園內的環境要友善，實施女學生可請產假，不過是其中的一步。教育單位更應該進一步思考配套措施，如請假時的補救教學、協助個案的心理諮商與建構個案的支持網絡，都是非常重要的。

最後，勵馨要指出：校園內可請產假，對師長、家長和學生，都是性別平權的學習機會；何況 93 年 6 月實施的《性別平等教育法》中即已規定，可以請產假、育嬰假等。教育部修正高中生成績考查辦法，已是晚了 4 年才出現的配套。校園內有管理權與教育義務的師長們，應該認真思考的是：如果周遭真有女學生懷孕，如何讓她學業不被犧牲，也讓當事人同儕體諒她，進而能「學習」尊重和負責，這也是一門「教育」。

【轉載自：97.6.12.蘋果日報】



## 生涯輔導管

《士商加油站》

### 2. 擅長游泳別賽跑 生涯規劃超重要

我們常用「龜兔賽跑」的故事來比喻「勤能補拙」，也藉此勉勵人「只要努力，總有一天會成功」。但是，「爲什麼明明烏龜擅長游泳，卻非得要烏龜和兔子比賽跑呢？」全教會高中職委員會副主任委員張文昌問。



#### 高中高職 各有專精

日前在宜蘭高商舉辦今年最後一場「升學新趨勢，技職正夯」—技職教育宣導座談會，主講人張文昌用另外一個角度，詮釋龜兔賽跑的故事。擅長跑步的兔子與擅長游泳的烏龜，很明顯地各自擁有各自的專長，便如同普通教育與技職教育的學生，不能用單一的標準來衡量、評論。選擇就讀高中或者高職，在國中時期就必須去探索自我後決定。

張文昌建議：國中老師可以思考一下，如何幫助學生了解「何謂生涯規劃？」並且協助學生去思考一個重要的問題：我未來希望從事哪種工作？希望往哪個方向走？張文昌向現場聽講的學生推薦一本書：《工作大未來——從13歲開始迎向世界》，作者是日本暢銷作家、也是芥川賞得主的村上龍，在書中提到：這個世界上只分成兩種人，從事自己喜歡且適合自己工作並藉此維生的人，以及不是那樣過活的人。

#### 找出興趣培養專長

作者村上龍認爲：年輕人該在出社會之前，就找到自己的方向，並且找到自己真正想從事的工作。「如果一定要以某種方式獲得生活上必要的金錢和充實感，與其心不甘情不願的從事自己討厭的事情，倒不如可以從事自己喜歡的事。」

興趣能不能當飯吃呢？張文昌舉了幾位業界成功人士的例子，來說明「興趣絕對可以當飯吃」。一種特別的行業「雛鴨鑑定師」，行中佼佼者吳政憲，每小時可以鑑定2千隻雛鴨的性別，比其他雛鴨鑑定師速度快了好幾倍，薪水也十分可觀。吳政憲對念書沒興趣，從小就非常喜歡跟鴨子在一起玩，每天都會花好幾個小時混在鴨子群裡，長大之後從事自己有興趣的工作，鑑定速度自然也非他人可比。同樣的，臺北婚紗集團負責人林政儒，對念書也沒興趣，待在教室裡面完全坐不住，不是搞怪讓老師生氣、就是昏昏欲睡。直到他發現自己的專長是「攝影」，痛下苦功學習，後來也在婚紗業界闖出一片天，事業版圖擴展到香港、大陸。

張文昌認爲：只要讓學生擁有專業完整的生涯規劃輔導，讓學生去試探並且找出自己的專長，努力發展個人強項，未來仍是不可限量。他也向家長呼籲：別把孩子的價值定位在考試成績高低，無論選擇高中、高職，都是孩子個人的「適性選擇」，而非低人一等的「第二選擇」。

#### 家長肯定老師嚴格督促

一位來參加座談會的曾姓家長說：自己的兩個小孩都念宜蘭商工，兒子剛進高一，對自己的未來還不是很確定，定性不夠，還沒開始思考。女兒則是念國貿科，對未來較有想法，除了學校課業之外，對日文有興趣，所以自己在課外時間還去進修日文與英文。曾姓家長認爲：有主見有想法、會去執行，就是一種良好的學習態度。「女兒回家也是說考試壓力很重，老師督促很嚴格。」曾姓家長笑說：老師督促嚴格是件好事，只要認真學習，念高職不比念高中輕鬆；念高職的未來，更不會比念高中差。念高中但是成績不好、也不知道未來的方向，反而比不上認真學習的高職生來的理想。

【轉載自：97.11.6.臺灣立報】

#### 《嘉言集 3.》

行動吧，在行動的過程中就形成了自身，

人是自己行動的結果，此外什麼都不是。



## 《活力臺灣》

## 8. 8 個臺灣創意 外國人也驚艷

◎文/張立宇



你知道臺灣有哪些道地的商業創意，不僅撐起了一個產業的發展，甚至形成一種文化與生活習慣？以下這些從臺灣土壤中茁壯的商業創意，讓外國人都因此而對臺灣讚嘆不已。

- \* **精品汽車旅館**：1925 年發源自美國，原本平凡無奇的 motel，在臺灣商人的創意下，搖身一變成爲令人驚艷的六星級、七星級汽車旅館，且數量仍在持續成長中。根據「汽車旅館地圖線上」網站指出：全臺目前預估有超過 800 家的汽車旅館，以每家旅館 30 個房間、每房每天 4 次周轉率、每次休息臺幣 1,000 元估算，產值每年就有 350 億元。
- \* **誠品書店**：是全世界第一家有 24 小時營業的大型連鎖書店，某種程度代表了臺灣由夜生活引發出來的 24 小時風潮，它融合了人文、藝術、創意與生活，在複合式的展場空間內發展無數可能。誠品曾被《時代 (TIME)》雜誌亞洲版評爲「亞洲之最」的「最佳書店」，也曾被《單眼鏡 (MONOCLE)》雜誌專文指出：「誠品書店說明了臺灣的一切。」2007 年營業收入爲 97.35 億元，全臺有 51 家店。
- \* **檳榔西施**：約在 10 年前出現的檳榔西施，穿著尺度遊走在道德與法律邊緣，年輕女孩薄紗裸露的形象，不僅改變傳統檳榔攤的生態，也成爲所謂「敗壞社會風氣」的標靶。但她們不僅支撐著約 350~400 萬檳榔族、150 萬人賴檳榔爲生的產業，也意外成爲陸客與外國觀光客造訪臺灣必遊的「景點」。
- \* **茶飲文化**：從 24 小時營業的泡沫紅茶店，到幾乎夏日人手一杯外帶杯的連鎖茶飲店，茶飲風潮始終未曾退燒，其中「珍珠奶茶」更是其中的人氣代表。業者預估街頭林立的茶飲店，創造的營業額至少有百億以上，甚至有上看 200 億元的潛力。其中「休閒小站」、「葵可利 (Quickly)」更將臺灣的珍珠奶茶文化，發揮到極致。
- \* **KTV**：源自日本卡拉 OK 的 KTV，結合了當時流行的 MTV，在臺灣人的創意下發展出獨有的經營模式；不僅帶動老少咸宜的唱歌文化，更與唱片音樂界產生連動關係。其中的代表錢櫃於 1989 年開了第 1 家店，全省現有 16 家門市，同時更將觸角伸到大陸多年，2007 年營業收入爲 29.88 億元。
- \* **婚紗攝影**：雖然每年臺灣新人的結婚數，已從前幾年的 17 萬對，滑落到 2006 年的 14 萬對，但以每次花費婚紗攝影約 6.5 萬元計算，仍有 91 億元左右的市場規模。臺灣婚紗攝影師帶著新人上天下海、發揮創意拍出不同氛圍，兼具中、西文化的場景，更深得國內外人士肯定。今年交通部觀光局就結合各地方政府，開發「久久合歡」、「情定愛情海，夏至北海岸」、「阿里山神木下婚禮」等地方旅遊與婚紗攝影行程，更帶動觀光產業發展。
- \* **霹靂布袋戲**：原爲民間技藝的布袋戲，1970 年代開始在電視播送時，黃俊雄《雲州大儒俠史艷文》創下 97% 超高收視率。黃俊雄的兩個兒子黃強華、黃文擇 1992 年成立「大霹靂節目錄製公司」，將各種影視、動漫等流行文化的創意，帶入布袋戲；從影帶租賃展開多角化的經營，更隨網路戲迷討論文化興起而再掀狂潮。目前不僅擁有專屬電視台頻道、片廠，也曾推出首部布袋戲電影《聖石傳說》及大量周邊商品，2006 年一度進軍美國卡通頻道，目前年產值約有 15 億元。
- \* **民宿與觀光農場**：據交通部觀光局統計，至今年 6 月至全臺民宿總數已達 2,978 家，2007 年的經營總收入達 5 億元。各類的主題民宿，結合各地農業特色的休閒農場，不僅帶動旅遊風氣，讓觀光與非觀光景點均受惠，也使周邊產業同時發展，發掘出更多臺灣特色。

【轉載自：97.8.1《Cheers 雜誌》No95。】



《輔導新知》

2. 園藝治療—呵護植物的手 療癒自己的心

◎文/劉惠敏、曾雅玲



蝦米？「園藝治療」是什麼東東？不少人對「拈花惹草」居然也能做為職能、輔助治療項目感到好奇，其實著重於身心靈復癒的園藝治療，在歐、美國家行之有年、運作成熟，近年也逐漸在臺灣「嶄露頭角」。

什麼是「園藝治療」？

悠遊於花草世界的愛好者，一定不難理解植物生命力所帶來的正面影響；一般人也能體會蒔花弄草深具怡情養性的效果。園藝治療 (horticulture therapy) 發展為專門學科、職能治療形式，可追溯到 1973 年，美國園藝治療協會當年成立時如此定義：透過各種園藝活動，如花卉及蔬果種植、乾燥花等手工藝、療癒性景觀設計等，讓參與者增進人際社交、情緒、身體、認知、精神健康，並提升、激發其創意潛能。

哪些族群較適合？

園藝治療師黃盛璘說明：園藝活動不限植物栽種，相關花藝、以天然植物為食材、原料製作，皆可從期待、收穫、享受的過程，達到治療、教育、復健效果。園藝治療所運用的媒介「植物」，是持續變化的生命體。「當我們感到需要照顧、呵護另一個生命時，相對增加對自我的肯定」。園藝治療對象廣泛，在美、日、德等國，園藝治療被視為傳統醫學外的「輔助治療」，廣泛用以服務老人、智障者、精神病患、罪犯與勒戒者、小孩、肢障者與家暴受創婦女，或者結合學校，運用植物栽種討論生命問題。

透過「五覺」健身撫心！

黃盛璘說：「園藝治療」可以是身體的復健，可以是精神的安慰，更可以是一種生命教育。園藝治療的活動可提供感官刺激，包括視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺，參加者漫步花園、播種、替植物換盆、澆水或修剪枝葉的過程中，實際也提供簡易運動的機會，不時地舉手、伸展、蹲下等動作，也能訓練手腳大小肌肉、平衡以及手眼協調功能。在栽種過程中，參加者要決定澆水、施肥的份量，植栽長大了要不要換盆？如何修剪枝葉？解決蟲害、凋謝的問題，這些都需要決策、解決困難的能力，提升專注力。觀望色彩繽紛的花卉，也能放鬆心情、感到平靜，與其他參與者相互合作、溝通，分享心得與收穫，皆有助拓展社交。

※種什麼？不種什麼？

園藝治療中，植物是重要媒介；更重要的是：帶領的人如何選擇不同特性、生長方式的植物，提供給不同需要的對象？亞東醫院精神科主治醫師，同時也擔任荒野保護協會理事的陳俊霖醫師強調：在園藝治療中，帶領的治療師通常需要跨領域學習，除了掌握各種園藝知識、技巧外，還要有心理學等基礎，才能在適當時機引導不同需求的對象。陳俊霖歸納出好幾種適合園藝治療的植物，以及最好避免的種類：



■建議栽種的植物

- ✦. 香草植物：可以觀賞、收成，也可做為飲食、製成手工藝品。
- ✦. 藥草植物：如左手香，這些藥草都是野草，生命力很強，又具功能性。
- ✦. 爬藤類植物：生長快速，可以帶來正面鼓勵的效果。
- ✦. 生長周期短的蔬菜：可以在最短時間採收，獲取成就感。
- ✦. 具欣賞價值的植物：聞起來有怡人的香味，摸起來有肥厚的結構，看起來有色彩的變化；不同的感官刺激也能與生命連結。

## ■最好避開的植物：

- ✦.有毒性的植物：避免意外，如失智老人、小孩會將植物拿到嘴邊「品嚐」。
- ✦.太嬌嫩的植物：不易培育。
- ✦.有刺植物：讓人有不友善的感覺，易與植物產生距離。手容易被刺傷。



## ※適合居家種植的藥草：

- ✦.左手香：葉子摘下洗濯蔭乾至表面水珠蒸發，以 2：1 的比例與冰糖混合，放入廣口瓶中密封靜置一週。待葉子溶解，撈起葉渣，加糖漿放入冰箱冷藏。泡溫水或直接飲用，對治療感冒有助益。
- ✦.魚腥草：可直接煮青草茶飲用，降火氣。東南亞人習以魚腥草當野菜煎蛋。
- ✦.艾草：可浸泡洗澡水中沐浴，並可曬乾做艾草枕、端午節香包或艾草束。
- ✦.蘆薈：削皮直接食其葉肉或加蜂蜜打汁，降火氣。塗抹頭髮可保髮質烏黑。
- ✦.石蓮花：沾蜂蜜或打汁食用。
- ✦.番薯葉、薑、蔥、蒜：當蔬菜食用或佐餐調味。
- ✦.芳香萬壽菊、鳳梨鼠尾草、香蜂草：適合臺灣氣候種植的香草，可泡花茶。
- ✦.薄荷：泡茶或煮熟食用，具提神效果。

【轉載自：97.9.21.聯合報元氣週報 No.28】

## 《分享園地》

## B. 風樓心語 44 期一回饋與分享

- ◎「海魚七號」這部電影會如此有名，我想應該是：這部電影把所有的不可能化為可能！60 年前的信，60 年前的地址，和一群毫無關係的人組成的樂團。不要一直想「我做不到」，我們應該要「放手一博」的去嘗試，沒有嘗試怎麼會知道自己行不行呢？不要放棄！依照經驗，「機會總是出現在放棄的念頭之後」。所以，堅持並且努力，你一定會成功。(102 陳周蔚)
- ◎在「心靈迷宮」的遊戲中，我一直走到「信心之鑰」。雖然以我目前的狀況，是走不出迷宮的；但我已經持有「信心之鑰」，再來就是要不斷地告訴自己：「我真的很不錯！」相信很快地我便能開啓出口的門。(103 方則立)
- ◎「環島旅行」不是重點，重點是：暖暖學姊對生命的熱忱，且懂得享受人生，讓自己的生命變得美麗而且特別！這是值得大家學習的。(110 張佳筠)
- ◎其實，現在的社會，真的是越來越開放；男性能作的事，女性也能做，這樣才是真正的性別平等。否則，很多人的天份，若因性別的關係不能有所發揮，豈不是浪費、埋沒許多的人才？「性別平等」讓社會增多光彩，也更和平！(115 魏乘上)
- ◎「土商服務隊」，辛苦地為土商來服務。一方面學習做別人的天使，另一方面也學習接受他人的服務。「土商服務隊」真的是土商的驕傲！(203 張詠婷)
- ◎「走出心靈迷宮」讓我開始對這個社會有了不同的想法，很多事情只要換個角度看，就會有不同的視野。「黑暗的反面就是光明」，試著把固著的想法反轉過來，也許會有不同的收穫！(210 吳聖貞)
- ◎「金錢」的確是世上重要的物品之一，但是運用不當的手法取得或太過貪得無厭，反而會讓自己走向毀滅之途。(303 林郁如)
- ◎身體有殘缺的人，往往都會很努力地去學習；而四肢健全的我們，卻總是愛讀不讀，抱怨東、抱怨西的。其實，仔細想想：如果連他們都能讀出一番好成績，我們這些正常人，又何嘗不能？(305 李奕瑤)



## 《訊息公告》

- ✦.本(45)期風樓心語所有內容，均登載於本校輔導室網頁(輔導室→生命教育→出版刊物—風樓心語)，歡迎上網瀏覽。