

《生命教育—新詩欣賞》

鳳 凰 木

◎文/黃冠中 插圖/李姿瑩

2002 盛夏 我們在士商相遇

在 這三年的日子裡

喜的 剩下回憶

怒的 也是回憶

哀的 還是回憶

樂的 回憶

只剩回憶

當下回憶

也許看見的 不是現在的你和我

而是過去的是與非

如今我們

步上由鳳凰花引導的美好前程

帶著歡笑 帶著不捨

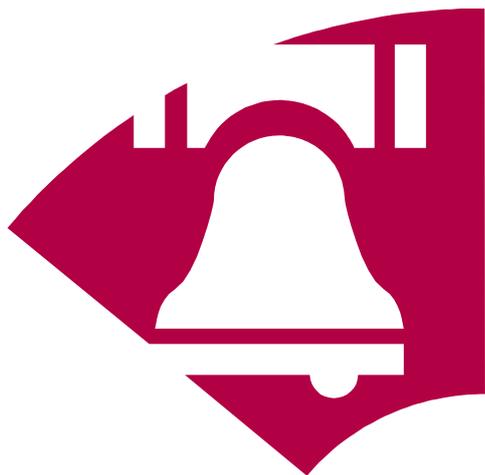
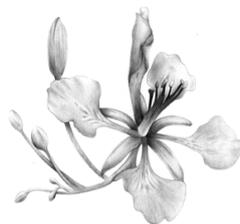
某年 某月

我們將回到這塊孕育我們的地方

看著 一如往昔的 人

吹著 一如往昔的 風

【《士林高商校園詩畫小札》 士林高商】



風

樓

心

語

第 47 期

※校內刊物，不對外發行※

《愛的小語》

及. 輔導老師的話一

◎輔導教師呂靜淑

笨蛋就是做笨蛋做的事 (Stupid is as stupid does.)

有一個被人認為是傻瓜的人來見約瑟夫拉比，他說：「我知道我是一個傻瓜，拉比！但是我不知道該怎樣做，才不會是一個傻瓜，請教教我吧！」「噢！我的孩子！」拉比用讚美的語調說：「如果你知道你是一個傻瓜，那就證明你根本不傻呀！」「那為什麼每個人都說我傻呢？」那個人抱怨說。拉比看著他，想了一會，「如果你認為自己不是一個傻瓜，」拉比嘆口氣說，「但你只會聽別人的話來判斷自己，那你就是一個真正的傻瓜！」

「沒有人是笨蛋，笨蛋就是做笨蛋做的事。」這是電影阿甘正傳 (Forrest Gump) 不斷出現的對白。誰比較聰明？是珍妮努力逃避自己所受的傷害、盡量讓自己迎向快樂比較聰明？還是阿甘接受一堆嘲笑、只能專心做好手邊的事比較聰明？阿甘聽著媽媽的話，對朋友忠誠、專一堅守愛情，他知道自己並不聰明，所以他只能對珍妮說：「I'm not a smart man..., but I know what love is.」（我不是一個聰明人，但我知道愛是甚麼！）

請記得：「沒有人是笨蛋，笨蛋就是做笨蛋做的事。」現在的你呢？只是逃避自己的問題？想辦法讓自己快樂？還是只是相信別人說的話，不能接納自己？又或者你只是想表現自己，忘了去關懷去憐恤？記得：Stupid is as stupid does.

本期要目

- ※輔導老師的話.....P.1
- ※人生多美妙.....P.2
- ※生命的勇士—國棟...P.3
- ※專家語錄—百花齊放才是美.....P.4
- ※“心”的觀念.....P.5
- ※士商加油站—我們的最“夯”學長..... P.6
- ※永生難忘的聖誕禮物.....P.8
- ※100分媽媽不及格... P.9
- ※金玉良言.....P.9
- ※走出幽谷—名人抗憂鬱.....P.10
- ※回饋與分享.....P.11



《人生多美妙》

1. 1張課桌 2人留言鬥嘴

◎文/想飛

某一天早上，我到了教室，發現我的桌子不見了。當我好不容易找到我的桌子時，發現抽屜裡都是垃圾，桌面上有用鉛筆抄寫的歌詞。這種情形已發生好幾次了，我忍無可忍，也跟著在桌子上，用鉛筆寫字留言…。

留言給夜間部的 他笑我叫親愛的

我寫著：「第一、親愛的夜間部同學，請不要把垃圾留在抽屜裡，好嗎？第二、親愛的夜間部同學，請不要把桌椅亂移動，好嗎？這樣會讓你親愛的日間部同學非常困擾。第三、親愛的夜間部同學，請不要把歌詞抄在桌子上，好嗎？而且還有錯字。最後，感謝親愛的夜間部同學配合囉！」次日早上，我發現我在桌子上寫的字不見了，卻留下潦草而醜陋的字：「第一、日間部同學，我在這邊澄清一下，我並不是妳的親愛的，但是妳在桌子上的留言，一共叫了我三次親愛的，妳知道這問題有多嚴重嗎？第二、抄歌詞是想培養你們日間部同學的文學涵養，好嗎？懂不懂我的用心良苦啊！第三、請日間部同學將桌面保持乾淨，不要隨便留言，這樣我要趴著睡覺很不方便。最後，感謝日間部同學的配合！」

我暗暗想著：「天啊！這世界上怎麼會有這麼囂張的人啊？而且還很臭美。可惡，我一定要好好整整他。」於是，我去買了一隻假的蟑螂，放在我的抽屜裡，等著看那個囂張的傢伙，被我嚇一跳後會留下什麼話在桌上。當我再一次看到我桌子的時候，抽屜的蟑螂已經不見了，取而代之的，是一朵粉紅色的玫瑰花，桌子上則寫著：「非常『感謝』妳的蟑螂唷！日間部同學。只是很可惜，妳大概不知道男生是不怕蟑螂的吧！關於那朵玫瑰花，妳有兩個選擇：第一是丟掉，第二是吃掉。對於妳這雜食性的兇猛動物來說，這應該不是什麼困難的事情！」

夜間偷拍他側臉 留下豬耳豬鼻照

我們就這樣變成了彼此鬥嘴的對象，在桌子上留言鬥嘴，成了我們每天的例行公事，而心裡也有很微妙的感覺在醞釀著。就在畢業前一個學期，我跑去夜間部二專會統科重修會計，正巧就在他們班；於是，我們變成了同班同學。這下可好，我因此可以光明正大的看那個傢伙的真面目了。在要開始上課的前幾分鐘，我看見一個人，拎著飯盒，緩緩走到我的位子坐下，並且開始看桌子上的留言。我知道，那個人就是他。

他跟我想像的很不一樣。剛開始，我以為他是個長相奸詐、一眼就可以看出非善類的樣子；因為，只有長得那樣的人，才講得出那麼惡毒的話。後來事實證明，果然「人不可貌相」，他竟然是個有著長長睫毛、瘦瘦高高、長相很斯文的人。他上課的時候很認真，還專注的抄筆記；我因為他而分心了，常常忍不住轉過去偷瞄他幾眼。有一次，我趁他不注意的時候，偷偷拿手機拍下他的側臉，拿去照相館沖洗出來，然後在照片上面多畫上豬耳朵和豬鼻子，放進我課桌的抽屜裡，並在桌子上寫著：「哇！我在學校上課的時候，竟然可以拍到豬耶。不信的話，看我抽屜！」

怎有人會暗戀豬 桌面文字變曖昧

接著，他在我桌上寫著：「有人暗戀我喔！這個人是誰呢？看我抽屜就知道了。」結果，他在抽屜擺了一張照片，是我笑著的側臉。我事後才知道，他和我的同學熟識，我的同學把我的照片給他。看到他回的這句話，我嚇了好大一跳，好像有什麼祕密被他發現似的，我趕緊在桌子上補上一句話：「怎麼可能會有人暗戀一隻豬！」



自從開始提出「暗戀」這話題之後，我們的留言，也有了很奇妙的改變；從以前的鬥嘴，到後來會開始留言關心對方、聊天、聊心事。我慢慢發現：我好像真的喜歡上他了。於是，有一天，我鼓起勇氣在桌子上寫著

：「如果我喜歡你……！」他只是淡淡的回覆：「不要愛上一個不懂愛的壞人。」看到他的回覆，我眼前霧茫茫的一片；我以為，他也是喜歡我的。我問他：什麼樣的人才是好人？他說：是能給我一顆完整的心的人。後來我才從他朋友口中得知：他有一個很喜歡的女生，他心裡除了她，再也裝不下別人；而以前那朵粉紅色的玫瑰花，是被那女生退回來的，他才會難過的把它丟在抽屜裡。我已明白，我喜歡上他，所以我等待著…。但從那以後，我就再也沒有留言給他。

在畢業前一天，我在桌上寫著：「現在的你，是好人還是壞人？」然而，他還是沒有回應我的留言。只是，當我從畢業典禮的會場走出來的時候，有一個人拿著一束花向我走過來。他什麼話也沒有說，只是靜靜地牽起我的手…。

【轉載自：98.3.24.聯合報E版】

《生命的勇士》

12. AQ 達人 戰勝病魔 迎向美麗人生

◎文/國棟



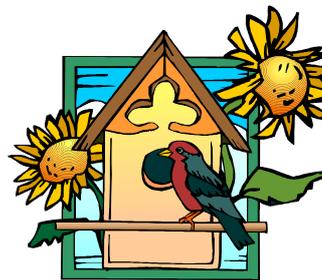
我患有先天性疾病，從出生到小學，進出醫院頻繁，開刀次數眾多。不過，這樣的遭遇，並沒有將我打敗；反而因為家人的鼓勵及關懷，讓我能以平常心來面對疾病及其所帶來的許多的問題。小學四年級時，因病必須進行一項重大的手術。爸爸和姑姑就到香火鼎盛的行天宮及跑遍各地的廟宇，替我祈求許多平安符。住院期間，媽媽需要長期陪伴、照顧我，要和我一同住在醫院的病房裡；晚上，也只能讓媽媽睡在一張折疊床上。爸爸和姑姑每天來回醫院好幾趟，給我送吃的、用的。也因為他們的愛心及照顧，使我的身體能很快地復原，讓我有堅強的生命力及意志力，來戰勝病魔。

因為疾病，使我在讀小學時，常被同學取笑、指點。甚至有同學認為我好欺負，趁機將椅子拿開，讓我跌倒。不過，因為家人及師長的鼓勵、關心，使我能夠從逆境中愈挫愈勇，克服心中的恐懼；也讓我自已知道：雖然我天生有這樣的疾病及長相，但我的心比一般人還要健康。講個小故事給你們聽：因為我的病，導致我的長相與一般人有所差異。有一次我和媽媽一同搭電梯，面對鏡子；媽媽開玩笑地說：『兒子呀！你怎麼長的那麼醜？』我回答說：『媽，我長的很帥啊！』媽媽聽了就很開心。因為媽媽也不希望我因為自己的長相難看而感到自卑。從這些事情上，讓我下定決心：我一定要好好讀書，爭取榮譽，讓家人感到欣慰。我也學習以平常心看待那些曾經欺負過我的人。

到了國中，病情穩定下來。我經常參加比賽，也獲得很好名次；畢業時更獲頒市長獎。在學校，我經常協助同學解決問題，也協助老師處理校內行政上的業務，是老師眼中得力的小幫手。國中階段，是我最開心的時光。就讀本校期間，曾參加「97 年全國中等學校身心障者會長盃保齡球錦標賽」，榮獲肢障組男子個人賽冠軍。另外，我段考前三名、學期總成績第三名；我曾擔任過副班長、副學藝股長、風紀股長，到現在的事務股長。我現在還擔任電研社的社長。由此證明：疾病並沒有打敗我，反過來，我還更加努力做好我可以做的事。

在此，我要鼓勵與我有類似情況的人，不要輕易放棄自己無限的生命及彩色的人生。因為只要有善良、勇敢的心，努力去實踐，人生就是有希望的，就會從逆境中走出來！這次我被班上的同學推舉出來參選「3Q 達人」校內、外（教育部）的選拔，我感到很高興。也希望藉這個機會，將我的克服疾病及成長的過程分享出來，順便告訴大家：

只要有不屈不撓、克服困難的勇氣，就一定可以從逆境中走出來。我相信：雖然身體有疾病、但只要想到有家人、同學、師長的愛護及幫助，我們就可以勇敢地面對人生中的每一件事，人生也會是彩色的、豐富的、有收穫的、有榮耀的。最後祝福大家：都能夠從逆境中找到美麗的人生，順利走出一條燦爛的、有希望的道路。（※編者按：本文作者為本校 207 班的同學，獲選代表本校參加教育部 AQ 達人故事甄選活動）



性別平等教育篇

《專家語錄》

2. 百花齊放才是美

◎文/周麗玉



學校常有些規定，例如：男生穿短褲，女生穿裙子，要求學生頭髮剪成全體一個樣、制服整齊劃一，甚或都穿白襪、白鞋與不准塗鴉的書包。老師、教官或家長最常持的理由是：「整齊才是美」。但是，多數人卻都喜歡把花園經營成多彩多姿，讓百花齊放，感受那令人振奮與炫麗的美景；只有少數人才會只種牡丹、玫瑰或百合。「美」本來就是一種非常個人化的感受，更受時代生活影響。我們已看不到全是中山裝與旗袍的盛會，學生怎能忍受那些劃一的束縛，與怪異的「一致」與「要求」？而當「充份實現自我」已成為普世的教育價值與基本人權；當每個人都說要當「頭家」已成為我們要的生活方式，我們還能理直氣壯的對學生（或孩子）說：「我是為您好！」，或是：「要有男孩（女孩）的樣子！」

教育之尊稱為「專業」，在它有心理學、社會學、哲學等理論與系統為依據。因而「多元價值觀」、「個別差異」、「關鍵期」、「基本需求階層」、「因材施教」與「諄諄善誘」等，都是享有教育專業自主權時應受檢驗的基本「專業素養」。不能通過此一概念之檢驗，老師如何能說：「我要自主權。」？父母對待孩子，何嘗不是應該知道「他與別人不一樣」？常得面對他說的話：「您不知道啦！」學生在意的是那「沒有對話、不被理解與尊重」的處理方式。一句粗暴的「你給我過來！」，傷了多少學生的自尊與前途；那當眾無情的吆喝，常帶來永生難以抹滅的羞辱與怨恨。若非身歷其境，難予感同身受。如此情境，如何培養「自尊尊人」的品德？多少父母不也是因為那句：「你給我出去！」而悔恨終身？

學生常為球賽買班服、帶頭帶，為樂團熬夜做團或團旗，他們很珍惜團隊與榮譽，也關心別人的觀感與自己的健康和學業；但他們更要被誠心的理解、包容與教導。頭髮、制服或書包不是不能有規範，但它不應該只有一種式樣。職業選擇與興趣執著，要被支持與公平對待，它不應由單一的性別觀來規範。處理它應該是一種對話、理解與教育的過程，學生應有機會參與決定與選擇，讓他完全理解：「為什麼？」，也完全被接納，被理解「為什麼？」。「選擇權」是基本人權，不能剝奪。學校或家庭教育，不但應該教會學生能做選擇，更應讓他知道他有選擇的權利。在「髮禁」解除，制服、書包與手機成為教師管教的困擾的同時，不也正是教育反思與進步的關鍵？此時正是學校與家庭提供學生「選擇」的知識與能力的機會，同時也是發展其個人的情感與價值觀的重要時刻；這就是「有教養的孩子」的教育歷程，成為一個對生活有想法、有態度，對自己的行為能負責、有進退的人，不是男人或女人。

「吳季剛」被稱為「另一個臺灣之光」，因為在美國總統歐巴馬就職典禮上，歐巴馬與夫人蜜雪兒翩翩共舞，夫人穿著的是 Jason Wu（吳季剛英文名）設計的晚禮服，那件白色斜肩雪紡禮服，也將在華府十場就職舞會之後，依慣例將永遠保存在 Smithsonian 博物館裡。不是每一個 26 歲的年輕人，都能擁有這麼傲人的成就；但您知道，這位從小就愛上芭比娃娃的男孩，9 歲必須要離家，移民加拿大，因為他與我們期待的男孩不一樣，教育也未能善待他。所幸，父母的理解、尊重與支持，得以讓這樣一位天才未被埋沒。

男孩、女孩的界限已模糊，性別被多元替代，也不再是職場分工的依據。每個人的成就，依靠的是個人的熱誠、堅持、創新與專業，是內在動機與毅力。升學的遊戲規則也改變了，一路順風的升學方式不再是學生唯一的選擇，紙筆測驗也已不是入學的唯一考量。未來的生活將重視腦力超過體力、重視過程超過結果、重視品質超過數量、獎勵功勞超過苦勞。因此，職場上只有能力差異，沒有性別差異。我們應該重新思考教育的目的與內涵？無論學生的性別，在教育過程中，應有同等的機會與尊嚴，被公平對待，以發展潛能；唯有如此的社會發展，才能百花齊放，多彩多姿。（※編者按：本文作者為士林高商性別平等教育委員會委員）

【士林高商 98.4.15.性別平等教育專題演講內容】

《嘉言集》

多元社會中，學校應破除兩性二元對立之刻板印象，平等對待學生及教職員工之性別氣質表現，並關懷性別弱勢學生之受教權益。…因此，「性別平等教育法」中乃規定學校應致力於友善環境之提供及維護，使各種性別及性別傾向之學生，皆得以自由而充分地學習與發展自我。 ~ 賴友梅（臺灣性別教育平等協會秘書長） ~

《“心”的觀念》

B. 玩芭比的男孩 吳季剛躍上枝頭成 A 咖

◎文/陶福媛

如果說，為美國第一夫人蜜雪兒設計禮服的服裝設計師吳季剛，是「臺灣之光」；那麼，吳季剛的媽媽陳美雲，就是點亮這盞燈光的推手。

吳季剛有個學業成績傑出的哥哥，從小到大都是班上的前三名，還拿到日本早稻田大學碩士。但吳季剛從小對讀書不感興趣，他念幼稚園時，整天玩得髒兮兮，必須每天帶兩套衣服到學校更換。吳季剛 5 歲時就清楚自己的志向，喜歡服裝設計，愛玩芭比娃娃。陳美雲本來以為兒子只是好玩，等他長大了自然就會放棄；沒想到，這孩子央求媽媽每週載他到婚紗街，看到喜歡的婚紗款式，還畫下來。市售芭比娃娃的臉型、姿態沒變化，吳季剛哀求媽媽讓他學紙黏土、捏娃娃；14 歲，就拿到日本紙黏土的資格證書。

吳季剛功課不好，媽媽難免唸上幾句。吳季剛反問媽媽：「為什麼非拿 A 不可呢？」陳美雲以「將來可以自立」來搪塞。吳季剛笑說：「可是，我早就賺錢自立了啊！」他 14 歲時就把自製娃娃上網拍賣，18 歲設計的娃娃從兩百美金起跳，最高可賣到數千美金。

「我以前不喜歡他染頭髮，現在他倒理了個大光頭！」陳美雲笑說。原來吳季剛工作忙，沒時間梳理頭髮，乾脆把頭髮別了。「幸好，當年沒為了頭髮小事和兒子撕破臉！」陳美雲接受兒子的叛逆、功課不突出，但堅持一定要品行端正、待人有禮。她說：吳季剛每天工作到深夜回家，都會順道帶杯咖啡給公寓的管理員，是個貼心、善解人意的孩子。在美國時尚圈，大家都以「有禮貌」來形容這個臺灣男孩。

儘管吳季剛在臺灣受教育的過程，挫折不少；但接受媒體訪問時，仍開心的說：「臺灣，是我的一部分。」陳美雲說：這句絕不是應酬話！臺灣的基礎教育紮實，臺灣孩子的數理能力比國外的孩子來得傑出；而且臺灣的教育資源豐富，吳季剛對紙黏土、剪紙的興趣，都是在臺灣挖掘、啟蒙的。

※吳季剛小檔案：

- *.內湖森林小學幼稚園，康寧國小（4 年級）
- *.9 歲—赴加拿大讀書，中學就讀美國麻州 Eaglebrook School
- *.17 歲—拿「芭比娃娃設計獎」雙冠軍，獲 Integrity 玩具公司聘為「Fashion Royalty」收藏型娃娃的設計總監
- *.高三—在媽媽的堅持下，以交換學生的身份前往巴黎學習法語
- *.大學—讀紐約 Parsons 設計學院，大三時休學
- *.22 歲—到設計師 Narciso Rodriguez 旗下實習 1 年
- *.23 歲—首度在紐約時裝週發表作品
- *.25 歲—入圍 CFDA（美國服裝設計師協會）新人獎
- *.26 歲—美國第一夫人歐巴馬•費雪兒在總統就職晚宴穿他設計的白色禮服，該禮服獲美國史密森博物館收藏

【轉載自：98.3.4.聯合報 A6 版】



生涯輔導篇

《士商加油站》

從士商到臺大、政大？多年圓夢！

— 我們的最“夯”學長：鄭光傑

◎文/鄭光傑



前言—站在臺大和政大的校門口

當我站在臺大和政大的校門口時，難掩內心的情緒；這個情緒有激盪、有興奮、有失落也有歎息。複雜的情緒背後，是一個千錘百煉的自己，這也是一條徹頭徹尾改變自己思維模式的路。從職業學校到在臺大和政大研究所的榜單上找到自己的名字，這條路我走得漫長卻不失堅毅、走得崎嶇卻不失方向。十年辛苦不尋常，但回味起來卻是滿口清涼。若問我：為何如此堅定？那一切的故事，要從國三那年說起……

進入士商

那是一個聯考的年代，我和多數士商的同學一樣，無法進入普通高中就讀。國中三年的考試壓力和挫敗，讓我的心裡充滿自卑。進到士商之後，心中難免會問：「為什麼別人認真唸書可以考上建中、附中，而我也很認真，為何唸的是職業學校？」自卑的心理，產生了負面的情緒，我開始打架、叛逆，在訓導處、教官室和輔導室，我是常客。「身經百戰」四字，可說明我當時的「豐功偉業」。在學校，我風波不斷，學業成績同樣是乏善可陳，但在高二升高三那一年，我也和大多數的同學一樣，拿起書本，準備四技二專的考試。讓我重新拿起書本的原因，依然是我自卑的心理，因為我想要證明：我也是可以讀書的！於是，我認真讀了一年，結果考取了臺北商專（現在的臺北商業技術學院）二專部。當年，能考取臺北商專，已經算是不錯的了；所有的老師和同學，對我的表現，都大感驚奇。但我的心情卻很沮喪，因為那一段日子，除了在補習班上課，就是看書，若說一天當兩天用也不為過；我的目標是「臺科大」，我想要考上臺科大證明自己不差。我還記得當年臺科大的錄取分數是 620 幾分，我只考了 580 分左右。認真了一年，連國立科大都考不上，要想考上臺科大根本就是相差更遠。於是我就去讀北商，希望能夠在北商二技重新開始。

臺北商專的體悟

在臺北商專二專部就讀時，我發現自己的競爭對手變成五專部的學生。當時就讀臺北商專五專部的學生，大多是捨棄就讀第三、第四志願高中的機會，實力之強，遠非我所能相比。當時，不管我多用功，就是比不上人家。在兩年後的「二技插大」考試中，我全軍覆沒，所以被迫去當兵了。但這兩年的經驗，讓我開始思考一個根本的問題，那就是「自己的讀書心態和讀書方法，是否出了問題？」於是不想再自卑，打算當完兵之後再繼續奮戰。我選擇再接再勵的原因是：我已經發現自己的問題，我要找機會修正自己的問題。我相信：只要能夠找到問題點，學習依然可以很有效率的。

“快樂”從軍去

我懷著失落的心情，當兵去了，我也是同班同學中第一個去當兵的。由於家境緣故，我選擇轉服役期為三年八個月「志願預官役」。這個決定，讓我在這三年八個月「為國效命」的日子中，賺足了日後基本的經濟能力，我也利用部隊的空閒時間唸書。在退伍的那一年，我參加政大的轉學考和二技聯招考試；政大的轉學考落榜了，二技聯招考試考上了淡大管理學系的二技部。

淡江二技

唸淡大二技時，我深深地感受到普通大學和技職教育之間的差異，這個差別在於技職教育的學生在「獨立思考」和「判斷能力」上面較為缺乏，於是我花了很多時間培養這方面的能力。在淡大的兩年中，我修了很多人文學科的課程，包括文學、歷史和思想的課程。那時就有人好奇地問我說：「唸商科的人，幹嘛去唸那一些沒有辦法賺錢的東西？」面對這樣的質疑，我沒有

多說什麼，因為這些課程正是唸商科學生不足之處。要培養獨立思考、判斷的能力，要從人類的思考方式做起；有了這個素養，自己才不會變成一個「只會算題目或幫人管帳的人」，而是一個真真切切、實實在在能獨立自主的人。

補習的那一年

淡大二技畢業之後，為了找工作、也想要有個進修的機會，我決定準備「調查特考」和研究所的考試。由於調查特考和研究所的考科類似，可以同時進行，於是我到補習班補習一年。去年一年，我領悟到一個很重要的觀念：「讀書最終極的目的乃是為了求知而不是為了考試，考試只是一個手段而已。為了考試而讀書，會使自己變得很狹隘；反之，為了求知而讀書，就會讓自己心胸開闊，考試自然就能得心應手」。就這樣，「讀書態度」和「讀書方法」的結合，再加上「努力不懈」，我的成績有了驚人的進步。在準備研究所考試期間，我的情緒是穩定的，對自己讀書的狀況，也掌握的非常清楚。我不會因為自己的程度較別人差而緊張，更不會因為自己唸技職體系的背景而感到自卑；一切的準備過程，都是按部就班的。利用準備研究所的考試，精進自己的讀書方法和調整讀書時所產生的情緒；這樣做，使我在身、心、靈三方面，得到很大的提升。

報考臺大和政大研究所

在我的心目中，政治大學的研究所一直是我的第一志願；因為在那個青澀的年紀，我曾經被一位唸政大的女孩所吸引。她那儀態萬千的姿容，一直牽繫著我的心；她像在雲端遙不可及，而我也只能默默地將那份思念，埋在心裡。報考政大研究所是我唸書的動力，修正學習方法是我的終極目標；心中若是沒有這一份思念，我也不可能在最後能突破重重難關。我報考研究所是以政治大學為第一目標，針對政大研究所的考題，我做了萬全的努力。臺大研究所的考期，是在政大研究所的考期之前，考科也不太一樣；報考臺大研究所，也只是想要去練筆而已。但奇蹟發生了！也許是上天眷顧，放榜的結果，卻出乎我的意料之外……。

等待放榜

考完試之後，我的心情一直起伏不定。古人說：「金榜題名時」是人生四樂之一，可惜我此生都還沒有感受過這樣的快樂。臺大研究所先放榜，當時我完全沒有理會，因為我覺得考不上。三天後，成績單寄到我家，竟然是一「我考上了」；雖然名次較後面，但還是考上了。我興奮地跑到臺大校門口的榜單前面，想從密密麻麻的名字中找到「鄭光傑」三個字，找了很久，終於讓我找到了。這個名字，我努力了很久，終於讓它出現在臺大研究所的榜單上！過了一個多星期，政大研究所也放榜了，結果更令我激動一是「正取第一」，也就是榜首。我心裡激動是：「這個第一是我這輩子第一個第一名；我的第一個第一名，竟然就是政大研究所的正取第一名」。如果說：像我這樣一個根本就不能唸書的人，也能夠在臺大和政大研究所的榜單上留名，那麼，其他人只要有心，什麼事情都有可能達成的！

下一局 待續…

我的努力和堅持，最終有了回報。如今我站在臺大和政大的校園中，心中感嘆萬千；當歲月催我成熟時，未來的路還是要繼續走下去的。我一直很喜歡司馬中原先生的一段話：「亟盼我能以晚晴勝曙的心胸，凝聚一朵滿披彩霞的高雲；以八風不動的姿影，目送我遠去的青春。」多少的感嘆、多少的失落以及多少次的屢敗屢戰，我終於在我青春的尾端，圓了我多年的夢。從土商到臺大研究所和政大研究所榜首的路，漫長而崎嶇，而我卻不失目標和堅毅。這是一條修心的路、徹頭徹尾改變自己思維模式的路，願與所有學弟、妹共勉之！

（編者按：本文作者為本校 88 年商經科 306 班的畢業學長，文章題目：「從土商到臺大、政大？多年圓夢！—我們的最“夯”學長：鄭光傑」是輔導室代為加上的）

《訊息公告》

*本（47）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。



家庭教育篇

《佳文共賞》

永生難忘的聖誕禮物



◎文/洪蘭

有一位朋友，為了她讀國中、正在青春期的孩子對她講話不禮貌、進出不打招呼、無視於這個母親的存在而感到痛苦萬分，央求我與孩子談談；於是我約了這個孩子出來喝下午茶。

想不到，這孩子說到母親時，口吻竟是非常的不屑。他說：母親說一套、做一套，表裡不一；客人來時親熱得不得了，客人一走立刻數落人家的不是…。聽到這裡我非常的驚訝，沒想到這孩子把父母平日的一舉一動都看在眼裡，長大後有了自己的價值判斷時，便開始看不起父母。當孩子行為叛逆而父母要管教他時，他就會表現出「你也不過如此，不配管我！」的態度。

生物都有學習能力

所以為人父母者真的要多多注意自己的言行舉止，不要以為孩子小、不懂事，在孩子面前做了許多錯誤的示範。殊不知孩子看在眼裡，不聲不響地把許多壞毛病都學去了；有天當父母想去糾正他時，就會招來孩子的不滿，如果強要孩子服從時，就會產生「親子衝突」。

其實，所有生物幾乎都有從別人經驗中吸取教訓的能力。舉例來說：一棵樹在它的葉子被毛蟲啃食之後，會散發出化學味道來警告旁邊的樹，被警告的樹就會分泌毒素到葉子中，令毛蟲不能吃。又像是我們一向認為「雞不怎麼聰明、沒什麼學習能力」，但最近的研究報告顯示：雞也可以從錯誤中學習。實驗者讓一組雞學習連續啄綠鍵或紅鍵若干次後，會得到食物當作獎賞，另外一組雞則在旁邊觀看。當輪到第二組雞上場時，牠們很快就學會了啄鍵以換取食物。換句話說：從觀察別組雞的行為中，牠們學會了自己該怎麼做。

言教不如身教

孩子在平日生活中，透過觀察與模仿，形成所謂的「無意間學習」。這種學習，與課堂中特意的教學不一樣，它會直接影響到我們的人格成長。在現在社會中，光用拳頭、棒子管教孩子，已經行不通了；父母必須「以身作則」，贏得子女的尊敬後，才能產生教誨的作用。這個尊敬，必須發自孩子的內心，跟父母的知識水準、賺錢能力無關，而是與父母在孩子心目中的地位有關。

我在美國讀研究所時，一位老教授曾經告訴我一個故事：他生在美國「經濟大恐慌」的時期，家中時常斷炊；父親雖是高級知識份子，但是因為失業，只好作粗工：夏天鋪路、冬天鏟雪。有一年聖誕節，他早上醒來，興奮地跑下樓去摸掛在壁爐上的聖誕襪，但只摸到一塊巧克力糖。他感到非常失望，放聲大哭。他父親把他拉到一旁，告訴他為什麼沒有禮物，因為他把買玩具的錢給了更需要錢去買食物的人，然後告訴他：真正的禮物在後院。他開門出去一看，後院有個30呎高的雪山。原來他父親一夜未眠，用鏟雪車把清道路時所鏟出來的雪，統統堆在後院，替他造了一座他個人的「喜馬拉亞山」。這個禮物令他驚訝萬分，也使他立刻成為全村孩子最羨慕的對象。這是他永生不忘、最好的一個聖誕節，即使60年了，仍然記憶深刻。

這位教授說：他父親一生窮困，沒有給他留下任何錢財，他必須半工半讀才能完成大學學業。但是在他心目中，父親未曾因此而減少偉大，因為他父親正直、高貴、有愛心，是他最好的榜樣。他說：這才是父母留給孩子最好的遺產。

很多時候，父母以為留給孩子財富，才是對得起孩子；其實，留給孩子名聲、教導孩子成為值得尊敬人，才是最成功的教育。不要為了賺錢，失去與孩子談心的機會；也不要為了讓孩子過舒適的生活，而失去孩子對你的尊敬。

【轉載自：洪蘭《歡樂學習理所當然》天下文化】



《媽媽是愛》

B. 100 分媽媽 不及格

兒子落寞、哀怨地對我說：「有時，我很懷疑我真正的媽媽不是你，是我大阿姨。」我當然「醋意」頓升，馬上追問：「為啥？」「你都常罵我，不誇獎我。大阿姨好溫柔，常說我乖巧、聰明。哪有媽媽這麼不疼孩子的？」兒子帶有幾分委屈地埋怨著。



自己的兒子，視如珍寶的疼愛著，這是天下父母心，哪會不疼？我每天早五點多起床，張羅兒子的早餐，六點半準時叫他起床，等他盥洗完畢，吃完早餐，就載他上學。放學之後，守候他練完節奏樂團訓練，載他回家，忙著先遞上點心、水果、飲料，再下廚煮晚餐。晚上，指導他課業，看他寫的功課，或匆忙陪他趕著上各種才藝班。我像陀螺般地忙著，除了上班時間，生活的運作幾乎都配合著兒女的需要。

臺灣的母親，有許多都一如我這般多功能吧？既是免電池的鬧鐘、也是免費的司機、家庭教師、菲傭。一切的奉獻，無非是血濃於水的親情。一居然，還被兒子以為不是親生的娘？我當然有「氣」。但是，兒子表達他的感受，我若還是一味地「居功」嗟嘆，他的心結與怒氣，也無法消解，徒增母子對立。

愛他，就該正視他的「感受」。自己作了一番內省、檢視；沒錯，早上賴床，三催四請不免嗓門拉大！拉小提琴、練鋼琴，偶而馬虎怠惰，哪能放過？檢查作業、測驗卷，家長詳閱簽名時，總習慣針對表現嘮叨一番。甲上、滿分，省口不提，等第分數滑落，就趁機數落不完。代溝的形成，怨怒、心結的產生，常出於不能彼此「感同身受」。在它需要掌聲時，我習慣性忽略；在他出現低潮時，沒有鼓勵打氣，只有責罵嘮叨。生命的常軌裡，偶而打盹偷懶，也是人之常情，有那麼嚴重嗎？我認為：孩子應該「理所當然」的體會到母親為他作的一切。問題是當我如他一般年齡，何嘗懂得母親的犧牲偉大？赤子之言，毫無修飾，他願對我吐心聲，顯然仍信賴我，抱著高度期待。人生的圓夢追求，母子同修啊！我若無法改變自己，怎能企求改變最親的至愛？「好」孩子必須學習，「好」母親，何嘗不需學習？【轉載自：97.9.17.中國時報】

《金玉良言》

B. 過度學習 傷害孩子思考和創意

◎文/吳清山

孩子具有無窮的學習潛力，但常因學習方式不當，導致天賦受到埋沒或發展受到限制。華人世界的家長，普遍相信「明星學校」或「名牌學校」的魅力，認為孩子一旦就讀明星學校或名牌學校，將來就可平步青雲、飛黃騰達、光宗耀祖。這種價值觀念，直接影響到孩子的學習行為；加上一連串考試，孩子就迷思在分數之中，讀書是為了考高分，是為了考好學校。因而孩子就必須從事反覆練習、反覆背誦和不斷考試，這種機械化學習，意義何在？值得深思！孩子的青春，在「過度學習」(overlearning) 歲月中度過；這種沒有假期的生活，真是情何以堪！

「過度學習」最大的好處，就是背誦知識不易遺忘；但卻大大傷害孩子的思考能力和創意能力，而且也扼殺孩子學習興趣。試想：一位青少年，花費這麼多時間和心血，背誦這麼多的知識，對於孩子的生涯發展和工作能力有幫助嗎？「過度學習」只有增加孩子更大的壓力，並無助於孩子身心發展。因此，要避免孩子「過度學習」，除了改變價值觀外，各種考試和取才方式，都必須進行通盤性檢討和改進，才能有效降低「過度學習」的現象。

學習為了考試，考試領導教學，窄化了學習內涵。學習的高層次目標應是增長智慧和變化氣質，「過度學習」是很難達到此項目標的。別讓孩子「過度學習」，把時間還給孩子，孩子才能找到學習的趣味，享受學習的樂趣。(※編者按：本文作者為臺北市政府教育局局長)

【轉載自：臺北市教育週報第 394 期】



《研習訊習》

2. 近期《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	研習地點	報名截止時間
1	焦點解決家庭教育工作坊－ 主題與講師： 焦點解決治療（許維素教授）	輔導老師、導師、 家長等	1.98/06/03（三） 2.98/06/10（三） 全日	12小時	行政大樓三樓會議室或團輔室	98/06/01（一）
2	動態團體助人法教師效能工作坊－ 主題與講師： 動機的增強、減弱與學生談話的藝術（友緣基金會講師群）	本校教師及校外教師	98/07/01（三） 全日	6小時	行政大樓五樓第三會議室	98/06/08（一）

※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。

《走過幽谷》

2. 名人抗憂鬱 孫翠鳳 半年戰勝憂鬱

◎文/粘婦鈺、詹建富



■ 憂鬱找上我

有一天，引擎突然熄火…

孫翠鳳這位國寶級藝人，總是給人神采奕奕的印象，永遠有用不完的精力。在2000年，她也曾突然喪失動力，無法上台演出。因為她得了「憂鬱症」。

鐵娘子 渾身提不起勁

再提及這段往事，孫翠鳳已很釋懷，可以輕鬆面對這段「生病的時光」。另一半陳勝福記憶猶新，他說：「不要再講吧！很久的事情了，現在她每天都是健康寶寶。」孫翠鳳是明華園台柱，年頭到年尾除了睡覺時間，全部都在演出。2000年某一天，她突然覺得身上引擎好像壞了、發動不了，全身沒勁；不管老公怎麼叫她，向來唯夫命是從的她，就是提不起精神上陣，卻不曉得哪裡出了毛病。

找原因 自我要求過高

全身健檢之後發現：她原來是得了憂鬱症，原因可能是過度疲勞，也可能是自我要求過高。總之，她不能上台，鐵娘子必須徹底休息。視舞台為唯一生命的孫翠鳳，在劇團最忙碌之際，卻不能開口、不能唱戲、不想見人，連說話都懶。知她最深的陳勝福放下手邊一切，陪著她看醫生；停不下來的工作狂，也學著放慢腳步，讓老婆感受到兩人是生命共同體。慢活，讓孫翠鳳消失的能量，慢慢彌補回來。

不上台 試著放慢腳步

足足有半年時間，孫翠鳳不上台演出，陳勝福會議減少。剛開始和朋友聚會時，兩人輕鬆模樣讓大家意外：「你們是怎麼了，怎麼可能沒事出來吃飯？」後來陳勝福才招供：「阿鳳生病了，但也快好了，再不聚會，她又要開始忙了。」大家才知道，憂鬱症已經來過一回。

再出發 身體學會休息

「釋放、慢活、再出發」，這是孫翠鳳從憂鬱症中領悟的道理。忙碌既是難免，但一定要適時停下來，好好檢視、輕輕呼吸，緊繃的身體鬆了，憂慮才會從內心真正消失。往後孫翠鳳擔任憂鬱症代言人，她到學校演講，以親身經歷告訴有憂鬱症傾向的人，正視問題、尋找助力、解決問題，重新站起來。

■ 家人的力量 陳勝福：有我陪，妳不是病人

孫翠鳳成功背後最重要的人物，是另一半陳勝福。兩人經歷無數關卡，共同信念是「絕不

逃避」。發現孫翠鳳沒有拚鬥的動力，陳勝福剛開始以為她鬧情緒，當他發現事態嚴重後，自己立刻調整所有步調。這位忙碌的明華園團長，沒有放棄妻子，更沒有把她當病人；而是更疼惜她，花更多時間陪伴她，讓她感受到家人的溫暖和力量。

一路陪伴，只有半年時間，妻子就克服憂鬱症狀，和一般人多年長期抗戰比起來，孫翠鳳的病情稱得上迅速好轉。在她幾乎快好的時候，陳勝福安排孫翠鳳和媒體好友見面，第一次把病情公諸於世，引起相當大震撼。新聞見報後，當所有媒體衝到明華園時，孫翠鳳坦然面對，侃侃而談抗憂鬱心路。事實上，這也是陳勝福對她的一種治療，唯有面對群眾，未來孫翠鳳才能再登上舞台。

■ 主治醫說師 勇於求助 她是幸運的患者

臺大醫學院精神科教授李明濱說：孫翠鳳算是相對幸運的憂鬱症患者，她勇於向精神科醫師求助，對症下藥，避免疾病惡化。就學理上來說：憂鬱症與個人情緒管理、內分泌失調、環境壓力，甚至本身病痛有關。以孫翠鳳來說：她長年在舞台工作，無時無刻想要有所突破，長期下來如同壓力鍋般，如果未能適時紓解，就可能導致憂鬱症發作。許多人把憂鬱情緒和憂鬱症分不清楚，較簡單的區分，前者就像突然失戀，心情難免低落，但隔段時間就好了；憂鬱症則是有了負面情緒，還合併自律神經失調、食欲不振、胸悶、注意力難以集中，對任何事提不起勁，甚至覺得了無生趣，且症狀持續兩週以上。

對憂鬱症患者而言，家人非常重要。除了做好傾聽者及以同理心適度回應，更要陪伴他(她)尋求專業協助，透過藥物及團體心理輔導，能幫助患者走出來。孫翠鳳生病期間，她的先生陳勝福是她最堅強的依靠，就是最明顯的例子。「一問、二應、三轉介」，詢問、關心患者，回應他們問題，適時轉介，是協助恢復健康的不二法門。

■ 孫翠鳳抗憂鬱檔案

- *.生日—1958年12月19日
 - *.經歷—明華園當家小生，全臺、全世界征戰表演，廣告、演講、國策顧問
 - *.興趣—表演
 - *.發現時間—2000年
- (※編者按：本文主角孫翠鳳是本校畢業的校友)

- *.治療方式—就醫、吃藥
- *.養生—旅行、慢活
- *.工作—生病期間全數暫停，只看表演不上台
- *.抗憂鬱心得—再忙也要停下來聽聽自己內心的聲音，和家人分享喜怒哀樂



【轉載自：98.4.5.元氣周報 No.54 期 P8 頁】

《分享園地》

風樓心語 46 期—回饋與分享

- ◎「窮的只剩下錢」？真的很諷刺！很多人沒有錢，卻擁有「許多的愛」；一些有錢的人，反而失去更多的東西。不要只想錢！（120 吳妍葦）
- ◎很多家長認為：不唸書，將來沒有工作。所以一定要考上「好的高中」、「好的大學」，而不考慮讓孩子讀高職和四技二專。其實，選擇自己的興趣、學校，唸自己愛的專長，比死讀書來的重要吧！（124 來宜貞）
- ◎生命就像一座旋轉門，門裡、門外，總是來來去去！有些人停留的時間久些，有些人卻只是短暫歇息；漸漸地舊的人走了，新的人又走進來。來來去去，都只是個過程，最後留給自己的，又有多少？（219 章順達）
- ◎「情緒教養」是一個很特別的方法，假如一個小孩子從小就受到父母如此的鼓勵，想必他長大之後，一定會是一個充滿自信且高 EQ 的人。（311 侯昶任）
- ◎看完「性別說文解字—家後」這一篇文章之後，我很欣賞原住民以「牽手」來稱呼自己的妻子。因為牽手是平行的、互相尊重的、同甘共苦的，而且真情流露。（321 林諺鴻）

