

### 《家庭教育—攝影作品欣賞》

作品名稱：阿祖的小小幸福

#### 獎 項：

「慶祝建國 100 年祖父母節—全國祖孫傳真情—攝影比賽」—佳作

作 者：三年 23 班曾詩詠

指導老師：郭金福老師



#### 創作理念：

小時候，媽媽總是會定期幫我清一清耳垢或是抓抓癢，那時我都閉起眼睛、好好享受一下那幸福的時光。阿祖她雖然老了，也常常把死掛在嘴邊，但我知道：她並不是真的不想活了，只是希望有人關心她而已。我認為阿祖一定也覺得：她的孫女—我媽在幫她掏耳垢時，一定也很幸福！

### 《嘉言集 1.》

#### 給自己好臉色

人們已證實：笑會造成自律神經系統產生變化，也會改變壓力賀爾蒙以及神經傳遞功能的水準。所以，想要快樂，就要懷著一顆感恩、喜悅的心，珍惜目前擁有的一切；凡事存好心、說好話、做好事、給好臉色，這也是給自己一份快樂。

你想有「大肚能容，了卻人間多少事；滿腔歡喜，笑開天下古今愁」的快樂嗎？那就讓我們「開懷大笑」吧！~ 徐采田《養生笑功》~

### 《愛的小語》

#### 巴. 校長的叮嚀—甜筒的由來

文/黃寶瑾

一年的全國商會，巴伯準備把家傳薄餅獨特的好味道，與世人分享並海撈一筆。那天，天氣出奇的好，參觀者人山人海。大家對新奇物品充滿高度興趣，卻對未曾嘗試過的薄餅敬謝不敏。讓巴伯著急的是，隔壁賣冰淇淋的攤位，更是供不應求。

當時，免洗餐具尚未發明，冰淇淋以磁盤裝盛，老闆根本來不及洗碟子，急著滿頭大汗。巴伯臨機一動，將薄餅捲成杯狀，遞給賣冰老闆，並使了一個眼色。

老闆很快意會，將冰倒扣在杯狀的薄餅上。如此一來，解決沒碟子用的窘況，薄餅也跟著大賣。後來，巴伯設立工廠將薄餅製成杯狀，填入冰淇淋大賣，這就是甜筒的由來。

親愛的同學：一時的困境不足憂，如何在危機中看到轉機，才是成功的關鍵！

發行人：黃寶瑾

發行單位：臺北市立士林高商輔導室

# 風樓心

## 語 第 56 期

※校內刊物，不對外發行※

### 本期要目

- ※校長的叮嚀 .....P.1
- ※生命達人：野菜變黃金... .....P.2
- ※美麗人生：失敗再起，別一敗不起 ...P.3
- ※“心”觀念：男人如廁掀論戰 .....P.4
- ※性別無礙 .....P.5
- ※土商加油站：之一、之二 .....P.6
- ※選我所愛 .....P.7
- ※親子之間 .....P.8
- ※心靈膠囊.....P.9
- ※好“片”介紹.....P.10
- ※回饋與分享.....P.11

### ♣. 野菜變黃金 八分地救活 500 人



◎文/尤聰光

「神經病！種野菜幹什麼，山上到處都是。」臺東縣達仁鄉森永村青年林張獻文退伍返鄉，利用自家八分農地試種野菜，一度被譏笑；沒想到他成立的「VuVu 野菜農園」，野菜專賣養生餐廳，第一年就有逾百萬元產值，現在全村一起種野菜。森永村栽種的無毒野菜，在市場上供不應求，不但打響「野菜村」名聲；村民更津津樂道的是「一塊八分地，讓全村活起來」。

森永村是臺東最南端的一個山區排灣族村落，全村 500 人，村內並無任何觀光景點及特色產業，失業率嚴重。四年前林張獻文自軍中退伍，感嘆村莊急速沒落，他攻讀臺東大學休閒農產管理碩士班時，苦思什麼樣的獨特產業最適合村莊？有一天，他發現國人養生風潮逐漸流行，嗅到原住民野菜市場的價值，他一邊讀書，一邊在自家農地試種各族群常用野菜。「木耳、紅藜、龍葵、山萵苣，我什麼都種。」林張獻文說。他跑遍各族收集野菜，曾試種 130 多種野菜，也和臺東縣農業改良場合作，進行土壤分析；每天重覆記錄、研究，花了兩年多時間，成功栽植 22 種常用野菜。

去年，他開始寫計畫，向公部門爭取經費，投入更龐大的野菜種植計畫，成立「VuVu（排灣族意：阿嬤）野菜農園」，以一天 800 元工資，提供 20 多名失業村民就業種野菜。他積極接洽，獲得高雄一家大連鎖養生餐廳青睞，就這樣野菜從原本幾 10 斤的訂單，逐月增加到 200、600、1,000 斤，一直到年產量達 20,000 斤的傲人成績，年產值逾百萬元。受到「VuVu 野菜農園」的影響，村內有 12 人跟進種野菜，透過林張獻文銷售。他打算和村民結合，開發更多的土地，栽植更多野菜。林張獻文今年三月成立「VuVu 廚房」，利用賣菜的銷售利潤，製作野菜便當及早餐，免費供村莊 19 戶單親家庭小孩及 65 歲以上老人享用。七月也將成立「VuVu 產業中心」，成為村莊野菜產業對外行銷的平台。

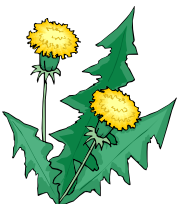
#### 當初被看衰 現在尊他救世主

「獻文，八分地能做什麼？」曾有村民這樣詢問林張獻文。他笑答：「這八分地或許有一天能讓全村活起來！」也許是這個承諾，催他達成目標，如今全村投入無毒野菜經營，有如真實版的「開心農場」。

一開始他要種野菜，親朋好友看衰、村民取笑，都沒有影響林張獻文的堅持。村民呂浩然說：當年阿文回村莊時，每天早出晚歸，完全不知道他在忙什麼，直到有一天在山上看到他在農地裡挖東挖西，好奇一看才發現在種野菜，「當時還罵他神經病，誰知道這些野菜，變成村莊的黃金！」

「年輕人這麼有心，當然全力支持他！」森永村長林孟潤表示。當初阿文和他談野菜計畫時，他認為很棒，但擔心不長久，沒想到阿文這麼努力實現他的理想，身為村長，說什麼一定要率先支持。「現在我在農園義務幫忙，也號召其他村民加入農園志工行列，一起為村莊打拚。」村民孫國政說：他很樂意參加無毒野菜的種植，每天照顧野菜，讓他受益良多，雖然過程很辛苦，但非常充實，好像年輕人上網玩什麼「開心農場」一樣，「現在的我，是玩真人版的開心農場。」

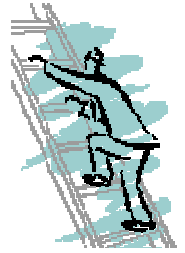
林張獻文栽植成功的 22 種野菜，包括角菜、紅藜、赤道櫻草、龍葵、山萵苣、飛機菜、假酸漿、馬齒莧、紫背草、車輪野茄、土人蔘、露薺、南瓜心、山蘇、昭和草等，銷路最好的是紅藜，每斤可賣 30 元；其次為馬齒莧，每斤 18 元；銷售第三名為龍葵，每斤 14 元。村民可真的沒想到，這些野菜可以成為經濟命脈，有人稱林張獻文是「救世主」。「我不是救世主啦，沒那麼偉大！」林張獻文不好意思的說。對他來講，這談不上成功，農園運作順利，也是靠大家的努力及公部門的協助，「我希望有一天，每一個村民都能靠種野菜快樂生活！」【轉載自：100.5.22.《聯合報》】



## 《美麗人生》

## 2. 失敗再起 別一敗不起

◎文/李宗哲



今天在課堂上問了學生一個問題：「如果你在同一個地方跌倒兩次，你有什麼想法？你會怎麼做？」A 說：「我覺得自己很笨！」旁邊的 B 附和：「我覺得自己很沒用！」坐在角落的 C 很有自信的說：「那就再走一次，看看怎麼會這樣！」我緊接著問：「說自己很笨沒用跟思考問題怎麼解決，差別在哪？」「前面是在罵自己，後面在想辦法。」C 認真說道。「看到的東西不一樣。」D 邊說邊拿著手托著下巴。

「罵自己會讓事情比較容易解決嗎？」我問。「不會！」幾個學生異口同聲說道。「責備自己，讓人沮喪！」A 嘟著嘴說。B 也淡淡地說：「感覺很失敗！」「有時候覺得自己完了！」E 說完，攤著雙手，臉上透露出無奈表情。「才跌倒一下，怎麼會覺得自己完了？！」我誇張的說。「不知為何，但就是感覺自己被擊倒了！」E 補充說道。「聽起來好像被重拳擊倒在地的拳擊手，再也站不起來了！」我回應。

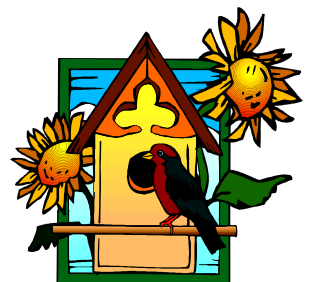
在這個多變的時代裡，很多事情都沒有一定的答案；未來世界，會變成什麼樣子，也沒有人可以說得準。今天成功，並不代表永遠成功；今日失敗，也不代表永遠失敗。但在現今社會中，成功與失敗常被二分的清清楚楚，沒有任何灰色地帶。在學校，從段考、比賽、活動中就可以看得明顯。有獎、有牌、有名次，就是成功，其他的就直接歸於失敗。段考、比賽、活動的目標，究竟是分類、定位一個人是否為成功者？或者另有其意？還是它早已被誤解、錯用？什麼是成功？什麼是失敗？暫時中斷的目標，算不算失敗？達不到原先的期待與目標，算不算失敗？如果我們一直只將焦點放在成功失敗與否的結果，那無疑只會讓人生「慌張、焦慮和不安」。

我們並非全然準備好才開始面對所有人、事、物的考驗。大部份時間，我們都在冒險、嘗試、挑戰。在學校中，常常看到孩子依附在「不要冒險」的習慣裡，讓自己處在極度安全的舒適圈裡；只做自己會做的，或者放棄一切、裝出一付什麼都不願意的姿態。也許是太害怕失敗所帶來的恐懼，很多學生在學習走路的人生初始，已開始熟悉「躺著不動」的應對態度。進一步的觀察，其實是在擴大對於失敗結果的無法接受，自己心裡感到難以接受，視失敗為一個人所遭受到的最大恐懼與災難。只是，一旦讓恐懼的感覺掌控人生，害怕的這種「心理感覺」就將漫延、複製到對所有「事情」的應對上。

在白紙上畫一條藍線代表人的一生，用紅點點綴這條藍線代表成功，我們可以發現：人的一生，是充滿紅、藍相間的過程。細看，甚至會發現：紅點的出現，不及藍線的頻繁。我們都在失敗中不斷學習、成長、進而真正認清自我為何。所以，一次落空、一次跌倒、一次中斷、一次失誤、一次不如意，豈能算是失敗？更精確的說：每一次的這些時刻，都是讓自己重新檢視能力、能耐的重要關鍵。于美人說：「人生沒有用不到的經驗！」失敗的經驗，對於自我更有其正向的意義與價值。

一個學走路的嬰兒，不會因為一次的跌倒、失敗而從此放棄走路。但人卻在年齡變大的過程，更受失敗的限制與阻礙，忘卻嘗試挑戰好奇的人性初衷。把失敗當中性名詞，將害怕未知視為人生常態，允許自己跌倒，記得姿勢與位置不要相同；在失敗中尋找啟發、領略的方法，提昇自我的能力，調整目標與方向，我們將會發現：失敗讓自己更有體悟與茁壯。

洪蘭說：「生命的悲劇不在受多少苦，而在你錯過了什麼！」我的朋友曾經開玩笑地跟我說：「有什麼好怕的？反正來到這個世界上，本來就沒有打算活著回去！」人的一生，應該盡心、盡興，在許多經歷與過程裡汲取養分，體悟生命所帶來的酸甜苦辣。容許失敗，無畏地相信自己可以做得好，勇往直前吧！（※本文作者為師大附中教師）【轉載自：100.6.29.《臺北教育e週報》508期】



# 性別平等教育篇

## 《“心”觀念》

### ㉒. 男人如廁掀論戰



◎文/鄭朝陽、徐柏棻、張嘉芳

「男女要平起平坐」，能不能先從尿尿這件事做起？網路人氣作家「宅女小紅」最近就提倡「男人坐著尿尿，以免尿漬噴濺到馬桶周邊和地板上，臭氣薰天！」這個話題，也引起網友的論戰。

#### 男人該坐著尿？ 反對派：「晨舉」壓不下

宅女小紅說：她生於父權意識高張的家庭，從小母親就告誡她：上完廁所，要記得把馬桶蓋掀起來，免得女生上廁所時，會坐在父親和她弟弟的尿漬上。當時她還不以為意，直到她買了房子，男友偶爾到她住處，她才發覺男友留在馬桶邊緣和地板的尿滴，讓她快要抓狂，因此有了「男人坐在馬桶上尿尿」的想法。宅女小紅表示：坐著尿或許會讓男人感到有傷尊嚴，但畢竟是在家裡，只要廁所門一關，沒人會探究你尿尿的姿勢。她不改搞笑本色，指男人應該接受「少年噴過山，中年滴腳盤」的現實，何況男人也不會希望看到女人的經血滴在馬桶上；「男生坐著尿尿」，的確是個值得推廣的美德。

小紅拋出這項話題後，在她的部落格引起廣大回響。反對坐著尿尿的男網友認為：男人大都會「晨舉」，如果起床時尿很急，又還沒「消腫」，就算坐在馬桶上也壓不下去。而且站著小便事關男性尊嚴，不能有絲毫退讓。女網友則一面倒地支持小紅，認為：男人就像小狗，一定要訓練尿尿的規矩，以免養成靠尿味「宣示地盤」的壞習慣。而且男人多花幾秒鐘坐上馬桶，比事後清理馬桶還能省下更多時間。對於男人以「晨舉」當做無法坐著尿尿為藉口，更有網友突發奇想，認為：男人可以像騎機車一樣，倒著坐上馬桶，就可以解決不肯低頭的問題，有網友形容這招是「張果老倒騎驢背」。

小紅說：雖然她周遭的男性，包括父親和弟弟，仍不肯改變站著尿尿的習慣，就連她認識的一位個性陰柔的男同性戀友人，也表示不習慣坐在馬桶上尿尿；但她會持續推廣這項觀念，最起碼偶爾要讓男人自己掃廁所，才會了解自己尿漬有多讓人難受。

#### 醫師：男性坐著尿 尿得較乾淨

男生尿尿，採坐姿或站姿好？泌尿科醫師說：其實男性站著尿尿，骨盆腔肌肉無法放鬆，可能解尿不乾淨，甚至會引起泌尿道感染發炎。臺北市立聯合醫院婦幼院區婦產科醫師林姿吟表示：身體站立時，骨盆腔肌肉必須用力，無法放鬆，小便可能解不乾淨，尤其脊椎曾受傷、糖尿病或攝護腺肥大男性，若以坐姿解尿，較不易出現殘尿。臺北榮總泌尿科主治醫師林志杰則指出：2008年國外曾對200名的男性做過研究，發現坐著小便比站著小便，殘尿量比較少，可以少10西西，且每秒最大尿流速快1西西。

#### 德國男人 在家大多坐著尿

德國男人，可以大口喝啤酒，也可以揹著太太參加越野障礙賽，從來沒有人懷疑德國男人不夠Man；多數德國男人在家卻是坐著小便，而且大都源自母親的教導。在日本，由於多數的家庭都裝有免治馬桶，日本甚至發明出一種小便跪墊，讓抵死不肯坐著尿的男人，乾脆就跪著尿。



目前在臺灣一間學術單位任職的德國人史蒂芬說：小時候，媽媽就教他該坐著尿尿，理由是沒有人喜歡坐在沾有尿漬的坐墊上；所以他從小就養成在家坐著尿的習慣，也不覺得任何彆扭。對部分臺灣男性認為坐著尿有傷男性尊嚴，甚至會被視為娘娘腔，他難以理解，因為男子氣概不必表現在尿尿姿勢上。德國男性並非不會站著尿，史蒂芬說：在有小便斗的場所，或是在男廁，當然還是站著解決。有時他啤酒喝多了，懶得解開皮帶，在家裡也會站著尿，但事後他一定會清洗馬桶周邊和地板。他說：臺灣應該儘早教育男性的如廁習慣，媽

媽要教導兒子，女生也該教導男朋友或丈夫，「坐著尿」才是互相尊重的表現。史蒂芬並說：不要既堅持站著尿，又把清理廁所的工作留給女性。史蒂芬的臺籍妻子陳小姐說：旅居德國期間，週六、日的早餐店前，幾乎都是男人在排隊買早餐；夫妻帶子女出遊，也大都是男人背著寶寶，可見兩性平權已落實在德國人生活中。

曾為「跨性人」發聲，提出「性別友善廁所環境」的臺灣性別人權協會秘書長王蘋認為：男人尿尿是否應採坐姿？就像家中碗筷該怎麼擺、出門路線該怎麼規劃一樣，該由家中的男女兩性協商出彼此可以接受的方式，不需強制。她認為：女性看似比較愛乾淨，卻常對堵住浴室漏水孔的頭髮視而不見；男性習慣站著尿，並不表示男性不尊重家中的女性。應透過協商，找出雙方都可接受的方式。

### ※你、我可以這樣做一

- ✦.要他坐著尿，妳可以：
  - 1.加裝免治馬桶，讓他非坐著不可。
  - 2.在馬桶座墊包著絨布套。
  - 3.叫男人負責洗廁所。
- ✦.不想坐著尿，你可以：
  - 1.廁所內加裝男用小便斗。
  - 2.家中有兩套衛浴設備者，分男、女廁。
  - 3.尿完之後，記得擦掉尿漬。

【轉載自：100.5.22. @ http://udn.com/】

### 《嘉言集 2.》

我是沙崙的玫瑰花，是谷中的百合花。

我的佳偶在女子中，好像百合花在荊棘內。

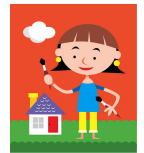
我的良人在男子中，如同蘋果樹在樹林中。

我歡歡喜喜坐在他的蔭下，嘗他果子的滋味，覺得甘甜。

他帶我入筵宴所，以愛為旗在我以上。 ~《雅歌》第二章 1~4 節 ~

### 《性別無礙》

## 2. 消除婦女歧視 國際公約立法



◎文/謹淑婷

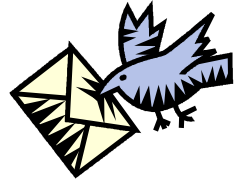
立法院昨天三讀通過《消除對婦女一切形式歧視公約施行法》(CEDAW)，內政部長江宜樞表示：《施行法》的通過，是臺灣推動性別平等的重要里程碑，也可以讓我國性別人權與國際接軌，消除性別歧視。此法是為了落實聯合國的《消除對婦女一切形式歧視公約》，外交部認為：將國際公約納入國內法令，有助提升臺灣國際形象。

聯合國在 1979 年通過《消除對婦女一切形式歧視公約》，作為重要婦女人權法典，目前全世界已有 186 個國家簽署。臺灣曾在 2007 年簽署加入書，但因為非聯合國會員國，而且國際處境特殊，當時聯合國秘書長並沒有接受，因此未完成簽署。不過立法院還是在昨天通過《施行法》，預計從明年 1 月 1 日開始施行。

江宜樞說：《施行法》中將要求各級政府機關，必須以立法或行政措施的方式，消除性別歧視，並積極促進性別平等，讓全民都享有性別平等權利，包含參與政治及公共事務權、參與國際組織權、國籍權、教育權、就業權、農村婦女權、健康權、社會及經濟權、法律權、婚姻及家庭權等。《施行法》也規定：每四年要提出 1 份「消除對婦女歧視國家報告」，由學者專家及民間團體代表審閱；所以各地方政府要在三年內，積極修改或廢除對婦女構成歧視的法律、規章、習俗與慣例。臺灣婦女團體全國聯合會對此表示：近年多起廣受爭議與批評的性侵、性騷擾輕判案，法官的表現讓人失望，希望政府能明確訂定兩性平等的法源，各單位也全面檢視現行性別政策是否合理，別讓臺灣兩性平權的前進步伐一直停滯不前。【轉載自：100.5.21.《國語日報》】



## 生涯輔導篇



### 《土商加油站》

#### β. 之一：校友來鴻

校長，您好：

我是 02 年畢業的校友郭彥廷，最近因為很幸運地在國外得了動畫大獎而受到各方媒體關注（[tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/110528/5/2scjk.html](http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/110528/5/2scjk.html) 及 [nownews.com/2011/05/01/91-2709170.htm](http://nownews.com/2011/05/01/91-2709170.htm)）。但由於我面對媒體的經驗不多，所以一直沒有機會向媒體提起母校—土商帶給我的正面影響，特別想藉此 E-mail 向母校表達我深深的感謝！

回憶起我的成長過程及藝術興趣的培養，發現土商給了我很大的影響；雖然我當初申請「廣告設計科」並沒有順利被錄取，但我並沒有因為就讀「商業經營科」而被壓抑對藝術的興趣。學校的社團活動，讓我有機會接觸到廣告設計科的同學，對設計及藝術的熱忱，在與該科同學交流後，對我有許多推波助瀾的效果。

當時在「直排輪社」時，非常熱衷同屬於街頭活動的「塗鴉」；曾很叛逆地在校園各處噴上自認為精心設計的圖案，也曾被當時的某位體育老師發現。但很慶幸校方並沒有做出懲處或追究，只是循循善誘、鼓勵我將天份發展至別處。現在回想起來，還好有學校當時開明的處理，才讓我的興趣不至於被壓抑。爾後，我也將對藝術的喜好，運用到「實習商店」的佈置、海報設計…等。我想：如果我當初沒有在校風開放的土商就讀，可能也不會有這麼好的機會發展自己的喜好。非常感謝學校當時提供的社團活動，讓我有機會和不同科系的同學交流，進而發現自己真正的專長。

非常感謝學校當時對我的包容與開明的態度，讓我能在沒有壓抑的環境下發展所長。

校友 郭彥廷 敬上

#### ※郭彥廷簡介

一、求學經歷：

- ✦.2002 年 畢業於北土商商業經營科。
- ✦.2006 年 畢業於南台科技大學資訊傳播系。
- ✦.目前 在紐約視覺藝術學院攻讀碩士學位。

二、得獎紀錄：

- ✦.第一部創作動畫短片《鞦韆（Swing）》，在全球各地入圍 40 多個獎項，拿下 14 座講盃。
- ✦.入圍 2011 年首爾「國際卡通動畫展（SICAF）」及美國「學生奧斯卡」。
- ✦.«洪堡影展（Humboldt film festival）」奪雙獎「最佳影片與最佳動畫片」，是最大贏家。（※「洪堡影展」是全世界歷史最悠久的學生影展，從 1967 年創辦至今，從未中斷）



#### β. 之二：南台科大畢業生郭彥廷

#### 獲《學生奧斯卡獎》提名

◎文/黃芳祿

臺灣動畫在國際影展再傳捷報！剛獲得「東京國際動漫展大獎（Tokyo Big Sight Award）」的郭彥廷動畫《鞦韆（Swing）》，再度獲得象徵美國學生製片的最高榮譽—第 38 屆「學生奧斯卡獎（Student Academy Awards）」動畫類提名。

郭彥廷在臺灣就讀於南台科技大學資訊傳播系，在習得對於影視及動畫創作的知識後，前往位於紐約的視覺藝術學院（School of Visual Arts）繼續鑽研動畫取得碩士學位。《鞦韆（Swing）》

為郭彥廷去年於紐約視覺藝術學院電腦藝術研究所完成的作品，這部 4 分鐘的動畫短片描述的是生死及親情間的無奈。久病的病患，如果可以選擇離開人世或繼續與病痛搏鬥，他們的選擇及對死亡的看法，會如何受到周遭的人、事、物影響？

此部動畫，沒有華麗的視覺設計或炫麗奪目的光影變化，而是將焦點放於劇情敘述以及影片要傳達的意念本身。影片中出現的鞦韆、輪椅、老人、小孩，皆有導演對於其獨特的情感解釋，《鞦韆（Swing）》是一部充滿隱喻性對比及情感關懷的 3D 動畫影片。

每年由美國電影藝術科學院舉辦有「奧斯卡金像獎」搖籃之稱的「學生奧斯卡獎」，是僅次「奧斯卡獎」的重要活動，世界各地凡是對影像創作有興趣的學生都能參加競賽。美國「學生奧斯卡獎」分另類、動畫、紀錄片、劇情片四項，該獎 1973 年開始頒發，和「奧斯卡金像獎」同樣由美國電影藝術學院舉辦，歷屆有 35 名得主後來獲「奧斯卡金像獎」提名，包括 2010 年以動畫《天外奇蹟》獲得「奧斯卡最佳動畫長片獎」的彼得·道格（Pete Docter）、以動畫《玩具總動員》獲得「奧斯卡特殊貢獻獎」的約翰·拉薩特（John Lassete）、及以電影《阿甘正傳》獲 1995 年「奧斯卡最佳導演獎」的勞勃·詹美克斯（Robert Zemeckis）等。

第 38 屆「學生奧斯卡獎」得主將於 6 月 11 日於美國加州洛杉磯揭曉及舉行頒獎典禮。《鞦韆（Swing）》除了獲得「學生奧斯卡」及「東京動漫展」的肯定外，還在世界各國得到 11 個獎項、40 個影展入圍或放映資格。【轉載自：100.5.1.《nownews 今日新聞網》】

### 《嘉言集 3.》

任何事，總不可能跳過或省略過程而直接成就；若要欣賞美麗盛開的菊花，就要在春天時節栽種，不喜歡這段栽種過程的人，絕對無緣看見怒放的秋菊。因此，凡是面對重大問題而獻上清晨禱告的人，都要牢記：「要怎麼收穫，先那麼栽！」~ 金南俊《清晨禱告》~

### 《選我所愛》

## β. 選念高商 大學路更寬廣

◎文/嚴文廷



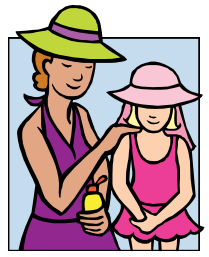
讀高職的孩子，也會走出一片藍天。就讀士林高商國貿科的景心怡，今年剛以總分 688 分的高分，拿下全國「四技二專統測」榜首。她回憶：三年前考國中基測時，滿分 312 分，她才拿到 247 分；但就讀高職的三年來，唸的全是自己感興趣的經濟與會計，越念越起勁，終於成為今年統測榜首。景心怡也鼓勵今年參加基測的考生：念高職很不錯，課業壓力也沒有高中大。

景心怡表示：三年前，她的基測成績可以上新莊高中，而她選擇高職，是受到哥哥的影響。因當年哥哥也是一路從大安高工念到臺科大，於是她跟著選擇士林高商；加上從事商管工作的媽媽一路支持，讓自己在選擇升學路上，沒有阻礙，反而是一路有家人支持與鼓勵。

現在回想起來，景心怡笑說：還好當年沒有錄取新莊高中，才有機會成為統測的榜首。她也說：自己國中時成績雖然不錯，但不曾擠進全班前幾名，進了高職卻截然不同，因為她保持預習的好習慣，高職成績始終保持在全校前三名，成就感大增，更增加了她唸書的意願。如今統測成績公布，總分 700 分，她考出 688 分的佳績，景心怡依舊謙虛地說：「考試的運氣好。」

景心怡也鼓勵基測考生：如果對唸書不是很在行，或對實務的知識比較感興趣，可以選擇高職就讀；只要用功唸書，三年後要考上國立大學並不難。景心怡也想透過推甄報名成大會計或政大金融，挑戰一般大學，證明自己在專業知識上並不差。（※編者按：景心怡為本校 100 級日間部國貿科 316 班畢業的學長）【轉載自：100.5.22.《聯合晚報》】





## 《親子之間》

### 1. 媽媽教給我的最後一堂課

◎文/吳娟瑜

那天，失智又癌末的媽媽，躺在她熟悉的臥舖上。她安詳的面容，就像平日般靜靜地睡著了。媽媽這一回是真的「永遠」睡著了。當家人通通趕到她床邊時，媽媽沒有像往常般地睜開眼睛。

我趨前去摟住媽媽的身體，媽媽身體的微溫，一時讓我誤以為這一切不是真的；忍住了眼眶的淚水，我又抱住媽媽的胸懷，靠在她耳邊，輕聲地告訴她：「媽媽，很感謝您生下我，栽培我！請放心地走，我們都會好好地照顧自己！」我很謹慎、很小心，絕對沒有讓淚水滴濕了媽媽的身子；因為我要祝福她一路好走，不可再用哭聲和淚水牽絆了她。

#### 時間是人生最好的治療師

「你們不要吵吵鬧鬧，大家要和好相處！」這是媽媽生前最常講的一句話。儘管到末期，她已經不能言語，只會用眼神迷茫地看著我們這些子女進進出出，但是，她的心願已經達到了。因為我們五位兄弟姊妹（我是大姊），在小妹智慧和耐心地穿梭協調後，終於大家言歸於好，並且團結地幫媽媽辦了圓滿的後事。

看著最摯愛的媽媽「真的」走了，有一段時間，我難免心中時有悸動；只要聽到和媽媽有關的音樂，想到和媽媽相處的過往，眼淚一時就止不住。我知道：這是我人生必修的七堂課之一，我還沒過關，我還需要學習更大的超越和接受。當然，「時間」是最好的治療師，另外就是透過自我修鍊的過程來調適了。

人生必修的七堂課，包括了夫妻、親子、財富、健康、生涯、友誼和人生格局種種，這其中有許許多多無法解套的課題，有紛紛擾擾不停挑戰的事端，若要心平氣和地接受，若要自然而然地面對，這真的是需要透過成長來解決。

#### 感謝一路上總有前輩相提攜

有一次，我應邀到智障協會演說，這些出席的家長往往在 20 多年、30 多年來在照顧黏多醅兒女、癲癇兒女或發展遲緩的孩子時，吃盡了苦頭。

一位媽媽，當聽到老公對她說：「妳為什麼讓兒子變這麼胖？」時，她痛苦不已；因為她已經把 30 多歲的黏多醅兒子教到可以生活自理、可以上班，可以賺點薪水，這不是很了不起了嗎？可是老公的一句話，幾乎把她的努力全盤否認掉…。這時，我運用了修·藍博士《夏威夷心理療法》的四句話來帶引，她立刻在「對不起！請原諒我！謝謝你！我愛你！」的敘述中改變了對先生的感覺。她說：「好多了！」

更有意義的是，後來一位年輕媽媽匆匆忙忙推著嬰兒車，帶著六個月大的黏多醅寶寶進門，顯然她很想來聽這場演說，只是手忙腳亂的情況下，她遲到了。這些都不打緊，當年輕媽媽坐定後，發現有位比她資深 30 年以上黏多醅寶寶的媽媽，她整個心剎時之間放鬆了。我說：「趕快，這位是妳的前輩老師，她有許多可以跟妳分享的。」後來在學員討論的時段，只見「前輩」帶領著「後輩」，一位忘掉了老公的責罵，另一位則是放下了一百個心來重新看待黏多醅兒子，還有什麼比這件事更令人感到欣慰的呢？



#### 外在磨難打不垮心靈的巨人

人生只要不放棄，可以學到的生命課題還多得很。許多生命中的感動，也是因為心態不同、處理的方式不同而有了嶄新的詮釋。在電影《美好的世界》中，我看到了一位被霸凌的瑞典爸爸，帶著兒子，重新走到欺負他的男人面前，不畏強權的問：「你為什麼打我？」沒想到那位施暴者毫不講理的又揮出拳頭；兒子看了都怕了，那位爸爸卻不畏懼地站著不動地挨打，又說：「你打到的是



我的身體，卻打不垮我的心！」12 歲的兒子，見識到爸爸鋼鐵般的意志，勇於面對，心靈毫無受損，他不再畏畏縮縮，不再自認受害，他終於從爸爸身上學會一件事：做一個心靈的巨人，是不會被任何人、事、物隨意擊垮的。

看著這樣令人感動的父子身教，我也學會：原來人生必修的課程，還有這種另類的處理方式啊！【轉載自：2011.7.《泰山真愛家庭》第 62 期】



◎文/楊錦波

## 《心靈膠囊》

### 必. 三招 教你面對「捨不得」情懷

據說：從前印度的獵猴人，常使用香蕉為餌，將它置放在挖空的椰子裡。椰子的一端穿孔綁在樹下，另一端則鑽開一個猴拳一般大小的小洞。猴子都由於不肯放下手中的香蕉，因而束手就擒。我們不是也都如同猴子一樣，經常因為捨棄不下而自陷困境嗎？佛陀說過：「人生在世，痛苦難以避免。受苦的根源在於不捨，割捨自如可以免除痛苦。」

練習割捨，可以從以下幾點著手：

#### 第一、要勇於割捨：

李先生把車子停在路邊，隔天早上，發現車窗被人敲破，車裡音響被偷。他面色凝重，感到不悅。他轉念一想，自我解嘲說：「也許偷車賊比我更需要它！」面對失落，以一笑置之。

新、陳、壞、空，是物質世界的不變定律。沒有人會永保健康，無人可以永久保有所得；有朝一日，災難、疾病一定會降臨。我們要珍惜現在，割捨過去，看得開，放得下，將傷痛化為慈悲，把失落轉為機會。

#### 第二、要無所期待：

朱太太期待先生：要按時下班來幫忙照顧小孩；李先生期待太太：要孝敬自己年長的父母；林小姐期待父母：要提供經濟援助；秦媽媽期望子女：要恭敬從命，用功讀書，名列前茅。我們對每個人都有不同的期待，如果別人符合自己期待，我們將它視為理所當然，不知感激；如果期望落空，或是後果不如預期，我們往往抱怨生氣，甚至暴跳如雷。

期許越高，失望就越大；越是不捨，情緒反而就越強烈。把「應該」兩字擺開，去除對人附加的負面標籤，以無所期待的態度來對待他人；善盡義務，不求回報。努力發現家人的長處，留心他們對家庭的貢獻，表達對他們的感謝，可以增進感情，促進家庭和樂。

#### 第三、要放棄操控：

吳太太因為安全顧慮，不准女兒在夜間與同學外出。女兒大吵大鬧，全家不得安寧。經過檢討反省，她決定放棄執著，教導女兒注意安全，約定返家時間，兩人達成共識，輕易化解衝突。我們往往因為擔心害怕，因而試圖操控他人。

不再試圖操控，有如放手讓小孩學習過馬路一般，可以給予子女成長空間，培養自主判斷，為自己行為負責。小孩越成熟懂事，我們放手的範圍程度就越大。我們要學著當小孩的老師，循循善誘；而不要試著當長官，處處監控。讓我們把不安的情緒轉隨小孩一同成長。

「佔有慾」與「操控心」是我們自小養成的習性，成了一種根深蒂固的反射性行為，不是一朝一夕就可以改變。在每次情緒反應的背後，我們可以來發覺自己不捨的是什麼？期待的是什麼？我們可以從小事來逐步放手，經過不斷檢討改進，就可以得心應手。少許放手，您可以增加些自由，減少些痛苦；放下一切，您可以完全解脫，快樂好似神仙。



# 心靈成長篇

風樓心語  
第五六期  
第十頁

## 《好“片”介紹》

片名：《賽德克·巴萊（上）：太陽旗（Seediq Bale1）》  
《賽德克·巴萊（下）：彩虹橋（Seediq Bale2）》

上映日期：100年9月9日、100年9月30日

類型：動作、劇情、史詩英雄片

片長：太陽旗（上）—144分鐘、彩虹橋（下）—132分鐘

導演：《海角七號》魏德聖

演員：林慶台、馬志翔、溫嵐、羅美玲、徐若瑄、馬如龍、  
鄭志偉、田中千繪…等

發行公司：果子電影出品、威視電影發行

官方網站：<http://www.seediqbalethemovie.com/c1/index.htm>

<http://www.wretch.cc/blog/seediq1930>



## 一、劇情摘要：

從前、從前…，在遙遠的臺灣山地裡，有一支信仰彩虹的民族。

有一天他們遇見了來自北方一個信仰太陽的民族，他們為了彼此的信仰而互相戰爭…。

可是他們卻忘了，原來他們信仰的是同一片天空…。

賽德克，一個位於臺灣山區、信仰彩虹的民族，他們居住在山嵐繚繞的世外桃源，過著生態平衡的生活。族裡馬赫坡社出了一位英雄人物—馬赫坡社頭目之子莫那魯道，首度「出草」獵回異族人頭而聲名大噪，自此各部落間無人不曉這個名字。但好景不長，日治時代的來臨，賽德克族被迫改變原本生活，多數族裡男人搬木頭、服勞役，而女人淪為幫傭。眼看祖先辛苦建立的家園和獵場，在日方統治下逐漸消失，感到痛心的莫那魯道，內心深信祖靈訓示：唯有在自己的獵場，通過重重的試煉，在臉上紋上驕傲的印記，成為真正的賽德克人，在死後才能走上讓祖靈認同的彩虹橋。

1930年，馬赫坡社新來的日警，因誤會和族人起衝突，自此馬赫坡社便活在恐遭日警報復的陰霾裡。賽德克年輕人群聚要求戰鬥、要總頭目莫那魯道帶領他們反擊日本人；莫那清楚知道：這是場必輸的戰役，更將賭上滅族危機。但他也明白：唯有挺身為民族尊嚴反擊，才能成為「真正驕傲的賽德克人」，於是率領族內年輕人血祭祖靈，準備奪回屬於他們的獵場。短時間內各部落紛紛起義，所有族人集合前往霧社公學校的運動會，三百個頭綁白布起義的族人，發起為民族尊嚴而戰的公學校大戰…。

突如其來的猛烈攻擊，讓日本政府震怒，派遣陸軍少將鎌田彌彥帶領幾千名的軍警聯合前往霧社討伐。而一向對賽德克族友好的小島源治巡查，悲痛得知妻兒遭到屠殺的噩耗，憤怒掩蓋了理智，逼迫莫那魯道的世仇鐵木瓦力斯出兵，協助日軍進行完全不擅長的山區游擊戰。太陽帝國的憤怒反攻，挾著賽德克族莫那魯道與鐵木瓦力斯之間的新仇舊恨，一場驚心動魄、以信仰之名的戰役，即將在櫻花盛開的漫紅山林裡一觸即發…。【轉載自：<http://tw.movie.yahoo.com/>】

## 二、作者介紹：魏德聖

1969年生，臺南人。因為受到軍中同袍的影響，工專畢業的他一腳踏進了電影圈。1993年至2002年間參與多部電影和電視製作，同時開始提筆寫劇本。1994年完成的《賣冰的兒子》獲得新聞局「優良電影劇本獎」，也因此開始執導多部影片；其中1999年的《七月天》參加了加拿大溫哥華影展，並獲得「龍虎獎特別獎」。那段期間參與的電影作品，包括了日本導演林海象的《海鬼燈》、楊德昌導演執導的《麻將》，以及擔任陳國富執導的《雙瞳》策劃兼副導演。



2000年，魏德聖完成講述「霧社事件」始末的劇本《賽德克·巴萊》，再度獲得新聞局「優良電影劇本獎」的肯定。由於太太一句話的鼓勵，2004年他

發行人：黃寶瑾

發行單位：臺北市立士林高商輔導室

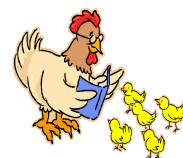
不惜斥資兩百萬拍攝《賽德克·巴萊》五分鐘試片，這部氣勢磅礴的影片在網路上廣為流傳，同年並出版《賽德克·巴萊》小說。

2008 年執導的《海角七號》在觀眾口碑的帶動下，以 5.3 億的票房成績，成為臺灣電影史上最賣座的臺灣電影。除了獲得當年「金馬獎」「年度臺灣傑出電影」、「觀眾票選最佳影片」、「最佳男配角」等多項大獎，更在夏威夷、日本等國際影展勇奪首獎。《海角七號》的肯定也促使他籌畫多年的《賽德克·巴萊》得以繼續進行拍攝，這部魏導花了 12 年時間、終於集資 7 億臺幣完成的臺灣史詩、英雄鉅片，完成了原本許多人認為不可能的任務！【轉載自：<http://buy.yahoo.com.tw/>】



### 三、相關報導：《賽德克·巴萊》多倫多影展讚為「非看不可」

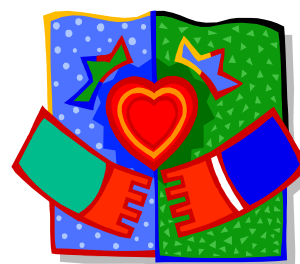
電影《賽德克·巴萊》自從在威尼斯影展國際放映以來，受到各地觀眾熱烈的討論；在多倫多影展放映時，也受到當地影迷們熱情的回應。當地最大的報紙國家郵報（THE NATIONAL POST）於多倫多影展期間，曾訪問影展共同執行長卡麥隆·貝里（Cameron Bailey），請他推薦三部影展最值得看的影片，其中一部就是臺灣電影《賽德克·巴萊》。當貝里被問到《賽德克·巴萊》最令他印象深刻的橋段時，他說是「所有壯觀的戰爭場面，整部電影因動作不斷而高潮迭起」他也說《賽德克·巴萊》「非看不可，因為它描寫第二次世界大戰中，我們（西方人）許多人不知道的一面；此外，它也是一部非常帶勁的電影，因此絕不能錯過。」【轉載自：2011.9.26. KingNet】



### 《分享園地》

#### β. 風樓心語 55 期一回饋與分享

- ◎去年，我在××高工迷失了自己；覺醒之後，義無反顧、重考基測，來到北土商！「選你所愛，愛你所選」，做自己，才是主流，何必在乎旁人的眼光！（205 葉佳瑾）
- ◎教養孩子的困難與辛苦，是我們現階段所無法體會的；只要我們「好好孝順爸媽、珍惜現在、把握當下」，就 OK 的啦！（208 張伶瑄）
- ◎真是佩服吳寶春先生，能夠在自己的工作上發揮專長，這對每一個人來說，應該都是一件幸福的事吧！真希望以後我也可以像他一樣！（210 藍尉庭）
- ◎「家庭」對我來說，是最放鬆、最能讓我卸下心防的地方。但有時「家」也會讓我覺得壓力很大，爸、媽總是把很大的期望放在我身上，如果考試考不好，就會罵…。不過我發現：有些事是需要溝通的，能時常和爸、媽溝通、說出彼此心裡的想法，不僅爭吵的次數減少，也讓彼此的關係變得更好！不信你試試看！（215 陳柔瑄）
- ◎樹菊阿嬤對於做生意的誠意、人生不如意的忍耐、做善事的堅持以及對於名氣的不追求，都令人動容！一天 100 元的餐費，累積 1 千萬元的捐款，都令人反省：自己平時是不是可以再為這個世界做些什麼！（220 高毅心）
- ◎遇到困難時，換個方向去思考，就可以把困難變成挑戰。不要自怨自艾，換個想法，人生就可以變得更美好，何樂而不為？（301 劉玟郁）
- ◎不管是「家人」還是「情人」，把他（她）緊緊地套牢在自己身邊，只會讓彼此都喘不過氣來；不如給雙方一個適當的空間，在各自發展之餘，還可以更用力地大聲說句：「我愛你！」（311 顏彤芸）
- ◎「夜店」是讓人放蕩、失志的地方，年輕人應該遠離那密閉的空間，踏出戶外去接觸新鮮的事物。現實的世界，有很多美好的事物等著我們去發現！（313 呂怡璇）



### 《訊息公告》

- + 本（56）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。