

《生涯輔導—學習檔案作品欣賞》

作品名稱：十七分之二青春

獎項：

「臺北市 100 學年度高職學生學習檔案（生涯學習檔案）競賽」—佳作

作者：二年 9 班林怡婷

指導老師：盧素芬老師

創作理念：

回顧自己在土商 1 年的點點滴滴，進而省思自己未來努力的方向。回頭看看自己的成長歷程，才知道：人有無限的可能，千萬別在一開始時就放棄自己！（※編者按：本「學習檔案」副本放置於輔導室，歡迎前往參閱。）



風樓心語

第 57 期

※校內刊物，不對外發行※

《生命教育—好歌欣賞》

最珍貴的角落

◎詞/萬美蘭 曲/游智婷

謝謝你燦爛笑容 照亮我的天空
謝謝你分享心情 把我放在你心中
夜裡有時會寒冷 你我生根同暖土
友情是最亮的星 我的生命從此美麗

當你被花朵包圍盡情歡欣
我帶春風使你舞其中
當你正走在坎坷路 我會伴你在左右

一起向藍天歡呼 像白雲招手
我們要一起笑 一起哭
千萬人中有個人懂我 你有最珍貴的角落

【轉載自：<http://www.youtube.com>】



《愛的小語》

主任的叮嚀—樂觀知足、何等美好

◎文/主任輔導教師孫中瑜

每逢晚間倒垃圾的時間，我就會看到那位帶著笑臉的小女孩，努力地在巷子口幫她的媽媽做資源回收的工作。

她總是先親切地問候我，然後就會順手接下我給她的瓶瓶罐罐或紙類資源，並一定向我說聲：「謝謝阿姨！」我還會在看到她的姊姊—常穿著她來不及換下的高職制服，也在不遠處協助收集資源。最後，是她們的媽媽和大哥一起開著小垃圾車，將所有的回收資源載運走，其間有說有笑，十分和樂！

這樣的情景，幾乎風雨無阻的持續至少 5 年，她們的有禮、懂事、願意分擔家計的美德，讓我由衷地讚美她們！雖然她們的物質生活並不富裕，但她們樂觀、知足的面對每一天，就是我們的典範！

本期要目

- ※主任的叮嚀P.1
- ※生命臺灣：馬總統讚...，臺灣原動力 P.2
- ※生命達人P.3
- ※焦點新聞：...一億女性人間蒸發.....P.4
- ※“心”觀念：現代好男人...P.5
- ※土商加油站P.6
- ※有志竟成P.7
- ※人間有愛：兩個選擇P.8
- ※身教言教.....P.9
- ※好“書”介紹.....P.10
- ※回饋與分享.....P.11



《生命臺灣》

百年國慶 馬總統讚 12 位英雄：臺灣原動力

◎文/仇佩芬

民國 100 年雙十國慶大典，馬英九總統在國慶講話中細數臺灣發展成就，舉出 12 位臺灣英雄，有人默默行善、有人堅持理想；他們善良、勤奮與進取的精神，正是臺灣前進的原動力。他表示：要向所有曾經為中華民國付出汗水與青春的英雄，表達最深的敬意。

昨天，在總統府前登場的百年國慶大典，從開場由幼稚園小朋友表演充滿童趣的「百年樹人童心齊」，到儀式前融入原住民音樂元素編曲的國歌合唱，別出心裁的節目設計，突顯臺灣的未來希望與族群融合。馬總統在致辭中感性表示：在臺灣這塊土地上，有很多值得尊敬、實踐夢想的英雄，從他們身上看到善良、勤奮與進取，更看到了堅持與希望，這是臺灣前進的原動力。

被馬總統特別表揚的臺東菜販陳樹菊，默默捐款逾千萬，去年被美國《時代雜誌》評為年度百大人物，善行才廣為人知。昨天，她應邀與臺東縣合唱團一同領唱國歌，穿的還是平常那一身暗紅色圍裙和牛仔褲，樸實風範令人動容。

其他在百年國慶中留名的臺灣英雄，包括募款籌設「陳網少年家園」，幫助青少年走上正途的陳網阿嬤；捐出畢生積蓄幫助榮民、榮眷及無依遺孤的老榮民尹殿甲與洪中海；拾荒維生而能拾金不昧的婦人楊黃牡丹。善行被社會譽為「臺灣之光」。

研究蚊子超過 65 年，年逾八旬仍自願前往非洲防治瘧疾的連日清醫師；以創意烘焙將臺灣味推向國際的烘焙師傅吳寶春；貫徹職守，揭發塑化劑風暴的衛生署技正楊明玉；拍出史詩巨片，將臺灣電影帶入新境界的電影導演魏德聖，都是在自己的崗位上發揮專長，展現堅持不懈的臺灣精神。

「超馬」英雄林義傑，以雙腿挑戰沙漠、極地等極端環境；旅美棒球選手王建民，不畏肩傷，重新揚威球場；以及高球天后曾雅妮，不僅在世界女子高球排名第一，更為堅持中華民國國籍而婉拒大陸贊助。這些體壇好手，不僅揚名世界，更讓臺灣感到驕傲。

馬總統強調：臺灣社會充滿愛心，目前有超過 4 萬個非營利組織、上百萬志工在臺灣各角落默默服務，更遠赴海外，參與國際人道援助；去年臺灣的捐血率達 8%，在世界數一數二；每年慈善捐款超過 350 億元，絕大多數來自一般人民。臺灣的年輕人才華橫溢，在設計、發明與文創領域光芒耀眼；臺灣的音樂、舞蹈與電影，創作潛力驚人。自由民主、活力創新、人文關懷、開放自信的中華民國，這就是我們國家的形象。

※12 位英雄榜：

- ✧ **陳樹菊**：臺東市中央市場菜販，多年來默默行善，共捐出超過千萬元善款，曾獲美國《時代》雜誌百大英雄人物。
- ✧ **陳網**：募款興建「陳網少年家園」，長期收容中輟生和問題少年，協助其走向正途。
- ✧ **尹殿甲**：慷慨解囊，捐贈畢生積蓄幫助榮民及其眷屬、無依遺孤。
- ✧ **洪中海**：慷慨解囊，捐贈畢生積蓄幫助榮民及其眷屬、無依遺孤。
- ✧ **楊黃牡丹**：靠拾荒為生，月收入僅千元；但撿到 100 萬元現金卻不心動，將錢全部歸還失主。
- ✧ **連日清**：研究蚊子超過 65 年，曾參與國內瘧疾根除、登革熱防治，差點喪命。年逾八旬，還自願前往非洲防治瘧疾。
- ✧ **吳寶春**：創意烘焙大師，堅持做出有臺灣味的酒釀桂圓麵包、荔枝玫瑰麵包等，成功將臺灣食材推向國際。



- ◇.楊明玉：揭發國內食品「塑化劑風暴」的衛生署技正，鏗而不捨為民眾生命把關。
- ◇.魏德聖：《海角七號》、《賽德克•巴萊》導演，堅持夢想拍片，重新帶動國片熱潮。
- ◇.林義傑：多次挑戰「超級馬拉松」成功，以堅強意志徒步穿越撒哈拉沙漠、絲路和極地等險峻賽事。
- ◇.王建民：曾在美國職棒大聯盟拿下 19 勝輝煌戰績，成為臺灣第一人。
- ◇.曾雅妮：女子高爾夫球世界排名冠軍，剛抱回本季第 6 座 LPGA 冠軍，成績斐然。

【轉載自：100.10.11.《中國時報》】

《嘉言集 1.》

只要暴風雨停了，鳥兒們就會再展喉唱歌；
我們是人類，沒有什麼理由做不到！
活出成功人生的人，都有一個共同點，那就是：
經歷苦難後，會變得更堅強。

~ 羅絲•甘迺迪女士 ~



《生命達人》

2. 「無喉阿榮」鐵馬攻武嶺 嚇退癌細胞

◎文/林以君

「有些事，現在不做，一輩子也不會做了！」花蓮裝潢木工許民榮，在 300 公里深夜長征的踩踏中、在拚上海拔 3,275 公尺的武嶺時，完全領會自由車界流傳已久的這句話。

食道癌 舌根直接通胃袋

「阿榮」是食道癌患者，近四年前切除近 30 公分的食道，同時把被癌細胞侵入的咽喉割除；醫生把他的胃袋拉高到舌根，又在咽喉處開了一個 50 圓硬幣大小的人工造口。手術、化療、電療後，折磨到阿榮只剩下眨眼皮的力氣。無意間看到自行車友曾瑞源的《我的掙扎》紀錄片，描寫「小曾」在去年「花東洄瀾三百公里挑戰賽」中，以最後一名進終點卻「永不放棄」的故事；讓這位以自行車為復健的食道癌患者，也開始從業餘閒騎，轉向挑戰級賽事。

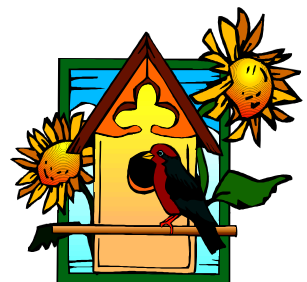
熱身賽 洄瀾極限三百K

這股力量，讓他開始自行車復健；花蓮美崙地區由南濱到七星潭這段自行車道，成了業餘車手阿榮的練習場。今年四月，參加「Never Stop 永不放棄洄瀾極限三百公里挑戰賽」前，阿榮搭著曾瑞源肩膀自拍時說：「小曾，哈哈，攏係你害的！」小曾對著鏡頭說：「阿榮是用生命來挑戰極限，意義更大！」阿榮的氣切人工造口，不能有水跑去，否則比一般人喝水嗆到更慘；偏偏比賽要開始了，下起雨。阿榮非常擔心一場雨毀掉所有努力，但再想想，老天爺在他身上開了食道癌、咽喉切除這麼多玩笑了，再多一個，他心裡也變坦然。

七小時 爬升近三千公尺

有了 300 公里長征的經驗，今年六月，他報名臺北市自由車協會的「聖戰」、「Never Stop 永不放棄挑戰巔峰—武嶺挑戰賽」。比賽近 6,000 人報名，由海拔 450 公尺的埔里，一路踩上臺灣公路最高點、海拔 3,275 公尺的武嶺；限定 7 小時，超過時限進終點，車手的完賽證明要加蓋「殘念」戳記。阿榮以 7 小時 12 分 18 秒 95 完賽，雖超過時限，但因車輛管制出狀況，導致幾乎所有車手在終點前 8 公里左右，塞在路上動彈不得，最後大多牽著車走進終點，主辦單位取消「殘念」戳記。完賽證明沒有「殘念」戳記，但殘念刻在阿榮的心版上，他決定：「明年再來一次吧！」

「阿榮」不是臺灣版的阿姆斯特壯，因為他沒有阿姆斯特壯雖受睪丸癌之苦，卻 7 連霸「環法自行車賽」的壯舉；阿榮說：「和選手級的人比，他行，但我們不行！」他只想以自身經驗，告訴所有人：「如果我行，你們一定行！」【轉載自：100.9.30.《聯合報》】



性別平等教育篇



《焦點新聞》

1. 什麼是重大新聞？ 一億女性人間蒸發

◎文/戴定國

世界人口突破 70 億，這被視為一個令人悲喜交集的里程碑時刻，危機感伴隨而來。兒童權益組織－「國際計畫」呼籲國際社會：關注重男輕女造成「人口男性化」的嚴重問題。自然情況下的出生性別比應是 100 名女嬰比 104 到 106 名男嬰，但印度和越南是 112 名男嬰，中國是 120 名。中國有些地區及越南的興安省，甚至高達 130 名男嬰。印度諾貝爾經濟學家阿馬蒂亞森 1990 年撰寫《一億女性人間蒸發》一文，引起廣大關注；但目前「蒸發」的，已逾 1.6 億人。人口學家相信：未來 50 年，女性短缺的衝擊，將如氣候變遷一樣深遠。世界許多地方的婦女，慣常遭受殘暴對待，這樣的暴行，慢慢受到矚目，公認是本世紀最主要的人權問題之一。然而，這項議題所牽涉到的問題，幾乎還沒有出現在全球議程裡。

婦女迫害 是邊緣議題

媒體報導國際事務時，通常著重外交政策、禁止核武擴散、歐洲金融危機等，很難想像會憂慮孕婦、產婦死亡率或女性外陰殘割問題。婦女迫害是邊緣議題，大家寧可探討深奧難懂的「嚴肅問題」。戰爭奪走多少人命？美國將自伊拉克撤軍，原因之一是美軍在這九年中死了 4,400 人。但在巴基斯坦，過去九年來，就有 5,000 名婦女因為被認為違抗不從，而被家人或姻親浸入煤油點火焚燒，或被硫酸燒灼；這種求生不能求死不得的情況，比戰死還更悲慘。

西方國家也有性別問題，但在富裕國家，性別歧視大多跟薪資不平等有關；而在世界許多地方，性別歧視卻是致命的。比如在印度，母親帶著女兒去接種疫苗的比例少於兒子，光是這一點，就要為印度五分之一的失蹤女性負責。

美國外援 極少針對婦女

當某國一位重要的異議分子遭逮捕時，媒體會當頭版頭條新聞；而 10 萬名女孩常態性地遭綁架及非法賣到妓院，媒體甚至不認為是新聞。疏忽這個主題的，並不是只有記者，美國的對外援助中，特別針對婦女的，不到百分之一。

1990 年代開始，超音波儀器普及，孕婦能知道胎兒性別；在中國和印度，如果發現懷的是女嬰，許多父母選擇墮胎。為了防止性別選擇性墮胎，兩國禁止告知孕婦胎兒的性別。但研究顯示：當禁止選擇性地把女胎墮掉，就有更多女兒在嬰兒時期夭折，母親對不得不產下的女嬰，在照顧方面馬虎草率。印度 1 至 5 歲的女孩，跟同年紀男孩相比，死亡的可能性多了百分之五十。虐待女孩事件的全球統計數字，高得令人麻木。過去 50 年遭到殺害的女孩，比死於 20 世紀所有戰爭的男性還多。

一億個女性從人間蒸發，是文化歧視還是經濟因素？許多研究顯示：與經濟因素有關。如果經濟條件好，家庭對男性的依賴降低，女性地位就會上升。畢竟對廣大農民來說，養兒是為了防老，嫁出去的女兒是潑出去的水。相反的，一旦女兒「價格」高，有楊玉環那樣「一朝選在君王側，三千寵愛在一身」的絕佳機會，那麼「遂令天下父母心，不重生男重生女」，就會成為一種新的社會風氣。

女性勞動力 挹注經濟

25 年前，印度女嬰裘拉才 20 天大，重男輕女的父親，便要她母親妮拉在殺了女兒和離婚中做個抉擇，妮拉選擇帶著裘拉和大女兒離開。妮拉離家前，對丈夫說：「總有一天，我會以這個女兒為傲。」2009 年，23 歲的裘拉當選印度世界小姐。她說：「我人生最大的希望，就是讓我媽覺得留下我是值得驕傲的決定。」研究東亞蓬勃發展的經濟學家注意到：年輕女性以前對國民生產總值的貢獻微不足道，現在國家把她們注入正式經濟，大幅提升勞動力。更何況，目前全世界有數 10 位女性總統、總理，北歐就有 8 位。美國著名作家馬克吐溫曾寫道：「要是沒有女人，有多少男人會是今天



的模樣？少之又少，先生，少之又少啊！」19 世紀，主要的道德挑戰是奴役制度；20 世紀，則是對於極權主義的抗爭。21 世紀最重要的道德挑戰，將會是全球對於性別平等的奮力追求。【轉載自：100.11.6.《人間福報》】



《“心”觀念》

2. 現代「好男人」，必備好 EQ！

◎口述/張德聰 文字整理/高惠琳

在這個講求兩性平權的時代，身為現代的男人，一來逐漸褪去舊社會「男尊女卑」的光環，再加上兩性平權趨勢，女性教育程度提升、經濟自主能力增加，女人在很多方面都可以跟男人公平競爭；相對地，男性也必須開始扛起許多以往較多是由女性負責的事務（像是照顧小孩、操持家務…等）；所以，有人說這個時代「叫男人太沉重」！

家庭責任，男性的最沉重

到底，現代男人的壓力有多大？「張老師基金會」的個案問題資料中，以往求助的女性是男性的 2 倍，但是今年 1 至 6 月的統計，男生則占 40%，女性占 60%。可見求助比重拉近許多。而內政部家庭暴力及性侵害防治委員會今年 6 月剛開辦的「男性關懷專線」，統計顯示：有 30.6% 的求助問題是跟婚姻有關，以 31~50 歲最多，占總人數的 77%。連家暴事件中，更出現男性被家暴的案例。這些資料和現象在在顯示出：現代男性在家庭責任上，承受著極大的壓力。

當性別差異慢慢瓦解

人們常說「男女大不同」，根據很多研究資料：因性別而產生的差異，有 10 幾種以上。不過，除了生理差異較難改變之外，很多舊式的觀念和型態，在現代慢慢都有了變化，好比說經濟型態，有些女性的收入甚至比男性還多，甚且成了家庭的經濟主幹，相形之下，男人也就必須學習分擔家務。再者就是思考/價值觀的改變，女性主義、兩性平等的思潮下，不管是女性自身，或是整個社會環境，都有助於女性社會地位的提升，像臺灣目前就高居亞洲地區女性地位的第一位。所以，不必然要被性別角色給綑綁，學會怎樣適度地處理、表達情緒，成了現代新男人的必學課題。

「好」男人，一直都有

講到「新好」男人，我們要先體認到：「好」不是絕對的，而是相對的；也不一定要用「新」字，因為有些好，並不是現在才出現，而是一直都有的。比如說：以前，有很多男人是不太會表達自己的情感，他們習慣默默地照顧、關懷家庭，認為這樣做就是對家人的愛，他們就一直是「好」男人。而我認為，要當個現代好男人，必須具備以下 10 項：

1. 是可以溝通的。能夠摒棄性別的包袱，和太太、家人協調分工。
2. 能夠接納家人。不管家裡發生什麼事，依舊可以接納家人，做個「不落跑」老公或老爸。
3. 善盡本分。不管在職場上、家庭裡，都能夠扮演好自己的角色和責任。
4. 協助家人。當家人遇到狀況或問題時，可以一起面對、共同解決。
5. 瞭解自己的情緒，並且管理得當。
6. 能夠在家人面前袒露自己的弱點，展現真實的自我。
7. 懂得善用資源。男人並非萬能，遇到困境或難題，能夠善用身邊的資源，並且尋求協助。
8. 具有反思、反省的能力。透過省思去做檢討，並且努力改進。
9. 有正向的眼光，不論遇到任何挫折，能夠勇敢面對。
10. 相信自己是可以再學習的。

當一個男人具備健康、積極、正向、有擔當的思維和行動，並能將自我情緒適當的表達（男人也是人，也有脆弱的時候），我相信：這樣的男人，絕對是個不折不扣的現代好男人。最後，「好男人」也需要太太和家人的支持和鼓勵，而一個學習型的家庭，每位家人都需要不斷學習、接納及相互鼓勵；如此發展出所謂「好男人」的機率，相對也較容易。【摘錄自：《張老師月刊》第 404 期 2011.8.】



生涯輔導篇

《士商加油站》

賈伯斯不敵病魔 時代巨人今逝世



◎文/陳昭妤、鍾禎祥

叱吒風雲的蘋果前執行長賈伯斯，今天因罕見胰臟疾病逝世，享年 56 歲，令全球蘋果迷同聲哀嘆。回顧這位傳奇人物的一生，從個人電腦到線上音樂下載、從智慧型手機到平板電腦，賈伯斯開創許多流行，也掀起一波波的資訊革命。蘋果董事會今天對外發表聲明表示：「我們很遺憾地宣布，賈伯斯今天去世；因為賈伯斯，世界變得更好。」昨天，蘋果公司才發布最新產品 iPhone 4S，今天，就傳出了賈伯斯過世的消息；如此戲劇化的發展，正如賈伯斯的人生寫照，充滿了傳奇性。

身為蘋果公司現任董事會主席、前任執行長及創辦人之一的賈伯斯（Steve Jobs），曾被《財富》雜誌評比為「年度最有影響力的商界人士」。許多藉由賈伯斯的創意產生的產品，如麥金塔電腦、iPod、iTunes Store、iPhone、iPad 等，都在市場上獨領風騷，讓其他同業競爭者忘塵莫及。賈伯斯堅持簡約及便利設計的理念，為他贏得許多死忠粉絲，並使個人電腦在 80 年代流行開來，他也是第一個看到滑鼠商業潛力的人。然而，在 1985 年蘋果高層權力鬥爭中，賈伯斯黯然離開了蘋果。

1986 年，賈伯斯以 1 千萬美元的價格，收購了喬治盧卡斯的「電腦動畫效果工作室」，成立「皮克斯動畫工作室」，後在 1995 年推出全球首部全 3D 立體動畫電影《玩具總動員》，掀起 3D 動畫電影風潮。1997 年，蘋果經營績效不振，為了挽回頹勢，只好找賈伯斯回籠重新擔任執行長，賈伯斯重回蘋果的第一役便大獲成功，iMac 時尚的外型設計深受消費者歡迎，解除了蘋果當時的財政危機，讓他成為了蘋果的救世主。

然而，管理風格強硬的賈伯斯，讓員工又愛又怕。曾有員工表示，很怕和他一起坐電梯，因為擔心電梯門一開時就要捲鋪蓋走人，但蘋果員工對其仍有將近 97% 的滿意度。不太傾聽顧客需求的他，卻總能使旗下產品開出紅盤，展現出他獨特的遠見和敏銳的市場觀察力。

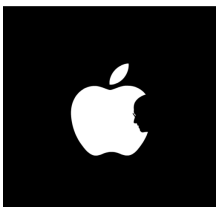
篤信佛教的賈伯斯行事低調，2004 年罹患罕見的胰臟疾病後，便異常消瘦。直到前年，賈伯斯發了一封信，表示自己的健康狀況比想像中糟糕，需要暫時離開公司治療，外界才發現其健康惡化程度。消息一出，蘋果的股價，當天便下跌將近 10 個百分點。同年 4 月，賈伯斯在田納西州接受肝臟移植手術後，雖恢復狀況良好，但體力也大不如前。今年賈伯斯曾主持「iPad 2 發表會」與「蘋果開發者大會」，但在 8 月 24 日，宣布將蘋果執行長大任交給副手庫克。

蘋果公司今年 8 月 9 日，一度超越艾克森美孚石油，成為全球市值最大的公司；賈伯斯在科技界的影響力，有目共睹。他的死亡，將令全世界的蘋果迷痛心，也為科技界寫下永恆不滅的歷史。【轉載自：100.10.6.《台灣醒報》】

☆.賈伯斯創意管理十誡：

◎文/張佑生

蘋果公司的雙 i 產品（iPhone、iPad）風靡全球，靈魂人物賈伯斯閃辭執行長，世人為之震撼。最新一期美國《新聞周刊》以賈伯斯為封面人物，介紹他的人生故事和帶領蘋果邁向巔峰的過程，並分析、歸納賈伯斯出類拔萃的創意管理 10 大準則，戲稱為「十誡」，讓眾讀者一窺其堂奧。



- 1.追求完美：賈伯斯非常注重細節，蘋果員工在 iPod 推出的前一晚，徹夜加班替換耳機插頭，因為賈伯斯認為用起來不夠順暢。
- 2.指定專家：賈伯斯離開蘋果創立 NeXT 公司時，請貝聿銘設計 logo。在建立蘋果的零售通路前，找來 Gap 的 CEO 崔斯勒擔任蘋果董事。

3. **冷酷無情**：賈伯斯對夭折的產品一樣引以為榮。蘋果與 Palm 曾合作一款低價 Mac 版 PDA，當賈伯斯意識到 PDA 將被手機取代後立刻喊停，促成 iPod 的研發。
4. **拒絕民調**：賈伯斯說過：「人們唯有在看到東西時，才知道自己要什麼！」所以，他自己就是「焦點團體」，親自測試產品達數月。
5. **處處留心**：賈伯斯設計蘋果早期的宣傳品時，曾研究 Sony 文宣的字體、版面編排與重量。設計第一部麥金塔電腦的外殼時，賈伯斯到公司停車場研究德國和義大利汽車的車身。
6. **化繁為簡**：「不斷簡化」是賈伯斯的設計哲學。他下令 iPod 設計團隊拿掉原型機上全部的按鈕，連開關鍵都不要，最後開發出點按式選盤。
7. **保密防諜**：蘋果內部每個人的所知都僅限於分內須知的部分，「高度保密」讓賈伯斯能夠盡情發展出驚天動地的商品，且不怕消息走漏。
8. **短小精悍**：麥金塔電腦的原始團隊正好 100 人，如果增聘 1 人，表示有人要走路。賈伯斯自認只記得住 100 個人的名字。
9. **恩威並重**：賈伯斯固然令人生畏，但他的領袖魅力是最大的動力來源，讓麥金塔電腦團隊連續三年每週工作 90 小時，設計出讓世人驚嘆的作品。
10. **極致樣品**：無論是軟、硬體或零售店，賈伯斯對樣品的要求極高。建築師曾花了一年在蘋果總部附近的秘密倉庫內蓋了一間零售店樣品屋，賈伯斯看過後下令拆除，重新開始。【轉載自：100.8.31.《聯合新聞網》】



✧ 賈伯斯的經典名言：

1. 活著就是為了改變世界，難道還有其他原因嗎？
2. 你的時間有限，所以不要為別人而活。不要被教條所限，不要活在別人的觀念裡。不要讓別人的意見左右自己內心的聲音。最重要的是：勇敢的去追隨自己的心靈和直覺，只有自己的心靈和直覺才知道你自己的真實想法，其他一切都是次要。【轉載自：100..10.6.《聯合新聞網》】

《有志竟成》

2. 榜首祕笈 好的閱讀習慣、妥善讀書計畫

◎文/陳映竹

許多家長、學生最關心的事情就是：怎麼考上第一志願。最新一期的《今週刊》報導榜首讀書祕笈，發現：在「大學入學考試」中拿到好成績的學生，致勝關鍵都不是考前填鴨式的學習，而是「平日就能養成良好的閱讀習慣」，並且「妥善安排讀書計畫」。

今年大學考試第一類組榜首許捷，畢業於師大附中，考取臺大財經系。他高中時不但玩社團、打桌球、跳舞、游泳，還學會了騎馬；但從升高三的暑假，他開始衝刺，首先針對自己各科的優、劣勢進行分析，像國文是弱科，雖然覺得很枯燥，但還是會加強補充選文集，每天讀，培養語感。「玩給別人看，更要讀給別人看！」以超高分進入臺大醫學系的二、三類組榜首蘇曉言，則在社群網站上認識了臺大醫學系的學長，以海綿式的做法吸收各類讀書方式後，彙整出自己的獨到要領。

《今週刊》社長梁永煌則提醒家長：千萬不要把過度擔心當成關心，不要硬性規定孩子該怎麼做，也不要替孩子做決定，更不要頻繁進出孩子房間、干擾孩子。給孩子建議的時候，不要一次給太多指示或意見，這樣反而讓孩子無所適從。（※編者按：請參閱 100.10.7.《今週刊》第 772 期）【轉載自：100.10.17.《中廣新聞網》】





《人間有愛》

2. 兩個選擇

你會怎麼做？請你作出你的選擇，這不是什麼機智問答。總之，讀下去……！我的問題是：你會作出同樣的選擇嗎？

在一個學習遲緩兒童學校的募款餐會上，在場的所有人，永遠忘不了其中一個學生的父親所說的話。在推崇學校和教職員的付出和貢獻後，這個家長問了一個問題：「照理說，在無外力干擾下，大自然所創造的一切都是完美的。但我的兒子西恩，他無法像別的孩子一樣的學習，他無法像別的孩子一樣的理解事物。在我孩子身上，大自然的法則何在？」所有聽眾都啞口無言。這個父親繼續說：「我相信，當像西恩這樣有身體及心智殘缺的孩子，來到這個世界，是一個展現人類真實本性的機會。而這一次體現在別人如何對待這個孩子。」接著，他說了下面這個故事：

西恩和我走過一個公園，裡面有些西恩所認識的男孩正在玩棒球。西恩問我：「你想他們會讓我一起玩嗎？」我知道：大部份的孩子，不會想要有西恩這樣的孩子在自己的隊上；但身為一個父親，我同時也知道：若他們能讓我兒子參加，這會讓他得到他所迫切需要的歸屬感並建立起自己雖然是殘障仍能被接受的信心。

我走近一個男童（不抱太大希望的）問他：「西恩可否參加？」他看看周圍的隊友，然後說：「我們輸了6分，而現在正在第8局上，我想他可以參加我們的隊，我們會在第9局設法讓他上場打擊。」西恩帶著滿臉的喜悅、困難的走向他的球隊的休息區，穿上該隊的球衣，我悄悄的滴下眼淚、而心中有滿滿的溫暖。而那些男孩也看出了我對於兒子被接納的喜悅。

在8局下，西恩的隊友追了上來，但仍然還輸3分。第9局上半場，西恩戴上手套防守右外野；雖然沒有球往他的位置飛來，但能在場上，他已經很高興了。我從看台上向他揮手，他笑的合不攏嘴。在9局下，西恩的球隊又得分了；而此時，二出局滿壘的狀況，下一棒是球隊逆轉的機會，而西恩正是被排在這一棒。在這個重要關頭，他們會讓西恩上場打擊而放棄贏球的機會嗎？讓人驚奇的是：他們真的把球棒交給了西恩！大家都知道：西恩根本不可能打到球，因為他甚至不知道怎麼握球棒，更別談碰到球了。

然而，當西恩踏上打擊位置，投手已經明白對手為了西恩生命中重要的這一刻放下贏球的機會，所以他往前走了幾步投了一個很軟的球給西恩讓他至少能碰一下。第一球投出來，西恩笨拙的揮棒落空。投手又再往前走了幾步投出一個軟軟的球給西恩。當球飛過來西恩揮棒打出一個慢速的滾地球，直直的滾向投手。

球賽眼看就要結束。投手撿起這軟軟的滾地球，他可以輕易的把球傳給一壘手讓西恩出局而結束這場球賽。然而，投手把球高高的傳往一壘手的頭頂上方通過，讓他所有的隊友都接不到。每個站在看台上的人，不管是那一隊的，都開始喊著：「西恩，跑到一壘！跑到一壘！跑到一壘！」西恩這輩子從來沒有跑這麼遠過，但他還是努力跑到了一壘。他踩上壘包，眼睛張的很大而且很驚喜。每個人都喊著說：「西恩，跑向二壘，跑向二壘！」剛喘過氣，西恩蹣跚的跑向二壘，很辛苦地往壘包跑。

這時，就在西恩往二壘跑時，右外野手拿到了球；這個全隊最矮的小子，第一次有了成為隊上英雄的機會了，他大可把球傳向二壘。但這個全隊最矮的小子，了解投手的心意，所以他也把球故意高高傳過三壘手的頭頂過去。當前面的跑者往本壘跑時，西恩跌跌撞撞的往三壘跑。

大家都大喊著：「西恩，跑，下去，跑下去！」西恩能到達三壘，是因為對方的遊擊手跑來幫忙，將他帶往三壘的方向，而且喊著：「跑到三壘，西恩，



跑到三壘。」當西恩抵達三壘，雙方的選手和所有的觀眾都站起來，高喊著：「西恩，全壘打！全壘打！」西恩跑回本壘、踩上壘包時，大家為西恩大聲喝采，就如他打了一個大滿貫並為全隊贏的比賽的英雄般。

「那一天，」那個父親兩頰淚流滿面、輕柔的說：「兩隊的男孩子，把真愛和人性的光輝，帶進了這個世界！」，「西恩没能活到另一個夏天，他在那年的冬天過逝。但他從沒忘記：他曾經是個英雄而且讓我那麼高興，以及他回家時看著媽媽流著淚擁著她的小英雄的那一天！」
【轉載自：<http://tw.myblog.yahoo.com/>】



◎文/木子真

《身教言教》

♫. 勤學的媽媽

在少子化的年代裡，每個孩子，都是家中寶。所以，大部分的家長，都怕孩子輸在起跑點，補習班正利用家長愛子心切的心理，從中獲利。苦的是，孩子失去童年；傷的是，家長的荷包。其實，筆者任教多年來，班上品學兼優的孩子，絕大部分都沒有補習，但他們卻都有好家長。

何謂「好家長」呢？高收入或是高學歷嗎？不盡然如此。有心陪伴孩子，努力做好孩子的榜樣的，就是好家長。記得多年前，我班上的班長小玲，她的母親就是一個很好的例子。小玲從小到大都沒補習，但在班上課業名列前茅，對於師長彬彬有禮，文筆更是好得沒話說。剛帶到這個孩子時，心想：她的父母，可能教育程度頗高，所以才能栽培出這麼優秀的孩子。我好奇問了她的家長在哪高就，沒想到小玲告訴我，她其實來自單親家庭，而且母親只有小學畢業，在餐廳擔任服務生；但是小玲非常以母親為榮，她說媽媽很上進，白天工作完，還到國中上夜補校，而且從不缺席。

終於，在一年級的「親職座談會」中見到小玲的母親，我很好奇她是如何把孩子教得這麼好！她告訴我，其實她不太管孩子，在家時，小玲最常看她在寫夜補校的功課，因為家裡沒有電視，她只放詩歌。雖然她教育程度不高，但是她認為聖經是最好的人生哲學書；她很喜歡詩篇和箴言，常用來激勵自己。而且她很鼓勵孩子上圖書館，她說：小玲最大的興趣就是閱讀課外書籍，自己還會寫心得報告。原來，小玲的好文筆，就是這樣訓練出來的。

國三基測放榜後，小玲如願考上前三志願，我想最開心的是她的母親。後來，我問小玲，媽媽是否要繼續升學？她說：媽媽早就去高職進修部報名了。還開玩笑說：看誰能先考上大學。有個這樣勤學的媽媽，哪會有怠惰的孩子？

德國教育家福祿貝爾有一句名言：「教育無他，愛與榜樣而已！」父母是孩子的第一個老師，唯有父母以身作則，才能教好孩子；如果只是花大筆鈔票送至補習班，我想最多只有智能上的增長。心靈灌溉者的角色，只有父母，別人無可取代。希望各位作家長的，關上電視，哪怕只是聽聽孩子唸英文單字，談談學校發生的事。相信「您的陪伴」才是孩子最佳的心靈課程。
【轉載自：《耕心週刊》第 792 期 2011.11.6.】

《嘉言集 2.》

跟你的父母說愛吧！趁他們還身體健朗、記憶清晰之時。

跟你的孩子說愛吧！趁他們還沒長大離家之時。

跟你的伴侶說愛吧！趁他（她）還在你身邊之時。

跟你的兄弟姐妹說愛吧！趁你們還有時間相聚之時。

愛你的敵人吧！趁僵局尚未無法挽救之時。

愛你的朋友吧！趁對方還沒有離去之時。

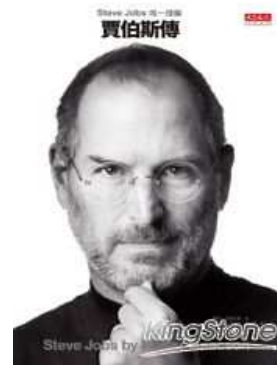
趁機去愛吧！讓愛消滅壞的事情、惡的記憶。

~《耕心週刊 第 787 期 100.10.5.》~



《好書介紹》

書名：《賈伯斯傳 (Steve Jobs)》—軟精裝版
出版社：天下文化
作者：華特·艾薩克森 (Walter Isaacson)
譯者：廖月娟、姜雪影、謝凱蒂
出版日期：2011.10.24.
ISBN：9789862168370
定價：新臺幣 599元



內容簡介：

我們無法想像 沒有賈伯斯的時代 因為賈伯斯 世界變的更美好…

這本書談的不只是賈伯斯。人人都知道：賈伯斯不遺餘力地捍衛隱私，這位傳奇性的企業家從未寫過回憶錄。但他在兩年間，接受本書作者艾薩克森多達 40 次的深入訪談，並允許他遍訪他的朋友、親戚、競爭對手、仇人和同事，總數超過 100 人。艾薩克森寫出「最真實的賈伯斯」，書中描述這位創造力旺盛的企業家雲霄飛車般驚險刺激的一生。賈伯斯執著的個性、追求完美的熱情和狂猛的驅力推動六大產業革命，包括個人電腦、動畫、音樂、電話、平板電腦和數位出版。

這不只是賈伯斯的故事，也是一本談創新的書。在這個數位時代，很多企業都努力走在創新的最前頭，許多國家也汲汲於建立創新經濟；但就獨創、想像和創新，賈伯斯無疑是標竿人物。他深知：要在 21 世紀創造出有價值的東西，必然要讓創造力和科技結合。因此，他打造的公司，不但要有跳躍的想像力，更要呈現鬼斧神工般的科技工藝。賈伯斯和蘋果的同事，就是能力行不同「凡想」的一群人；他們不只精益求精，推出改良的產品，也設計、生產出全新的產品或服務，讓不知道自己需要這種產品的消費者，大為驚豔。儘管賈伯斯對本書撰寫充分配合，卻不要求控管內容，也不要求出版前先看過。甚至鼓勵認識他的敵人或前女友跟作者談談，他也不曾設限。

賈伯斯旺盛的企圖心就像一把火，不但鞭策自我，也讓周遭的人受不了。但他的個性和熱情，已和他的產品密不可分，就像蘋果的硬體和軟體已結合成一個整體。我們可從他的人生故事得到啟發、學到教訓，但就創新、個性、領導力和價值而言，他絕對是最好的學習教材。【轉載自：<http://www.books.com.tw/>】

《好片欣賞》

β. 成為一個真正的人：我看《賽德克·巴萊》

◎文/徐秋玲

為了信仰而獻身的選擇「不能不死」，但求「不能怕死」；當活著的艱辛，遠超過死亡本身時，僅餘的尊嚴在於「以何種方式赴死」。抽離所有泛政治化的論述回歸藝術，《賽德克·巴萊》此片飽滿的情感張力與深刻的存在思考，彰顯了身為一個真正的人的宏觀視野與具體實踐。

正好最近上到《正氣歌》與《孟子》，提到南宋末年 10 萬餘臣民因不願受辱而隨君王一同投海自盡的史實，以及「雖千萬人吾往矣」的浩然正氣，對於信仰、尊嚴與驕傲重過生命本身的闡釋，因此有了較深刻的體悟：活著不僅僅是呼吸、飲食而已，還必須有一種理直氣壯的安心與自在，那樣的生命，才是有質感的存在。



我相信：導演原始的創作動機，必是來自於巨大的感動；因為透過影像，我感受到那份深刻的尊敬與虔誠的仰望，一種「典型在夙昔，古道照顏色」的震動情懷。拋開族群意識與國家認同的議題，導演只是藉由歷史的切片，真實呈現出「人之所以為人」的核心本質：是尊重、是自決、是能夠捍衛信念的力

發行人：黃贊瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

量。相較於上集《太陽旗》中的理念辯證與選擇，下集《彩虹橋》裡的壯烈實踐與犧牲，更令人動容；特別是看到部落婦女與小孩集體自殺的那一幕，著實令我淚如雨下、哽咽失聲。是怎樣的愛與信任，讓她們願意以生命去支持男人的抗爭？是怎樣的堅定與覺悟，讓她們領著稚子一同踏上黃泉路？為避免妻兒被凌辱而親自下手的丈夫，又是以何種悲憤的心情面對天人永隔的殘酷？

生無可戀，死又何懼？如果說殺戮是艱難的，失去靈魂的卑微生存，又何嘗容易？我們或許很難理解對祖靈的信仰與獵場的執著，但想想：亙古以來，俯仰其間的天地若風雲變色，習以為常的生活模式被輕蔑、被強迫調整，曾經的驕傲亦被否定、被踐踏，則繼續活下去的意義何在？

日軍面對著如風一般來去無蹤的賽德克子民，親眼目睹了他們以寡敵眾的不可思議，也見證了這個部族「非戰死即自殺」的武士精神，所謂文明與野蠻的分際，在此重新定義。當緋櫻漫舞似戰士們的斑斑血跡，當悲悽的歌謠迴響在蒼鬱的山中，所有的痛與傷都會隨時間之流悠悠淡去，只留下身為一個人的意志，貫徹永恆！（※本文作者為臺北市北一女中教師）【轉載自：《臺北市e週報》第524期 100.10.13.】



《分享園地》

♫. 風樓心語 56 期—回饋與分享

- ◎看完《三招教你面對「捨不得」情懷》一文，我覺得：最重要的是要能「勇於割捨」。導師也曾經告訴我們一句話：「忘記背後，努力向標竿前進」。一定要先能割捨過去，才會珍惜現在、開創未來！（105 黃翔仲）
- ◎人活著，就是要活出屬於自己的輝煌。人生的路上，縱然會不斷地跌倒、不斷地失敗，但是傷痕並不可恥，它能化為未來的經驗。名作家九把刀說過：「就算跌倒，姿勢也會很豪邁！」受挫時，我們不該只是責備自己，而是要相信自己有再起的能力。自信如一把火炬，若是火滅了，如何來照亮自己的人生道路呢！一定要勇往直前，失敗再起，別一敗不起。（109 李鴻鈞）
- ◎媽媽說的很多話，其實都是為了我們好！我的媽媽，現在也在病痛當中，我希望我可以多聽她的話，就算在和她爭吵之後，我也能對她說：「對不起，請原諒我！謝謝妳，我愛妳！」（113 吳佳芸）
- ◎《賽德克•巴萊》剛上演時，我在朋友的邀約下，一起去欣賞這部風評極佳的國片。從開場就吸引了我的目光，族人憑著自己的信仰、對土地的熱愛，為保衛家園、反抗異族入侵及統治的堅毅精神，深深地感動著我。我看見賽德克的驕傲和一個族群團結、互助的力量，「寧為玉碎，不為瓦全」，拼上最後後一口氣，也要將異族趕跑。這種不屈不撓的決心和勇氣，值得我們學習、倣效！（118 陳曼殊）
- ◎我家也是有兩個男人，和文章《男人如廁掀論戰》所描述的一樣，常常會有尿漬滴在馬桶蓋上；如果可以的話，真的很希望男人們能「坐著上」。不過這個方法，在我們家這兩個大男人主義者的身上，卻不適用呢！在我們家，最後解決的方法是：男人上廁所前，要把蓋子掀起來；上完廁所，要把蓋子放下。還有，另外一間廁所，歸女性專用！（202 陳芳儀）
- ◎同為愛好設計、藝術的我，常後悔自己當初沒有選讀「廣設科」。而郭彥廷學長的這封來信，再次激勵了我：「不要放棄圓夢、做自己想做的事！」希望以後我也能像學長一樣，有所成就！（206 曾怡菁）
- ◎現代社會，要求兩性平等，因此女性希望男性可以在生活上先做起，不要因為自己的方便或認為沒有尊嚴而讓自己的太太不方便。有時候體貼女性，才是真正的大丈夫！要兩性平等，就是要從生活細節做起！（323 鄒慶和）



《訊息公告》

- ★. 本（57）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。