



### 《家庭教育—攝影作品欣賞》

作品名稱：

吮嘴和笑容

獎 項：

臺北市公私立高中職 99 學年度  
第 1 學期『祖孫超級比一比』  
攝影比賽（主題二）第二名

作 者：三年 23 班鍾念庭

指導老師：李仁和老師



創作理念：

爺爺抱著孫子，露出笑容，表現出幸福洋溢的感覺；而孫子害羞，吸吮著指頭，和爺爺形成對比。

### 《嘉言集 1.》

#### 將我心比你心—禮貌不分關係

下公車時，記得向辛苦的司機說謝謝嗎？在電梯裡，有沒有也謝謝那熱心按著電梯門口等你的陌生人？還有，在狹窄的騎樓下，等在一旁讓你先走的好心人...？如果你不知道謝謝這些默默行善的人，對不起！我只能說：你不是一位有禮貌的人！

我們常常自傲的說：我們是「禮儀之邦」，可是看看我們自己的行為和習慣，只與自己認識的人打招呼，說請、謝謝、對不起；而對不認識的人，比如為我們服務的駕駛、餐館服務生，清潔人員，甚至路人，就得不到我們禮貌的應對。朋友！這種只看「關係」才講禮貌的習慣，是不是該改一改了呢？【摘錄自：《心美，生活更美》張老師文化 2010 年 5 月】

### 《愛的小語》

#### 老师的叮嚀—找對方向

輔導老師吳佳珊

清華大學校長送給畢業生的五句話：未來的世界是「方向比努力重要」、「生活比文憑重要」、「健康比成績重要」、「能力比知識重要」、「情商比智商重要」！

每天「忙、茫、盲」，你找對方向了嗎？社會上很多高級知識份子的高材生，卻是生活的白癡；知識固然是力量，力量用對位置，是很重要的。生、老、病、死是每個人一生都要面對的課題，沒有健康的身心，多說無益。懂再多的知識，要拿得出實力證明自己。企業 CEO 對你的情傷史與挫折史沒有太大興趣，能夠健康、樂觀的管理好自己的公領域與私領域，才是求職的王道。畢業不是失業，畢業是轉機也是證明自己的開始！成績好的人，繼續努力；成績尚待努力的同學，讓風水也要輪轉轉哦！

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 54 期

※校內刊物，不對外發行※

### 本期要目

- ※老師的叮嚀.....P.1
- ※生命臺灣：為她燃起一百萬隻蠟燭.....P.2
- ※豐富人生.....P.3
- ※願為女人：歐普拉—身為女性的驕傲...P.4
- ※性別無礙.....P.5
- ※士商加油站：盧彥勳—用加法看人生...P.6
- ※選我所愛.....P.7
- ※身教言教.....P.8
- ※教與養：對待小孩的兩個原則.....P.9
- ※好“書”介紹.....P.10
- ※回饋與分享.....P.11

### β. 為她燃起一百萬隻蠟燭



◎文/張曉風

把樹種在低海拔，把樹種在高海拔，造成高高、下下、層層、疊疊的蒼翠，至於那 100 萬株的芬芳和秀美，則恰如 100 萬隻插在蛋糕上的漂亮蠟燭，為這片土地虔誠祝壽。

#### 一、中華民國 生日快樂

民國 65 年，我為幼小兒童寫了一首詩，這首詩洪建全基金會收在《自己編的歌兒》裡，林海音女士很欣賞，便又收在她所編的小學課本裡。這首詩叫《雙十節的晚上》，其中有個句子我自己至今還很喜歡，那就是：「親愛的中華民國生日快樂啊！」我當時藉童詩中小孩子的口吻，推翻了一些威權的思維和語言，在畫面裡，煙火如花，開滿整個天空，而小孩並沒有叫：「中華民國萬歲！」他叫的是：「中華民國生日快樂！」後者用的是好朋友親切口吻，國家於人民，不應如暴君，不應如苛吏，不該像天皇老子，她應是我的好朋友，急我之需，知我之願，救我之難，成我之事。而我，也該愛她，而且，如古人所說：「君子愛人以德」。

34 年過去，當年在小學課本裡讀我詩的孩子長大了，有的在媒體擔綱了，這句當年課本中的話，又從他們口中不斷提起了。說著說著，眼下中華民國居然要來過她的「大生日」，她要 100 歲了！我們要如何祝她大生日大快樂啊？

#### 二、一百歲 不容易

100 歲，不容易！元朝，那麼強大的跨國跨洲的超級帝國，在中國也只享祚 97 年。而中華民國生於憂患，開五千年來非帝制之新局，在民國 38 年之前幾乎無一日無內敵、無外患。民國 38 年之後又居然能敗部復活，百棒打不死，百斧砍不倒，如臺諺所說「打斷手骨顛倒勇」。於是，接著便在小小島上蒙天之惠，不斷締造神蹟奇事。有朝一日，說不定字典上會出現一個奇怪的由名詞而轉換的形容詞：「中華民國的」，那是指一切絕處逢生，否極泰來的能耐。

#### 三、「禍國殃民」這種事 哪裡還需要勞駕「共匪」

當然中華民國也有毛病，例如境內多有貪人，竟然發生號稱總統的人可以貪到上百億的情節（這是我根據已知的數字揣想的金額）。然而大人貪大，小人貪小，舉目看去，偷挖河沙者有之，盜伐森林者有之，濫墾山地者有之，想填濕地成乾地者有之，唉！「禍國殃民」這種事哪裡還需要勞駕「共匪」，我們自己的亡國高手早就滿坑滿谷了。然而氣歸氣，總不能袖手旁觀吧！怎麼？不旁觀難道要去抓人或殺人嗎？我們當然沒那份力量。我想，我們還是來向大地母親補補過吧！

#### 四、咦？奇怪 別人犯過，我們為什麼要來替他補過？

咦？奇怪！別人犯過，我們為什麼要來替他補過？唉，世間事不正是如此嗎？好人本來就要負責為壞人補過，所以流氓可以負責砍斷人家的腳筋，而醫生卻必須負責把病人修補好。臺灣需要修補，非常非常需要。當然，「修補」這個「動詞」的「主詞」是「人」，是「有善心的人」。（用臺語說，就是「有血有眼淚的人」。）如果你愛這個國家，如果你愛這塊疆域，那麼好好修補她吧！而她在什麼地方傷口最深呢？當然是土地：她的山崩了，她的地陷了，她的河川或遭人截肢而變成截彎取直的怪體型，或遭工業汙染，變成毒龍一條。這些，真是罄竹難書啊！

而說自己愛臺灣的人要如何愛臺灣呢？愛，這個字，哪是可以隨便亂出口的？不幸，30 年來，這個字竟被投機政客說成最賤、最爛的字了！如果有父母說：「孩子，我愛你！」如果有男子對女子說：「情人，我愛你！」我個人的解讀是：「我是成年人，我的愛是負責任的愛，所以，在必要的時候我會捍衛你，甚至為你而死。」當然，現實生活中，捨死的機會不太多，那麼，我對愛的第二個定義便是：「付出一生的心力，為對方而活！」所以，愛這塊土地不該指無止盡的掠奪榨取，



而應該是指不設極限的真誠奉獻。



啊！我說這些，會不會有人以為是些「古代囃語」呢？最近，正在為一些土地保護而費神竭力傷心欲絕的時候，忽然得知有一個名叫「新希望」的基金會，打算在中華民國 100 歲的時候為她種上（包括養護）100 萬棵樹（種下每棵樹、養護成林的成本是 200 元，所以，這份善願的背後需要兩億元），這份禮物是多麼貴重、華美啊！光憑想像，就令人不禁心馳神飛，連睡夢裡都會笑醒！臺灣本來多樹，滿平原都是樹，樹下有鹿鳴呦呦。滿山也都是樹，樹林間有長鬃山羊和雲豹在飛躍。連利慾薰心的殖民者遠遠看到都忍不住要大叫一聲「IlhaFormosa (伊啦～福爾摩沙)」(意即「美麗之島」)！然而，短短 300 年，青山蔥鬱、綠水環護的仙境，何竟變成了滿目瘡痍的禿頭島？早年漢人墾地者砍了一些樹，日本人則砍了大批更精華的。去日本旅遊，不妨放大眼睛，看看日式神宮外的高大「鳥居」，上面常明目張膽的寫著那些木材產地是臺灣。日本自己有伊勢縣，其處亦多神木，他們幹麼不就近拿自己的神木卻要拿臺灣的？嘿！嘿！臺灣是新到手的佔領地，放著不砍白不砍。

不過，更可怕、更嚴重的卻是近 65 年來的不法盜林和濫墾，其中包括種檳榔和高冷蔬菜。「拚經濟」成了我們政府和個人生存下去的基本法則，我們幾乎誤以為它比道德和天理都更重要。於是，樹沒有了，樹不會自己出走，樹是被人類屠殺的，集體遭屠殺。沒有了樹的同在和祝福，山巒在風雨來襲時成了一項對平地的定期咒詛。可不可以，在這個國家慶祝立國 100 年之際，讓我們大家用種樹來贖罪，並且來祝福這個國家有明天—不需要詩章，不需要頌詞，不需要送她高帽子，就只是送她樹，把樹種在低海拔，把樹種在高海拔，造成高高下下、層層疊疊的蒼翠，至於那 100 萬株的芬芳和秀美，則恰如 100 萬隻插在蛋糕上的漂亮蠟燭，為這片土地虔誠祝壽。

大部份的人一生並沒有去盜過山林，但我們都用紙，也用些木製傢俱，許多樹為我們而死。據說每人每年會耗掉一棵樹，傷害樹是我們身不由己的罪惡，我們來為別人、也為自己的前愆來補過吧！等百萬蠟燭一一成長而燃起綠焰的時候，生活在樹下的我們，人人都是富人，都是貴人，都是才子，都是佳麗，都是堪稱幸福的人。讓每一天—不止是紀念孫中山逝世的 3 月 12 日—都是種下希望的植樹節！讓「十年樹(小)木，百年樹(好)人，千年樹(森)林」。「1,000 元為臺灣種 5 棵樹」，這是向您發出的邀請！熱切期盼這個活動能夠凝聚臺灣所有百姓對這片土地的熱情、認同與向心力；深信這個 1,000 元將會是您一生中最有價值的投資！歡迎一同響應「百萬(棵)植樹計劃」，請洽「新希望基金會」(02)2916-1575、分機 563 / 455、官網：[www.100net.org](http://www.100net.org)。【轉載自：<http://tw.myblog.yahoo.com>】

## 《豐富人生》

### β. 大學生不買書 王建煊：賤賣人生黃金期



監察院長王建煊昨天到國立宜蘭大學演講，分享閱讀經驗。他絕口不談政治，而是批評大學生不買書，翹課去打工，是「賤賣人生的黃金時間」。他勉勵學子：應該善用讀書時間，真的沒錢，可以去貸款；除非也無法貸款，最後才選擇打工。他比畫雙手說：「現在打工，只能賺一點錢；多讀點書，充實自己，以後用同樣時間，可賺更多錢。」

由遠見天下文化教育基金會與宜蘭縣政府合辦的《閱讀宜蘭·學習型城市講座》，昨天在宜蘭大學萬斌廳，邀請王建煊及親子教育作家陳之華，分享對閱讀的熱愛。很喜歡讀書、買書、送書的王建煊，對宜蘭縣政府要花一千萬元推廣閱讀，表示肯定。但接著就對坐在台下的縣長林聰賢建議：可以像消費券一樣，來發個圖書禮券，讓大家去買書，「下次一定凍蒜(當選)」。



王建煊提到：自己很喜歡讀名人傳記，因為書就是經驗的累積，「可以不要走別人跌倒的路」。【轉載自：99.12.2.《人間福報》】

## 《願為女人》

### ♫. 歐普拉—身為女性的驕傲

◎文/304 陳思菴



歐普拉，一位被譽稱「全世界最有影響力」的女人，登上億萬富翁、百位名人權力排行；她的成就，被廣為流傳，她的一生，更是傳奇。一位女性，竟能有如此的成就，她是怎麼辦到的？從她的家庭背景來看，她與別人站在不同的起跑線上，而且還是在種族隔離時代裡誕生的黑人小孩。即使在艱難的環境中長大，她始終沒有放棄任何希望。遭親戚強暴那一段難以抹滅的傷痛，造就歐普拉對於兒童議題的關心，甚至在柯林頓總統任內，通過一份名為《歐普拉法案》的兒童法案。因為自身的經歷，讓她更了解到那些是真正需要幫助的、遭到歧視的、被忽視的人；她回饋社會、爭取社會公益，她成為許多人的天使，帶領大家翱翔在一片青天之上。

我們所看到歐普拉，就會以身為女性感到驕傲。因應現代「性別主流化」的想法，從「兩性平權」邁向「性別平等」的趨勢，從前父權時代留下來的產物，如：「嫁出去的女兒、潑出去的水」、「女性月經時不能拜拜」…等，隨著時代的改變，「女性平權」的崛起，「兩性平等」開始建立，這些習俗早已不管用了。女性也可以照顧到娘家、自己的父母，也沒有「夫唱婦隨」的道理，女性可以有自己的想法、自己的工作，不論是在夫家還是娘家，都可貢獻一己之力。林憶蓮有一首歌，有一段歌詞是：「女人若沒人愛多可悲，就算是有人聽我的歌會流淚，我還是真的期待有人追，何必在乎我是誰？」這讓人不禁納悶：誰說女性一定要有人愛？在現今，很多女性是單身貴婦，她們一樣可以過得很快樂，她們懂得如何豐富自己的人生，去享受每一次的回憶。現在，沒人規定女性就一定得結婚，女性的地位慢慢崛起，有錢、有權的女性，日益增加，甚至由她們來挑選另一半。女追男也不是沒有，女性已不再是附庸，相關法律條文也都朝向「兩性平等」的觀念發展。

除了一些舊有觀念外，女性在職場上所扮演的角色，也面臨到「家庭」與「工作」的兩難。女性每天除了上班之外，在日常生活中仍需付出平均3小時以上的「家務工時」；穿梭於家庭與工作兩種領域之間，也會間接影響到另一個角色行為的進行。家務事是否該由雙方共同分擔？是應該彼此互相體諒，分擔責任，避免負荷過重及衝突發生。在性騷擾、性侵害、家庭暴力等事件中，女性幾乎都是受害者。數字會說話：高受暴率—86%是男性施暴。高家務貢獻—53.3%因料理家務而未參與勞動。高社會貢獻—68.7%的志願服務人口是女性。以及低生育率與性別比率—有許多因性別的因素而剝奪出生機會的「失蹤女孩」。低教育投資比—博士、碩士的頭銜是女性的，手指數得出來。低就業機會與薪資報酬—在求職方面，女性處處碰壁，面試時必問的問題：妳將來有生育的打算嗎？身處現在高風險中的女性，如同燃燒的蠟燭，是暴力犯罪的主要受害者，需面對歧視性的婦女就業環境、貶低女性形象的大眾傳媒、教育選擇與個人成就間的衝突、貧窮女性化的風險增高…等。有人開玩笑的說：七年級的女生，寧願坐在BMW中流淚，也不願坐在單車上笑！也就是說：寧願當怨婦，也不願意當貧婦！我們該笑嗎？

之前，有一個令人印象深刻的綠茶廣告，畫面故事呈現：一個女人在分手後的42天後穿著比基尼到前男友家門口，展現出胴體示威；讓男人跪地搥胸、後悔不已。相信大家對這則廣告的印象都蠻深刻的，雖然有提升產品的知名度，但嚴重的把女性物化了！難道女性只能用姣好的身材，才能挽回戀情嗎？男性除了身材外，什麼都不在乎了嗎？廣告就透露出：「男生後悔沒跟她在一起，就只因為她現在的身材變得那麼好！」男性為什麼就可以用「身材好不好」來作為分合的標準？女性必須讓身材變S曲線，才敢見前男友，男性也只喜歡身材苗條的女性。

「身材好」變成美麗的唯一標準，讓人感覺男性就只想滿足自己的欲望，而女性只想得到男性的認同。這則廣告，很明顯的就是所謂的「物化女性」；所謂的物化，就是把女性當作被操弄的客體，剝奪女性對自己的身體自主權，廣告則會以「象徵」、「比喻」等方式，物化女性來宣傳。國家通訊傳播委員會（NCC）也已針對這些將女性物化的廣告罰款處分，為女性爭取權利。



瑞典性教育協會創會者奧塔女士，在創會時立下一個目標：「我夢想有一天，所有出生的小孩，都是受歡迎的；所以，男人和女人都是平等的，所有的性關係，都表達著親密、溫柔與歡愉。」雖然現在的社會已經朝向了「性別平等」的觀念發展，但社會上仍然還有很多的迷思、刻板印象與歧視存在。在此呼籲：身為女性的我們，應該要更看重自己、更珍視自己，打破性別上的不平等待遇，對自我的性別意識有所堅持，懂得活出自我。相信女性也可以比男性強！（※本文參加《教育部 99 年性別平等教育影片與書籍賞析學生網路心得寫作比賽》榮獲特優）

## 《結婚真好》

### β. 造反 bye bye 婚姻讓男人變好

◎文/尹德瀚



學界早已發現：結婚的男人，比較不會出現「反社會型人格異常」（antisocial personality disorder）。但原因到底是：婚姻讓男人變好？還是好男人本來就比較容易結婚？最新研究顯示：兩者都有，好男人的確比較可能結婚，而婚姻也的確可以改善男人的行為。

美國密西根州立大學亞莉珊卓·柏特教授，以新方式研究婚姻和反社會人格異常的關連，研究團隊長期追蹤 289 對男性雙胞胎的生活，從 17 歲至 29 歲共 12 年。他們一半以上是同卵雙胞胎，不僅生長環境一樣，基因也是彼此的翻版。在觀察期間，這些兄弟中約 60% 先後結婚。研究人員發現：結婚者在 17 歲至 20 歲間表現的反社會行為較少。換言之，反社會特質較多的人，比較不會結婚。他們 29 歲時，未婚者的反社會行為平均為 1.3 項，已婚者為 0.8 項。

研究的另一個角度，針對同卵雙胞胎，其中一位結婚、另一位未婚。結果發現：已婚者婚後的反社會行為少於未婚者。照說，同卵雙胞胎基因類似，生長環境相同，反社會傾向應該也差不多；因此，這項發現顯示：婚姻有助消除惡劣行為。回到學界長期眾說紛紜的問題：到底為什麼婚姻會讓男人變好？研究人員指出：一個原因可能在於，諸如犯罪、欺騙、侵略和不知反悔這些反社會特質，多半是群體行為；但已婚男人要花許多時間在伴侶身上，自然比較沒機會跟著狐群狗黨做壞事。【轉載自：99.12.8.《中國時報》】

## 《性別無礙》

### β. 讓女生「方便」 五年內男女廁 1：5

◎文/李順德



立法院內政委員會昨天初審通過《建築法》修正草案，屬「同時使用性質」的如學校、電影院、車站等，男女廁比例不得低於一比五；屬「分散使用性質」的如辦公廳、餐廳、商場等，則為一比三。實施效力溯及既往，至遲五年內改善完成，但未訂罰則。立法院正式將男女廁比例入法，希望修法能加速改善舊有建築物的男女廁比例。提案立委黃義交表示：現行《建築技術規則》施行了 5 年，但只是行政命令，沒有法源依據，行政部門有錢就做、沒錢就不做；若能提升法律位階，可讓行政部門「編預算改善男女廁比例」有法律依據。

營建署長葉世文表示：《建築技術規則》2006 年 11 月底公布，已將男女廁比例提高至一比五或一比三，公共建築物如欲取得建照，都應依此規定；但由於行政命令不溯既往，致 2006 年以前，絕大多數舊有建物，女廁數量仍嚴重不足。黃義交說：修法是針對目前九成以上舊有公共建築，屬宣示性質，因此不訂罰責；未來可由政府規畫，逐年編預算在一定年限改善男女廁比例，或提供誘因讓私有建物改善。他說：可在既有建築設備、管線、隔間進行「輕改裝」，透過隔間，花少許經費將男廁撥為女廁。

內政部次長簡太郎在接受黃義交質詢時，原不同意修法，認為：只要立法院做出附帶決議，主管機關即可規畫改善。但黃義交認為：男女平權不是說說而已，只有「入法」才能真正促成男女廁比例的改善，建立性別平等的公共環境。【轉載自：99.12.7. @ http://udn.com/】



## 生涯輔導篇

### 《士商加油站》

## β. 盧彥勳：用加法看人生，贏球就變成紅利

◎文/盧昱瑩



2010年7月，在4大網球公開賽歷史最悠久的溫布頓賽事中，臺灣網壇黑馬盧彥勳苦戰4個半小時。最後，他以一個穿越球扳倒前世界球王羅迪克（Andy Roddick）、闖進男子單打前8強；2個月後的美國公開賽中，被國人寄予厚望的盧彥勳，卻以1：3輸給阿根廷名將契拉（Juan Ignacio Chela），在比賽首輪結束後，打包回家。

這次採訪，不在盧彥勳最「風光」的時刻，而是在他剛剛經歷美網出局的挫敗。本以為盧彥勳心情多少受到影響，但見面後，他的豁達卻讓人出乎意料。在盧彥勳眼中，眾目睽睽下輸球的感覺既不是「痛苦」，也不是「難堪」。「成績沒有達到預期，我當然覺得失望。但是一整年比賽非常的多，一定有表現好與不好的時候，假如一直都是用很激進的態度，認為比賽打不好，就覺得自己沒辦法，我也不可能走到現在10年。」回到臺灣短暫停留的兩週中，盧彥勳接受《Cheers》雜誌專訪，坐在我對面的他，與哥哥談笑風生，短短幾天，他的心態已經整裝好，替下一次比賽做準備。

能夠快速調整自己，背後是花了盧彥勳近10年時間才領悟到的一課：網球場上的輸或贏，不等於人生的全部。

### 專注於對自己真正有幫助的事

獅子座的盧彥勳好勝，哥哥盧威儒形容得貼切：「如果10顆球當中，前9顆打得好，最後一顆打不好，他都會耿耿於懷。」一度，他連聽到「輸」字都不喜歡。盧彥勳以前一輸球就哭，甚至把怒氣發洩到家人身上，打電話回家時劈頭就飆：「你們幹嘛要讓我打球？」隨著2003年開始與德國教練霍多夫（Dirk Hordorff）合作，加上2007年因椎間盤突出所帶來的傷痛，他開始一步步轉變。

由於是國際知名的教練與經紀人，霍多夫的人脈和資源，讓盧彥勳有機會與國際排名前10大的選手打練習賽；霍多夫不僅針對他拋球、擊球的動作做調整，更重要的是，帶給他心理上的安定作用。霍多夫灌輸他：不要在意排名的小升或小降，而要把眼光放遠，挑戰更大的排名目標。盧彥勳慢慢知道：網球生涯其實是一場馬拉松。

2007年的傷，使他當時是否能回到網球場都成為未知數，但他說：「如果能再上球場，一定要盡情享受比賽。」前《蘋果日報》體育記者戚海倫，從2003年採訪、認識盧彥勳到現在，看到他的改變。過去為了省錢，盧彥勳連防護員的錢也錙銖必較，但真想要完成這場馬拉松，一定得延長自己的運動壽命。「如果你沒做這些『投資』，你的身體可能因此常出狀況，表現不好，相對的就沒辦法打大比賽。」盧彥勳解釋。

這個決定反映出他跨進下一個新階段的思維：有時候把事情化得簡單，不去想太多利害，只專注於「對自己真正有幫助的事」，反而能從低潮和逆境中轉換出來。心態轉變後，比賽輸或贏，就不像世界末日或中了樂透般大悲大喜，「穩紮穩打」才是生涯長久的祕訣。

### 不只看「這一次」



「怨天尤人，事情也不會改變，還是要站出來，去努力、去做，才有機會改變。」他進一步指出，轉念過後，他開始理解到，人生不是只有球場上的輸贏，用「加法」來看贏球，就會發現，贏球變成了人生的「紅利」，是一種附加的快樂。打進溫布頓8強後，的確增加自己的信心，但盧彥勳很清楚，這並非代表以後每場比賽都能為所欲為，因為有時候自己表現好、對手也是，自己就可能輸；有時候自己表現不好、對手更不好，反而可能贏球。唯一的因應之道，是每場比賽結束後，學會轉換心情、重新站上球場。「能打到8強並非僥倖。我是每天扎

實付出，機會出現時，我把握住。有些人看我，可能覺得『他才一次』，或是『他只能夠一次』，但對我來講，我不是只看這一次。」盧彥勳篤定地指出。

不管談到過去傷勢，還是打進溫布頓，盧彥勳的情緒始終沒有太大起伏，口氣更是雲淡風清。要直接從言語中聽出他對網球的喜愛與熱情，並不是件容易的事。「但他表現在行為上，」威海倫觀察，一路走來，盧彥勳自我要求始終非常嚴格，絕不容許今天的自己比昨天的自己退步，一定要每天有所成長。「一心不二用」，是盧彥勳對待運動員職涯的態度。

許多運動員還處在巔峰，就開始規劃退休後生涯，替未來找出路，盧彥勳卻不同。他從不去想「不打球」之後做什麼，而是在體力、能量充沛的當下，把角色做到最好。小學一年級開始拾起網球拍後，就從未放下，這一路上曾經不被看好，也有過對自己的質疑，但一旦盧彥勳知道：這是自己喜歡的事，就一定堅持到底。這股執著，早已超脫輸贏給這位職業網球選手的成功定義。【轉載自：2010 年 11 月《Cheers》雜誌】



## 《選我所愛》

### β. 志願填最愛 做更好的自己

◎文/彭懷真

昨天中午起，接到許多考生家長的電話，詢問我的建議。這些年，去了很多高中演講，有些同學收到成績、透過網路問我的看法。我興趣多元、成就中上、愛說愛寫，又在補習班教過十多年，有些不怎麼正統但可以參考的想法。「填志願」是收到學測後的頭號大事。既然是「志願」，就應該是自己願意去念。爸媽、爺爺、奶奶、外公、阿姨、老師、同學…等都不能代替自己去讀大學，自己的選擇自己負責、自己的人生自己開拓、自己的道路自己打拚。我當年的分數，可以進臺大法律系，可是我第一志願進了社會系，這是我人生的轉捩點，從來沒後悔。

所以，北一女滿級分的黃怡璇同學，妳想念「服裝設計」，很棒的志願；妳的父親經營設計公司，還可以在人脈與經驗上給予協助。好好走自己最喜歡的路吧！因為真正喜歡，才會長期狂熱地投入，也才會成為領先者。看看吳季剛，他如果隨波逐流，會有今日的成就嗎？或許有人會勸妳：「不要浪費級分！」但如果學習的不是自己的最愛，就是浪費人生、浪費精力、浪費才華。今年，好些滿級分的都不考慮臺大醫科，這真是好的發展。頂尖的人，在各行各業都迫切需要，何必擠在一起？「雞首」確實比「牛後」有更好的機會。社會科學的研究中顯示處處呈現「八十、二十定律」，意思是：各行各業前 20% 的人會成為菁英，擁有 80% 的資源與影響力，另外 80% 的人，只能撿剩下的。要成為名醫、名律師、高科技創業者…等的機率，遠低於在其他領域出人頭地。何況上大學還要有時間玩社團、談戀愛、交朋友，享受人生最棒的幾年，如果進了超過自己能力的熱門科系，沒時間品味很多只有在大學時代可以經歷的美好。

今年，可選填的從 5 個增加為 6 個，很多補習班或高中老師會建議超過自己實力去爭取一些學校與科系。但考生如果真的進入這些系，能否從容又愉快地學習？能否結餘一些時間來發展興趣、累積專長呢？又如何能爭取日後有助於攻讀碩士班或博士班的好成績呢？在臺灣，學歷超過學士的人數，即將超過 100 萬。大學都念得很辛苦，就難以加入這百萬研究生大軍。

對於考生的家長，我誠懇建議您們：適度放手，讓考生自己做選擇，鼓勵他們大大方方地規劃前程。子女即將成年，他們應該獨立了，最重要的獨立就從「自己選填志願」開始。在多年教育行政工作中，我面對太多自暴自棄、自殺自傷、酗酒嗑藥、成績太差被退學、偷竊飆車等問題的學生，基本原因幾乎都因為他們不快樂，不喜歡所讀的科系。這些科系往往是父母決定的！另一些時候，在頒獎、慶功、分享會、課外服務場合裡，那些備受肯定又充滿自信的大學生，大多數正走在自己想走的道路上。「讀大學」應該是最棒的求學歷程，因為可以選擇。選填志願，無論是選校、選學群、選科系等，最高的原則應該是「成為更好的自己」！（※本文作者為東海大學社工系副教授）【轉載自：100.2.22.《聯合報》】





## 《身教言教》

### ♣. 「霸凌」惡果誰負責？ 大人反省吧

◎文/鄧煌發

到底「霸凌」惡果該由誰來負責？霸凌行為透過無遠弗屆的媒體、網際網路，一再地播放。顯示：「媒體」該為此負責。其次，「立委」問政凶悍的態度，尖酸刻薄的「廣播名嘴」的推波助瀾；大人可以霸凌，小朋友就不能？這是「政治人物」該為此事負責。

再其次，部分「綜藝節目主持人與來賓」，以「把自己的快樂，建築在別人的痛苦上」的方式呈現，敲、推、擠、打無惡不作，當下有多少兒童、青少年，學到了霸凌的手法？還有，篤信法律效力，看到霸凌問題嚴重，又苦思應該再立一反霸凌新法，專門對付校園霸凌行為。這也是大人搞出來荒誕可笑、營造霸凌氣氛的一齣戲。

另外，「擬定教育政策者」也應負責。「體罰」是不對的，但誇大解釋懲戒管教為體罰，讓有心教育、輔導者，根本不管學生行為；霸凌學童逐漸坐大，成為毆警奪槍之嫌犯！尤其是，「輕忽職責的父母」，聽聞孩子被孤立、被叫綽號、被推了一下…等，就氣呼呼地介入孩子間的爭端；孩子發生問題，不是打罵，就是夫妻翻臉，暴戾的家庭氛圍，助長了青少年霸凌之氣。更過分的是，校方為了亮麗的行政績效考核，不理睬師長、學生檢舉的霸凌行為，只為了維持友善校園的假象；這就像「毆辱父母，教人行孝」般，這是「為人師表者」，應為此事件負責者。

校園霸凌，就像是涂爾幹所說：「犯罪是社會的正常現象」一樣，絕大多數霸凌行為，是團體運作必然產生的動力過程，讓孩子經歷問題、尋求解決問題之方法，讓孩子找到人際關係的出路；避免急於介入，反生揠苗助長惡害，子女才能有成熟長大的一天。法律是社會規範最後手段，唯有倫理道德，才是最基本原則。透過家庭、學校、社會的直接、間接教育，再以「道德為體，法治為用」方式開導，輔正其謬誤；或許可以縮減青少年與大人認知的鴻溝，消弭青少年與大人間的敵視氣息。（※本文作者為警察大學犯罪防治系副教授）【轉載自：99.12.24.《聯合報》】

## 《愛在心裡》

### ♣. 女兒是我們的第三者

◎文/高健和

有一個女兒，真好！

自從女兒會講話、會走路以後，無論走到哪裡，她總喜歡依偎著我和內人。大多時候，她更愛坐在我的大腿上，靠在我懷裡，有時還會主動抱抱我、親親我。因此，內人常會說：女兒好像是我們的第三者。此時，女兒就會童言童語的搶著回答：「我不是第三者，我是第一者。」

我們問她為什麼？她回答說：「因為我是第一個出生的，所以我是第一者；爸爸是第二個出生的，所以是第二者；媽媽是第三個出生的，所以媽媽才是第三者。」我們一家三口笑開懷。女兒就是如此會聯想，因為女兒排行老大，我則是家中老二，內人恰好是她們家老三。

內人喜歡逗問女兒：「妳比較愛爸爸？還是比較愛媽媽？」她一向回答：「你們兩個，我都一樣愛！」內人會再追問：「爸爸，還是媽媽，比較愛妳？」她總是回答：「你們兩個，愛我一樣多！」女兒這樣回答，我們夫妻百聽不膩。



有一次，我與內人討論教養問題遇到瓶頸時，我突發奇想對她說：「問問女兒站在誰那一邊？」當時女兒正巧站在我們之間，所以女兒就不假思索的回答：「我沒有站在誰那一邊，我站在中間！」我們夫妻相視大笑。女兒果真聰明、伶俐，她早就「埋下伏筆」，總是站在「爸爸、媽媽之間」啊！

有一個女兒，真好！有一個健康、聰慧又快樂的女兒，真是無限美好！願：天下每一個孩子，都無盡美好！也盼望：世界上每一對父母，都盡情享受擁有孩子的好！

一個孩子，好！兩個、三個、四個孩子，也好！不管幾個、無論男女，只要永遠用心「真愛、關愛、珍愛」，有孩子是溫馨的、喜樂的、幸福的。【轉載自：99.12.27. @ <http://udn.com/>】

## 《教與養》

### β. 對待小孩的兩個原則

◎文/小芮媽咪



對待小孩有兩個原則，

一是：事先的約法三章。二是：事後毫不妥協。

比較亞洲父母與歐美父母對小孩的教育方式，發現：歐美家長就比亞洲家長來得民主、開放些，她們視每一個小孩為一個獨立的個體，因此會重視「尊重」與「溝通」。但例外的是：西方家長對於小孩的社交禮儀及餐桌態度，就有著遠比亞洲家長更嚴格的標準。

猶記得一年前，我受邀到德國友人家作客，友人有一子，年約 4 歲；用餐前，友人特別以小碟子盛一小份食物、和藹的告訴小孩：「如果沒有乖乖吃完，那他就沒有任何餐後甜點了。」當日晚餐，美酒佳餚，大人痛快閒聊，年幼稚子不知何時已不聲不響離開餐桌，留下一碟只扒了幾口的殘食。宴末，女主人端出巧克力冰淇淋，小孩一見是自己最愛的甜點，露出機靈的目光，百般央求媽媽分一些解饞，德國媽媽卻絲毫不為所動，只顧招呼客人。我心中暗想：不過是個 4 歲的幼童，做媽媽的何必如此一板一眼、嚴厲以對呢？

過了一年，再度受邀到同一家庭作客，小孩的改變，著實令我吃驚。用餐前，媽媽依然約法三章，只見小孩認真用畢餐盤食物，並徵詢媽媽同意，才離開餐桌到角落玩玩具。所以，當天，小孩吃到了喜愛的餐後甜點。德國友人對我說：「對待小孩，有兩個原則，一是：事先的約法三章，二是：事後毫不妥協。」

同樣的情形，也發生在與德國鄰居出外野餐。百花綻放的春天，與鄰居一家人郊遊踏青；鄰居太太準備了新鮮的麵包、乳酪、香腸當作午餐。隨行孩子們因禁不住原野的呼喚，不顧飲食而嬉戲遊玩。媽媽告誡小孩：「用餐時間如果離去不吃，到下午回家前，不會再有任何食物！」小孩依然玩她們的。果然，開車回家途中，小孩們哭鬧著肚子餓，德國媽媽視而不見，同行的爺爺、奶奶也立場一致，並未遊說鄰人。一個多小時的路程，竟果真不給小孩任何食物，任由其哭鬧。

事後，我與鄰居太太聊及此事：「小孩子哭著肚子餓，你心裡不難過嗎？」鄰居太太說：「當然也會不捨得！可是，只要想到，如果父母自己先違背原則，那麼教育小孩就會一次比一次難。」我又再半開玩笑問：「可是，你不怕小孩生氣，或長大後留下心理陰影？」「不會！因為我們自己孩提時代也是如此教育，當時也會偷偷抱怨父母；可是，日漸成長，便會理解父母的要求……」鄰居太太說：「其實，教養小孩並不難；難的是：父母親本身，是否可以『前後立場堅定』。這對身為父母的我們，也是一種『意志力』的考驗呢？」

有太多的父母，因為心軟、因為疼惜自己的孩子，所以無法堅守自己說出的話，結果小孩就順竿而上，越大越難教育……。這種情形，在我們出外到餐廳吃飯時，到處都可以看到這樣的小孩……。在我們尊重孩子的想法的同時，是否也可以和她（他）們溝通，讓他們知道我們的堅持與原則。或許，一時之間您會覺得不忍，您會覺得孩子吵鬧感到不耐，但請您堅持，因為這是訓練孩子們「為自己行為後果負責」及「提昇挫折容忍度」。【轉載自：<http://www.babyhome.com.tw/>】





他很清楚自己適合醫生這條路，卻也害怕一腳踏入之後，便只能困在這個洪流之中，難以脫身。醫生能夠醫治病人身體上的病痛，卻無法撫平永遠的創傷與深沉的恐懼。醫療有其極限，救援工作也是如此。一群有理想、有愛心的人，或許可以暫時地為苦難的地區帶來一絲曙光與安慰，但也是有限的。如果是這樣，做這些事的意義又在哪裡？…。本書始於他想出走的心，渴望在異地找到人生的真諦。現在，他從葉門回來了，帶著多了一點的勇氣與慈悲，要告訴我們一個回家的故事。

作者：宋睿祥

- \*.1975 年 10 月 8 日出生於臺北。喜歡攝影與自助旅行。2006 年於國父紀念館舉辦「被遺忘的國度」攝影展。著有《國界醫生行醫記：出走到賴比瑞亞》。現任基隆長庚醫院一般外科主治醫師。
- \*.20~30 歲，一個反骨的醫學生，試圖擺脫社會對他的期待與枷鎖。
- \*.27 歲那年愛上孤獨，背起行囊到天涯海角流浪，在歐洲旅行兩個月，一個人闖入世界的屋脊西藏、尼泊爾，並開始走訪祕魯、約旦、印度等古老國家。
- \*.他是臺灣第一個「無國界醫生」。
- \*.2004 年走入賴比瑞亞行醫，看到生命的脆弱與醫療的困頓。
- \*.2009 年躁動不安的靈魂驅使他踏上回教世界，葉門就在他啟程時悄悄開戰，醫院就在火線上。

### 《嘉言集 2.》

人種的是什麼，收的也是什麼。…。我們行善，不可喪志；

若不灰心，到了時候就要收成。所以，

有了機會，就當向眾人行善。【《加拉太書》第六章 7~10 節】



### 《分享園地》

#### ✎. 風樓心語 53 期—回饋與分享

- ◎「花博」校外教學，看似是在利用學生充人數；但仔細想想：如果我們不利用「校外教學」的時間去看「花博」，那大部份的學生，可能就沒有機會去「增廣見聞」了。(103 謝易羣)
- ◎人生的試煉，是一場漫長的遊戲，而每一次的試煉，都是給自己的磨練。我認為：「凡事能自己來就自己來」，是人生必要的一種態度。因為那最能證明：在無數的考驗中，是依靠「自己」而不是旁人來替你收拾殘局，人生是「沒有人該替自己買單」的。(112 呂學朋)
- ◎失蹤的孩子，找不到家庭的溫暖，令人心痛。我覺得：「第四張畫」很值得去看。「家庭暴力」的問題，在臺灣日漸嚴重，社會應該要多加強預防的工作，不是等到事件發生之後才去補救。師長們更要及早從小孩的眼中看到 SOS 的訊息，即時給予他們幫助。(118 方怡文)
- ◎從高中起，「周杰倫」一直就是我的偶像，他擁有堅強的意志力與永不放棄的精神。其實，他一路走來，並不輕鬆，但他決不放棄，他深信：他一定可以做到；這也是為什麼我會這麼崇拜他的原因。不管外界對他的眼光如何，他只知道：「現在若不努力去實現夢想，將來一定會後悔！」現在的我，正也和他一樣：為實現我的夢想而努力！(217 宣芷仔)
- ◎日常生活中，爸爸也常教導我一些人生的道理。我很慶幸：父親是個負責任的人，他不煙、不酒，思想民主、開放，給了我健康的成長環境。我相信：未來我也能當個像父親的好母親。(309 黃子柔)
- ◎我是一個很少抱怨的人，但我也曾抱怨有些朋友對我不好。看完《愛的小語》：「主任的叮嚀—知足常樂」這篇文章後，讓我深受感動，也知道要珍惜其他愛我的朋友了。(319 汪君郁)



### 《訊息公告》

- +本(54)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。