

《生命教育－創意小語比賽作品欣賞》

比賽名稱：

士林高商 101 學年度第 2 學期推動生命教育活動
－「讓心情轉個彎－創意小語」比賽



| 名次 | 學號 姓名 | 創意小語 |
|-----|--------------|--|
| 第一名 | 83536 蕭寧萱 | 你只有 5MB 的容量，何必裝 200G 的壞心情？快外接 1,000G 的硬碟吧！ |
| 第二名 | 91914 蕭志永 | 快樂住在巷子內，走在直直的馬路上，必需要轉彎，才能發現它。 |
| 第三名 | 91939 楊琇媛 | 與其被世界改變笑容，不如用笑容改變世界。 |
| 優等 | 10433 陳思安 | 人生充滿著荊棘，但是每一次轉彎，都是不同的美景；每一次挫敗，都是不同的經歷。 |
| 優等 | 90940 龔芷琳 | 痛苦會過去，美會留下來！如果你為了錯過夕陽而掉淚，那麼你將會錯過美麗的群星。 |
| 優等 | 83520 張祐禎 | 痛苦是比較出來的，幸福是領悟出來的。 |

風

樓

心

語

第 64 期

※校內刊物，不對外發行※

《生命教育－好歌欣賞》

如果還有明天

作詞/作曲：劉偉仁 編曲：Chris Babida

如果還有明天 你想怎樣裝扮你的臉
如果沒有明天 要怎麼說再見
我們都有看不開的時候 總有冷落自己的舉動
但是我一定會提醒自己 如果還有明天

我們都有傷心的時候 總不在乎這種感受
但是我要把握每次感動 如果還有明天
如果你看出我的遲疑 是不是你也想要問我
究竟有多少事還沒有做 如果還有明天



如果真的還能夠有明天 是否能把事情都做完
是否一切也將雲消煙散 如果沒有明天

【轉載自：<http://www.youtube.com>】

本期要目

- ※愛的小語：.....P.1
- ※幸福之道：.....P.2
- ※人間有愛：愛的畢
業作... ..P.3
- ※生命達人：.....P.3
- ※勇敢女性：裘莉防
癌... ..P.4
- ※珍愛妳我他：.....P.5
- ※土商加油站：莊智
濫奪金祕訣... ..P.6
- ※職涯好選擇：.....P.6
- ※聽媽媽的話：.....P.7
- ※好片欣賞：.....P.10
- ※好書欣賞：.....P.11
- ※分享園地：.....P.11

《愛的小語》

校長的叮嚀－有人比我更需要

文/黃寶瑾

老師帶著一位長得極清秀、手拿著一個信封袋的女孩來找我。寒暄後，女孩很靦腆地把信封交給我，這時才發覺上頭寫著：『有人比我更需要』。女孩說：那是剛領到政府的安心就學補助金，但是每天媽媽都會準備便當，所以想請校長用這筆錢買愛心便當，幫助其他更需要的同學！女孩雖家境困窘，但堅強的媽媽一肩扛起照護的責任。他們只接受政府補助學費，午餐補助要和更多比他們更辛苦的家庭一起分享。

優秀是教出來的，母親為孩子樹立最好的典範。親愛的同學們！領用愛心便當時，不要再肆意抱怨便當不可口或隨意浪費食物，因為「這不只是一個便當，而是一份別人對你的成全」啊！

發行人：黃寶瑾

發行單位：臺北市立士林高商輔導室



《幸福之道》

哈佛熱門講師 來臺談幸福

◎文/黃文鈴

號稱「哈佛最受歡迎的人生導師」塔爾·班夏哈 (Tal Ben Shahr) 18 日首度訪臺，在哈佛大學開設《正向心理學》課程的班夏哈說：成功無法保證能帶來快樂！他曾問班上同學：「當你拿到哈佛入學通知書的那天，以為你這輩子都會這麼快樂的舉手。」近千名學生舉起手來。當他追問：「你今天覺得很快樂的，請繼續舉著手？」所有的學生卻都將手放下。

塔爾·班夏哈曾於哈佛大學開設《正向心理學》與《領導心理學》系列課程，第一年只有 8 名學生修課，其中兩名在開課當天即退選。第 2 年爆增到 300 多名學生，第 3 年更吸引逾 850 人選修，成為該年最受歡迎的課程。《天下雜誌》出版部邀請塔爾·班夏哈來臺，分別以〈正向領導力〉與〈如何擁有快樂人生〉為題演說。

快樂秘訣感恩和給予

班夏哈演說中請觀眾指出投影螢幕上有幾個幾何圖形，30 秒後觀眾紛紛作答。班夏哈追問：剛才的圖形裡，最左邊的圖案是什麼顏色？巴士圖案載著幾名乘客？現場觀眾知道答案的寥寥可數。他透過這個實驗告訴觀眾：身為公司的領導人或父母，我們常將全副心力放在所追求的事物，卻忽略了其他細節。就像在一段關係裡，常將「美好時光」或「另一半的付出」視為理所當然，等到失去後才後悔莫及。

班夏哈建議：人們可以學習讓自己更快樂，秘訣是「時常感謝」。9 年前，他進行了上述實驗，對實驗結果震驚不已，開始感謝正呼吸著的空氣、餐桌上的食物。回家後他有感而發，立刻對太太說出心中的感謝。每週全家人從 4 歲的兒子到 90 歲的阿嬤都圍著家裡的圓桌，分別說出心裡最感謝的事。對於他的改變，太太一開始覺得很奇怪，但他們的感情卻愈來愈好。

班夏哈提到：「給予」能讓人們變得更快樂。他舉例：哈佛進行過一項實驗，給一群人一筆錢，讓他們隨意花用。當他們買了鞋子、包包的當下，都覺得非常快樂。幾天後再問他們，又回到實驗前的情緒狀態。但同樣一筆錢給了另一群人，讓他們選擇拿去捐款或幫助遊民。這群受試者不論是捐款當下或是過幾天後，快樂曲線都維持在高峰。班夏哈說：藉由幫助他人，讓人覺得被需要、覺得自己有用處，所以打從心裡感到快樂。找到自己的典範與優勢，持續運動都能讓人更快樂。

領導者要帶頭改變

1940 年代末期，是「傳統心理學」仍盛行的時代。人們到了非洲、印度等地，只問：「為何此處人工流產、嗑藥問題如此盛行？」抱持著這樣的態度，多年來想要幫助當地改善現況的學者毫無建樹。直到 1980 年代，「正向心理學」崛起，心理學家反問：「這些人成功之處為何？」而非只看其失敗之處。班夏哈說：當問問題的方式改變了，情況也就改變了。他說：身為公司老闆或學校老師，要找出員工或孩子的獨特之處。身為領導者，必須自忖：我們自身需做出哪些改變，來修正組織或員工的問題？而非一味抱怨現況。這樣還不夠，公司領導人必須思考：自身優勢為何？伴侶們應思考：你喜歡這段關係的哪些部分？雙方會一起慶祝並感謝能夠在一起這件事嗎？從不同的問題中，反思問題的解決之道。



班夏哈最後引用甘地的話：「與其抱怨現況，不如成為你心目中想看見的改變 (Be the change you want to see in the world.)。」他舉例：一名男人，成天抱怨自己午餐老是吃花生醬三明治。有個同事實在聽不下去，勸他：「告訴你老婆，別再做花生吐司了。」男人卻說：「我還沒結婚，這些三明治是我自己做的。」班夏哈說：這就像人們自己每天重複例行工作，一直抱怨卻不做改變。他勉勵在場觀眾：「仔細想想，究竟我們能為這個世界創造出何種現況？一切都操之在我們手中。」【轉載自：102.6.18.《臺灣立報》】

《人間有愛》

α. 愛的畢業作：把破厝變新窩 阿嬤哭了

◎文/吳文良



93 歲陳姓老婦，獨居三芝區一戶「土角厝」，淡江大學建築系學生李承翰得知後，先說服老婦讓他修繕，再向師長親友募集 20 萬元，而且召集學弟、妹與善心人士一起施工，改造阿嬤的老房子，日前終於讓陳阿嬤歡喜住新厝。日前入厝時，陳阿嬤眼眶含淚，拉著李承翰說：「厝起好了，你要常回來給我看！」

李承翰今夏要交「畢業專題作品」，去年與指導教授張淑征研究後，決定協助獨居長者脫離危險的居住環境，並善用屋內空間，讓建築系學生貢獻社會。李承翰和華山基金會訪視三芝區古庄里的陳阿嬤；陳阿嬤與子女少有往來，又捨不得離開住了 75 年的「土角厝」。「剛開始，阿嬤不讓我修房子！」李承翰說：第一道難題是陳阿嬤自認來日無多，房屋修好她也住不了幾年。老阿嬤也擔心，讓一個建築系大學生修屋會「越修越糟」；「其實她最擔心的是怕我找她收錢。」

花了半年溝通後，阿嬤勉強同意，李承翰評估：這戶 18 坪的「土角厝」裡外都有問題，估算全部整修得花 20 多萬元。李承翰向政府、民間多個社福單位申請補助遭拒後，獲得一個網站聲援、募得 7 萬元，教授王俊雄捐了 10 萬元，他再向親友募捐和存款共 3 萬元，兩個多月前著手改造阿嬤的土角厝。李承翰利用課餘和假日到「土角厝」施工，後來連學弟妹、網友，甚至「朋友的朋友」都主動到場幫忙。就這樣，陳阿嬤鋼構的新厝落成了，阿嬤好感動。【轉載自：102.6.6.《聯合報》】

《生命達人》

β. 垃圾變機器魚 癌友創作陪病童玩水

◎文/邱紹雯



「哇！好大的機器長頸龍！」「我好想坐在海龜媽媽身上喔！」罹癌的日本「機器魚達人」林正道，帶領臺灣學生創作出 20 多條大大小小的機器魚，包括全球第一隻 5 米長的「尼斯湖水怪」、2 米長的大海龜等；同時，也製作改良版的水中輪椅，讓平時無法下水的腦麻病童們也能在水中優游，與海洋生物同樂。

52 歲的林正道為肺癌患者，現仍與病魔搏鬥，過去他熱愛浮潛，因罹病後不能再下水。養病期間，到海邊撿拾垃圾、保護海洋，無意間聽到孩子抱怨「如果垃圾能變成魚多好」，激發他以廢棄物創作「機器魚」的志業。過去 13 年來，他帶著機器魚走遍日本的醫院、養老院；燃燒自己的生命，宣揚海洋之美。今年更受圓方公司邀請來臺，傳授技術與理念，要讓更多沒機會接近海洋的人，也能享受大海的樂趣。

林正道昨天將大海搬進青年公園游泳池，並親自操作、向民眾介紹不同的魚種進場，包括大海龜在內。他說：海龜的頭是用保麗龍做的、眼睛是廢棄的乒乓球，裡面塞的是棉花還有馬達，所有材料幾乎都是「Made in Taiwan」，真的可以承載一個人的重量。首度展示的長頸龍（俗稱「尼斯湖水怪」），一出場也令人驚呼，還會不時抬頭、左右搖擺。林正道說：很多人長大後，就覺得許多事情不可能會存在，也因為如此，即使出現在眼前也看不見。所以，他特別讓傳說中的大水怪重現臺灣，因為他深信：大自然還蘊藏著更多不可思議的生物。

每隻都維妙維肖 孩子「好想再玩一次」

一旁的孩子，看著海豚、魷魚及大白鯊等在池子裡共舞，每一隻都維妙維肖，魚頭及尾巴會隨著遙控擺動，就像真的魚一般，讓人直呼「超神奇！」林正道熱情洋溢，讓人難以想像，他再過兩天還要回日本接受治療。他說：近日健康每況愈下，感謝臺灣也有一群人願意做這樣的「傻事」，看著孩子們的笑容，鼓舞著他要更努力活下來。

【轉載自：102.9.8.《自由時報》】



《勇敢女性》

12. 裘莉防癌切除雙乳 小布甜蜜陪伴



◎編譯/張佑生

好萊塢知名影星安潔莉娜·裘莉證實：為了預防罹患乳癌，她已經聽從醫師建議，在今年二月初開刀割除雙乳，四月底完成乳房重建，結束療程。37歲的裘莉投書《紐約時報》表示：醫師在她體內檢查出「BRCA1 基因突變」，使她罹患乳癌機率高達 87%，罹患卵巢癌機率高達五成。裘莉的母親，影星強沃特的前妻馬雪琳·貝川，在 2007 年與卵巢癌病魔纏鬥近 10 年後過世，享年 56 歲。世界衛生組織統計：全球每年平均有 45 萬 8 千人死於乳癌。

《紐約時報》14 日刊出裘莉的投書〈我的醫療選擇〉，她盛讚親密愛人布萊德·彼特在她動手術時，一直守候在旁。裘莉表示：「本人罹乳癌的機率已從手術前的 87% 降到現在的 5%，我可以告訴孩子們，不必害怕乳癌會帶走媽媽了。我感覺有權為自己做了一個客觀理性的決定，絲毫無損我的女人味。我希望任何女性讀者能知道自己是有所選擇的，我選擇公布自身遭遇是因為許多女性不曉得自己也許正活在癌症的陰影下。」

裘莉指出：「我很幸運能擁有布萊德·彼特當伴侶，非常鍾愛且支持我。妻子或女友經歷此一遭遇的任何一位，應知道自己在轉型期間是很重要的角色。我要鼓勵每位女性，尤其是有乳癌或卵巢癌家族病史的女性，尋求醫師的專業意見，必要時做出明智的決定。」布萊德·彼特表示：「第一時間見證裘莉做此決定，我和其他喜愛她的人一樣，覺得這個決定很了不起。我感謝醫療團隊的照料與注意。我只想要她有個長長久久、健健康康的人生，陪伴我和子女。這是我們全家快樂的一天。」

神奇的是：過去 3 個月的療程中，裘莉仍舊風塵僕僕，包括和英國外相海格到剛果，以及上月到倫敦「八大工業國外長會議」籲終止戰區的暴力性侵事件。海格表示：「這是一位偉大女性所做的勇敢決定。不光是接受手術，還願公諸於世以協助其他女性，很有啟發性。」【轉載自：102.5.15.《聯合報》】



《有志竟成》

13. 16 年首降！青少年性行為比率降 少女生育率亞洲倒數第二

◎文/陳鈞凱

臺灣青少年「有性行為比例」、「曾懷孕或人工流產比率」雙雙下降！衛生署國民健康局今（11）日公布最新「青少年健康行為調查」，結果發現：國內 15 至 19 歲青少年「曾有性行為者比例」，出現自有調查 16 年以來，首度的下降，從上一次調查的 16.3% 降至 13.7%；且「曾懷孕或曾人工流產的比率」亦下降，主因在於：避孕觀念的普及。

國健局每兩年進行一次「高中、高職及五專在校學生性知識、態度與行為調查」，最新一次 2011 年，共針對 4,985 名、15 至 19 歲的日、夜部學生進行調查。結果發現：青少年曾有性行為的百分比為 13.7%，其中又以男性高於女性；青少年曾有性行為百分比 15.6%，遠多於少女的 11.5%。國健局婦幼及生育保健組組長陳麗娟表示：國內 15 至 19 歲青少年曾有性行為者，雖然由 1995 年的 8.0% 一路上升至 2011 年 13.7%，整體大趨勢往上，但卻是有調查以來，首見數字下降，比 2009 年調查的 16.3%，一口氣掉了 3 個百分點。

調查也發現：青少年最近一次性行為有採取避孕比率，從 2009 年的 69.5% 上升至 2011 年的 72.8%；人工流產比率從 2009 年 1.5% 降到 2011 年 0.5%，顯示青少年的性行為比例雖然增加，但在採取避孕措施行為也跟著提升的情況下，曾懷孕或曾人工流產的比率是下降的。陳麗娟認為：曾懷孕或曾人工流產的比率下降，主要原因在於政府大力宣導避孕觀念，加上青少女性自主觀念提升，懂得先保護自己，調查數字就反映，青少女最近一次性行為有避孕比率達 75.5%，遠高

於男性的 71%。另外，依據內政部統計臺灣 15 歲到 19 歲少女生育率資料，顯示：生育率也由 2003 年的千分之 10.89 降至 2012 年的千分之 4.02；在世界衛生組織（WHO）「2013 年世界健康統計報告」中，僅高於南韓的千分之 2，亞洲倒數第二，比美國、新加坡、中國大陸與日本為低。

國健局表示：根據文獻及相關的調查、研究均顯示，青少年期生育會對少女及其嬰兒造成嚴重的健康後果，因此，為了避免青少年不知如何避免懷孕，國健局特別建置青少年網站「性福 e 學園（<http://www.young.gov.tw>）」，提供正確性知識及可匿名、具隱密的青少年兩性交往及未成年懷孕等視訊諮詢服務，101 年就提供 2327 人視訊諮詢服務；亦結合北、中、南、東 4 區共 39 家醫療院所辦理「青少年親善醫師/門診『Teens' 幸福 9 號』」，協助青少年面對意外懷孕後的決策。【轉載自：102.7.11.《華視新聞》】

《珍愛妳我他》

12. 遏兒少色情網 民團：設專責小組

◎文/黃文鈞



臺灣展翅協會 3 日舉辦「2013 兒少上網安全國際研討會」，根據全球統計：28%的兒少網路色情加害者與被害者有血緣關係，高達 10%的被害者是嬰、幼兒。為了遏阻兒少網路色情情勢，來臺演講的 INHOPE 副主席約翰·施罕（John Shehan）表示：希望美國能與臺灣攜手合作，因為網路無遠弗屆，沒有任何一個國家能獨立打擊網路兒少色情。

網站伺服器 5 成 5 在歐洲

「國際網路檢舉熱線聯盟（INHOPE）」副主席約翰·施罕以〈全球網路兒少色情的現況〉為題演講，INHOPE 目前於全世界 37 國，設有 43 條檢舉熱線。檢舉人可透過熱線通報疑似兒少色情網站，再由當地警察機關調查。臺灣於 2005 年加入 INHOPE，也早於 1999 年設立「web547 熱線」。臺灣展翅協會秘書長李麗芬指出：平均每年接獲近 5,000 通檢舉電話，經過查證，約 500 多通檢舉確實為兒少網路色情案件。

兒童色情圖片、網路上引誘兒童進行性行為、雛妓、兒童性騷擾、兒童性旅遊等皆屬於兒少網路色情範圍。這些犯罪行為透過免費網路論壇空間、網路相簿及家族、網路留言板或討論區、販賣色情光碟網站等 4 種型態散播。約翰·施罕指出：根據 INHOPE 統計，接獲檢舉的網站中，將伺服器架設於歐洲的網站佔 55%，其中又以荷蘭為大宗，佔 62%。

智慧型手機 助長色情傳播

他指出：隨著科技演進，過去傳播途徑透過電腦網站，但目前趨勢傾向智慧型手機；隨著智慧型手機日漸普及，散播兒少網路色情的情況會更嚴重，這是 INHOPE 未來最大的挑戰。李麗芬認為：網路普及更擴大了兒少色情市場，讓需求大量增加。

根據聯合國於 2009 年發表的報告指出：高達 75 萬名戀童癖者潛伏於網路，每天至少有 200 張新的兒少色情影像被散佈，每年至少可獲益 3 億美金。根據「web547 熱線」統計：兒少色情檢舉案件自 2011 年 444 件，隔年增加至 580 件。其中含有性侵內容的影像更增加了 35%。李麗芬指出：相較於日本於 2010 年設立專責單位負責偵辦網路兒少色情案件，臺灣至今仍由偵九隊處理該類案件。但偵九隊主要著重於網路詐騙，無法長時間關注、調查網路兒少色情。她呼籲：應成立至少 2 人小組，專責調查處理該類案件，當與其他國家共同偵辦時，才有國際合作的對外窗口，提高辦案效率。

網路偵查 不分國內外

此外，警察辦案講求績效，但兒少色情案件的積分不高，若案件最後交由國外警察偵辦便不計入積分。李麗芬建議：應修改規定，因為網路偵查不能侷限於國內，不能因為牽涉到國外就不追蹤。她表示：政府投入許多資金過濾宣導，防止兒少接觸成人色情影像，忽略打擊網路兒少色情的重要性；若能有效抑制網路兒少色情氾濫，也能有效遏阻兒少性剝削的情形。【轉載自：102.9.3.《臺灣立報》】



生涯輔導篇

《土商加油站》

必. 莊智淵奪金秘訣：相同動作重複練

◎文/黃玉禎



「我覺得我進步最多的，是心態！」這位在臺灣已和桌球畫上等號的大將莊智淵，談的已不是球技。但，他曾經歷一段，多數人都不知道的低潮期。...

5月19日的晚間，中華奧會會旗在法國巴黎舉行的「世界桌球錦標賽」中升起，在國旗歌的音樂中，頒獎台上，拿著獎盃的是一張稚嫩的臉，與另一張沉穩而堅定表情的臉。這兩位為臺灣拿下「世界桌球錦標賽—男雙決賽」金牌的桌球國手是莊智淵與陳建安，這不但是臺灣體壇桌球史上第一面金牌，也是20年前陳靜在女子單打所摘下的銀牌以來，最好的成績。更因打斷了中國隊在「桌球世錦賽」男雙十連霸的紀錄，而受到國際媒體報導與重視。

「我覺得我進步最多的，是心態！」這位在臺灣已和桌球畫上等號的大將莊智淵，談的已不是球技。但，他曾經歷一段，多數人都不知道的低潮期。就在去年「倫敦奧運」，他才剛剛與銅牌擦身而過。爭奪銅牌的那場比賽，對上德國奧恰洛夫（Ovtcharov），一開賽就展現強烈企圖心，原本還領先，但對方一個幸運的擦邊球，讓局勢逆轉，「那個球下去我就知道，大概沒了！」莊智淵的媽媽李貴美說。後來媽媽對他說：「如果天要給你，就不會有那個擦邊球。」

莊智淵最好成績是在2003年，世界排名第三，當年他同時得到「臺灣十大傑出青年」、「臺灣體育精英獎」的肯定，也被列為世界桌球壇的三大新星之一。就在前一年，也奪得「國際桌總巡迴賽—總決賽」男子單打冠軍，與德國的蒂莫·波爾（Timo Boll）和中國的王皓，一起成為世界桌球壇的三大新星。

不過此後，卻陷入他人生最大低潮，莊智淵說，2003年以後，參加很多比賽，都沒打出好成績來，「心態不對、技術也不行，整個都不對。」世界排名竄升到第三以後，各國好手開始緊盯莊智淵的打法，他為求突破，改變自己的訓練方式，狂練他較弱的正手，如果一天練10小時，他用1小時練反手，9小時練正手，「結果正手沒練好，原本擅長的反手也變得很糟。」加上長期累積的傷勢，更讓他心情低落。之後好幾次賽事，常常打到3：1領先之後，緊接著就會被逆轉，當時他甚至覺得自己快崩潰，只要打到3：1他就會出現心理障礙，覺得自己可能被逆轉。這段低潮期，也擺脫不了亞軍命運。莊智淵在「世界巡迴賽」單站男子單打的成績，除2003年巴西、2011年智利、2012年西班牙，得到冠軍外，另有10站都是亞軍作收。

問他堅持下去的原因是什麼？「喜歡」與「毅力」，他說。「只有一直打下去，才有機會變好，放棄，就什麼都沒了。」「雖然球技的天分不是頂尖，但他的毅力也是一種天分。」莊智淵說。莊智淵毅力驚人，就連體力也是靠毅力支撐來的，「否則這個年紀不太可能有這種表現。」他說。弟弟先前練到腳底起水泡，還一直繼續練，直到把襪子丟到洗衣機，才發現都是血水。「講好聽一點是毅力，難聽點就叫作固執。」莊智淵自嘲，「可能有人覺得很白癡，同一種動作幹嘛一直重複練。」這是他的堅持，「但我就是要把它練到好，不然幹嘛練？」這是他從第二走到第一名，這一小步之間，最大的心得。【轉載自：102.5.24.《商業周刊》1331期】

《職涯好選擇》

必. 臺灣，畢業喊失業 業務黑手缺工

◎文/李昭安



臺灣青年失業率高，但很多薪水不差的產業卻嚴重缺工。以「求供比」來看，新鮮人求職偏愛「旅遊休閒」、「行政總務」及「餐飲服務業」；最缺工的則為「美容美髮業」、「客服業」及「業務銷售類」。104人力銀行行銷暨公共事務處協理陳力子也點出就業市場兩大問題：「黑手」等基礎技術工作大缺工；而造就很多企業家、高階主管的「業務員」工作，也少有人願意投入。

中階人才過剩了

政府官員指出：臺灣青年失業率高的癥結在於勞動市場供需失衡，雇主開出職缺和求職者期待職務落差大。勞委會前主委王如玄也曾說：臺灣人力問題在於「中階人才」過剩；因技專、高職大量升等至高教體系，產出中階人才，但基層技工和高階國際人才卻大缺工。全國產業總工會秘書長謝創智則認為：低技術、高勞力產業已不符年輕人求職期待。政府應從「就業需求」源頭下手，訂定明確產業政策，才能根本解決青年失業問題。

想像失衡常轉職

勞委會職訓局基層的就業服務員普遍發現：遭遇求職問題的青年求職者，其中有很大比率是「不知道自己要什麼」，另外就是對想從事的行業「想像失衡」。例如：近幾年媒體常報導餐飲業年終獎金高，所以一堆人想找這類工作，但這類工作大多有城鄉差距、工時長、休息時間零散，別人休假通常也是餐飲最忙的時候，所以這類職缺流動率也非常高，顯示很多人在這行業來來去去。104 人力銀行最新調查顯示：產業徵才需求前三名職務為「業務」、「包裝作業員」、「門市店員」，青年求職需求前三名職務分別為「門市店員」、「餐飲服務員」及「行政助理」。

職涯路徑太類似

陳力子從中觀察到另一青年求職常見問題：青年不只學歷、履歷趨向「同質化」，就連「職涯路徑」也高度相似，挑門檻不高的工作做；但產業界需求量最大的「業務工作」，卻乏人問津。陳力子說：業務銷售類工作「求供比」高達 8.6，即平均一位應徵業務者，可獲得 8.6 個工作機會，但願應徵的新鮮人卻很少。他認為：問題在於新鮮人和父母都對業務有錯誤認知，覺得業務很辛苦，一定要跟別人喝酒、博感情。實際上，業務主要工作是協助公司開拓產品與銷售，應酬、喝酒只是建立人脈關係的選項之一，並非全部，如果因錯誤認知而選擇不走業務一職，「反而是壓抑職涯發展」。

軟硬實力都要有

本身是業務出身的陳力子建議：新鮮人選擇第一份工作時，不要排斥從業務工作開始探索職涯，「因為業務不但是了解產業上、下游關係的關鍵職務，也是未來擠身管理團隊必經的重要職務訓練」。同為業務出身的台灣微軟總經理蔡恩全也說：知識、技能等「硬功夫」雖重要，但真正在職涯路上受用無窮的，是態度、溝通、人際關係等「軟實力」。業務工作，正是培養軟實力的好選擇。【轉載自：102.6.10.《聯合報》】



《最新消息》

β. 「統測」加考英聽 最快 105 年實施

四技二專「統測」絕大多數科目只考「選擇題」，一直被詬病無法有效鑑別學生的實務能力。全國技專校務教務主管會議昨天舉行，技專測驗中心建議：統測「外語群英語類」加考「英語聽力測驗」，「外語群日語類」專業科目考「非選擇題」（包括翻譯與作文等），最快 105 學年度實施。技專測驗中心研議：「化工群」與「餐飲群」考慮以「技術士檢定」取代統測專業科目，加強技職生的專業能力。

技職司副司長饒邦安表示：教育部正規畫高職三年期間，必須通過「基本實作能力檢核」；目前正積極建立題庫，由各校自主施測，未來要做為高職畢業的門檻，讓高職畢業生具備基本的能力。但這不能稱為「技職會考」，避免與國中會考混淆。

根據技專測驗中心報告，認為：提升技職生的實務能力，必須改變考試方式，降低選擇題的比例。技專測驗中心執行長邱上嘉指出：「語文類」的筆試測驗技術比較成熟，可先試辦。據了解：由於考試變革必須在 3 年前公布，最快 105 學年度可以施測「英聽」與「日非選」。

【轉載自：102.9.24.《人間福報》】





《聽媽媽的話》

2. 周杰倫北大演講：

想變厲害，要聽媽媽的話！

◎文/吳怡靜

「臺灣還是站在創意的這端，」坦承對節目的燈光、舞台、樂隊水準感到震撼，文化部長龍應台對臺灣的創作軟實力，依舊有信心。

而臺灣原創力量的代表人物之一，就是周杰倫。從2000年推出第一張專輯，10幾年來，這個喜歡耍酷、唱歌常常咬字不清的全方位創作歌手，引領著華語流行音樂的話題與潮流。他很獨特，「我一直在想，這麼多的歌手裡，我要怎麼不一樣。」但他也有傳統的一面，「要聽媽媽的話，絕對不能叛逆。」4月22日晚間，34歲的周杰倫一身黑衣，應邀到北京大學百年講堂演講，暢談自己的成長心情、出道歷程。以下是演講的重點摘要：

能站在這個舞台開講，真不簡單，也算是成功了吧。其實，我覺得自己非常平凡，沒考上大學，只是學了點音樂，現在卻來跟你們演講，你們會不會覺得很奇怪？（※台下學生大喊不會）

我是個滿愛面子的人，相信大家都看得出來。講個簡單的例子：學生時代搭公車，人很多，我被擠到後面，然後被車門夾到。大家被夾到應該都會很痛，但我卻說不出來。因為，前面坐了好幾個學姊、學弟，所以就不敢講，想說到了下一站，車門會打開吧。結果下一站竟然沒停，我只好默默跟學姊說：「不好意思，可不可以跟司機說一下，我手被夾到了。」

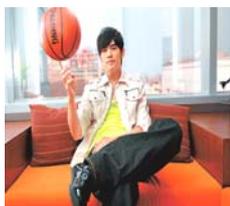
後來想想，司機和學姊一定很納悶，為什麼在第一站不講，第二站不講，第三站才說。這代表了我是個愛面子又好勝的人，不過，這種特質反而幫助我在演藝圈成功，因為我告訴自己：絕對不能輸，永遠都要在第一。

用「正能量」鼓勵年輕人

我覺得厲害的人、不平凡的人，並不是書要唸多好，而是要有一技之長，還要聽媽媽的話，尊師重道；一個人的內在，比學歷更重要。我還沒出道時，就寫了〈蝸牛〉這首歌，因為我覺得，有天一定要跑到山頂上，所以我不斷往上爬。從以前到現在，我想要寫的，就是這種「正能量」的歌曲，希望可以鼓勵年輕朋友。

當年，我在錄音室被吳宗憲發掘，很期待自己寫的歌曲被錄用。我給自己的一個期許，就是：一定要賺到錢，讓家人過好生活。因為父母在我小時候，花了太多的錢，讓我學鋼琴，所以我要回饋。那時信念，就是：不能讓父母失望。他們希望我考音樂系，讀大學，考了兩次，可能我不是讀書的料，而且我又很愛玩，在圖書館看書時，就是很想去打球。但這些興趣，卻成為我後來成功的關鍵。你想：我年輕的時候如果都關在那邊，沒有去打球，後來怎麼拍《功夫灌籃》？如果沒有學琴，怎麼能拍《不能說的祕密》？那時如果不喜歡看武術電影，怎麼拍《青蜂俠》？所以我一直跟小朋友講：一技之長，比學歷更重要。

吳宗憲有天跟我說：你寫的這些歌都不錯，但沒有人可以唱。後來，音樂總監楊峻榮聽到了我的歌，他說：你這些歌曲別人不用，乾脆你自己唱唱看嘛。有一天，很多唱片公司大老闆要來看表演，我就很緊張，不曉得要唱什麼，好友劉畊宏說：「唱〈黑色幽默〉好了，這首歌很有你的味道，誰會用『你的腦袋有問題』這麼奇怪的歌詞！」但有的大老闆是老外，他聽得懂嗎？畊宏說：反正你唱歌不清楚，他也聽不懂啊，旋律好就好了。我想：也對！第一遍唱完後，台下完全沒反應，怎麼回事？畊宏說：你唱得太小聲了。我後來才知道，他們讓我唱第二次，是因為畊宏私下跟工作人員拜託，再給我一次機會。這次我就好好地唱，於是終於有機會發片了。



有才藝，還要抓住機會

我覺得：機會真的很重要！因為唱歌比我好、演戲比我好的人太多了，我常講，要抓住機會。吳宗憲簽了我，後來楊峻榮聽了我的歌，覺得我有跟別人不一樣的地方。所以，人生需要有伯樂，或者，那個伯樂就是你自己，你去參加選秀，自己要抓住機會。我也想過：我如果不在這個舞台，就會是個鋼琴老師。光有才藝，有一技之長，沒被人發現，那你就一輩子在那邊了。但是你不能一輩子在那邊啊！你要往前走，去找你的機會，機會是不等人的！



出了幾張唱片後，我去了幾個頒獎典禮。那時對獎項非常看重，誰不想得獎？有次，帶了外婆去參加頒獎典禮，自己覺得很屌，因為入圍了好幾項，拿下至少一項，就可以上台講話，感謝外婆吧！但最後什麼都沒有，老實講：非常不爽！於是寫了一首〈外婆〉，就是在批評為什麼沒給我得獎，讓外婆難過，同時也表達自己很不孝的感覺。

當時，我喜歡寫一些表達內心感受的歌曲，所以也寫了罵狗仔的歌〈四面楚歌〉。但慢慢的，我開始覺得：必須給大家一些正能量！所以，我就沒再寫這些有的沒有的，開始去寫〈夢想啟動〉、〈稻香〉這些歌。我一直在想：這麼多的歌手裡，我要怎麼不一樣，也就是今天演講的主題〈如何不平凡〉。歐美的饒舌歌手，他們的歌詞充滿了暴力，音樂也很重，有搖滾還有嘻哈，我就覺得應該來個反差。例如：反毒的歌，用的是暴力的音樂美學，但歌詞卻是叫大家不要吸毒。這樣的衝擊力還滿特別的。

大家也覺得：我的嘻哈饒舌滿獨特，並沒有去批判現代社會。現在有很多地下歌手，喜歡批判社會，不爽就罵，但是你們所支持的偶像，絕不能這樣做，對吧（※掌聲）！就算不爽，也要不帶髒字的罵過去。我會不爽的，只有狗仔。對其他的事物，我是有愛的、充滿正能量的。

這就是我跟別人不一樣的曲風：喜歡做反差很大的東西。我另外一種曲風，就是中國風。老實講：中國風特別難寫，因為就只有五聲音階，要怎樣跟別人不一樣？之前最早聽到的是費玉清，中國風配上他清新的嗓音，非常特別。我就想：我這種咬字不清的嗓音，可不可以來中國風一下？於是寫了〈東風破〉，迴響還不錯，變成了自己的一種風格。後來我的每張專輯，都會有一首中國風的歌。

我所有的親人，應該都被我寫過了，爺爺有〈爺爺泡的茶〉，媽媽有〈聽媽媽的話〉，爸爸有〈爸我回來了〉…。我來自單親家庭，所以就告訴自己：絕對不能叛逆，不能讓大家失望！當時是跟媽媽住，也跟媽媽比較親，寫歌給她，她很開心，覺得我長大了，進這個圈子是對的。

不說教，「唱」出影響力

我爸是生物老師，喜歡唱歌，我在音樂方面受他影響，也很感謝他。加上我媽是美術老師，兩個老師管一個孩子，可見這小孩有多辛苦（※笑聲）。當時我寫〈爸我回來了〉，給了他一些困擾，讓大家以為他有暴力傾向，其實不是。我只是想鼓勵單親家庭的朋友，希望大家多關注家庭暴力的問題。

所以，把家人寫進歌曲，是件很開心的事。而且也會讓歌迷朋友去想：為什麼周杰倫要寫父、母親，等於是給他們一個功課。當我覺得：自己有影響力的時候，我可以間接去影響別人，而不是用說教的心態：『欸，我跟你說，你要孝順父母。』誰聽得進去？但你用唱的，大家耳濡目染，就聽進去了。【轉載自：102.5.1.《天下雜誌》521期】

《嘉言集》

父母應怎樣教養孩童，使他們走當行的道呢？只有父母自己走過，形成榜樣後，對孩童的說服力才最大。但父母常是邊錯邊學，這樣如何有效說服孩子呢？如何跟他們說：「你們跟著我就對了！」其實犯錯並不可怕，可怕的是不知這是錯的，且一直錯下去。~《每日研經釋義》102年 第二季~





《研習訊息》

本校近期《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 |
|----|--|------------------------|--|--------------|------------------------------|
| 1 | 生命教育工作坊：教師成長團體－ 主題與講師： 1.療心卡輔導妙用工作坊【5】療心之路的個別示範、療心之路的演練（周詠詩老師－遊藝心徑企業社負責人、社會工作師） 2.個案討論會【1】（何麗儀老師－新興國中專任輔導教師） 3.個案討論會【2】（何麗儀老師） | 校內、外教師 本校教師 本校教師 | 1.102/10/29（二） 下午 14:00~17:00 2.102/11/19（二） 下午 14:00~16:30 3.102/12/03（二） 下午 14:00~16:30 | 每場次各 3 小時 | 行政大樓三樓 會議室 |
| 2 | 家庭教育家長成長研習－ 主題與講師： 1.影片賞析－由《為巴比祈禱》影片談性別與多元文化（江國棟老師－三軍總醫院北投分院醫師） 2.如何協助孩子儲備職場競爭力－從認識自己與建立人脈談起（王淑俐老師－臺北大學兼任教授） | 本校教職員工及學生家長 | 1.102/10/30（三） 下午 13:30~16:30 2.102/11/28（四） 下午 13:30~16:30 | 每場次各 3 小時 | 1.行政大樓五樓第三會議室 2.活動中心三樓演講廳 |
| 3. | 教師輔導知能研習－ 主題與講師： 性別平等教育相關法令與輔導－認識兩小無猜條款與特教、性平法令及學生的輔導（陳芬芬老師、朱憶華老師－松陽基金會邀請之律師及諮商心理師） | 本校教師 | 102/11/15（五） 下午 13:30~16:30 | 3 小時 | 活動中心三樓 演講廳 |

※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 ~ 516。



《好片欣賞》

片名：《拔一條河（Bridge Over Troubled Water）》

上映日期：2013.09.06.

類型：勵志、紀錄片

片長：1 小時 44 分鐘

導演：楊力州

發行公司：穀得電影有限公司

官方網站：<http://www.facebook.com/botw2013>

劇情簡介：

他們在拔一條河，拔這條現實與未來的巨河。

2009 年 8 月 8 日，一場無情的風災摧殘了這個山中小鎮－高雄市甲仙區，這個以芭樂、芋頭聞名的觀光區，現在放眼望去，只剩下一片死寂…。但甲仙國小的一群孩子，在缺乏拔河鞋和專用拔河道的匱乏環境中，努力為家鄉爭取最高榮譽，試圖喚回被風災摧折後的信心與勇氣。這群單純的拔河小將，不畏環境艱難的勇氣和精神，深深鼓舞了因為環境受創而信心全無的大人們，他們一同奮起，不向逆境屈服。

同時，這裡也住著一群長期不受臺灣社會重視的新移民媽媽們，被婚姻仲介說服以為來臺灣就可以當少奶奶、過著舒適的生活而滿心期盼地嫁過來。但現實卻不從人願，有的人要親自下田、負擔忙碌的農作；有的人要到工廠親手包裝辛苦栽植的芭樂；有的人甚至要一肩扛起全家的生計…。不過，為了守護她們的家庭，她們不輕易說苦，也捨不得離開臺灣。風災過後，這群媽媽們透過她們美味的異國菜餚及動人的歌聲，為甲仙注入一股全新的活力！

發行人：黃贊瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

《被遺忘的時光》、《青春啦啦隊》導演楊力州花了長達一年以上的時間，在高雄甲仙蹲點拍攝，交出創作生涯中最複雜糾葛的最新作品。【轉載自：<http://tw.movie.yahoo.com>】

《好書介紹》

書名：《給台灣的 12 個新觀念—借鏡國外，提升台灣》

作者：聯合報編輯部

出版社：聯合出版公司

出版日期：2011.09.09.

語言：繁體中文

定價：420 元



內容簡介：

為什麼瑞典街頭這麼多男人推嬰兒車，他們不用上班嗎？荷蘭阿姆斯特丹，竟然有一半的房子是社會住宅？大雨颶風頻仍的日本東京，很少淹水的原因是什麼？英國的狗跟人一樣有自己的護照，你相信嗎？為什麼瑞典的獨居老人特別多，卻個個過得愜意快活？在辦公室闢農園，這個日本老闆是不是瘋了？…。一組最專業的採訪團隊，走訪 4 個最先進的國家，探討 12 個最迫切的生活議題。

少子化、高齡化、水資源匱乏、房價高漲、空氣污染、能源危機…種種臺灣現正面臨的問題，也早已席捲無數其他高度現代化的國家。為此，許多國家透過最新的科技與政策，經過多年的嘗試與努力，發展出自己一套應對的方法，成功提升民眾的生活品質。針對 12 個當前社會最迫切面臨的議題，《聯合報》採訪團隊走訪瑞典、荷蘭、英國、日本等國，透過實地訪查，親身體驗，並與當地居民和官員深入訪談，為我們帶回來第一手的客觀報導，配以豐富的照片及圖表解說，讓讀者了解，這些國家面對相同的考驗時，所採取的思維與觀念。

外國的月亮並不見得比較圓，然而，讓我們虛心借鏡其他國家的作法，參考其他人民的生活方式，我們將會覺醒，只要有心，我們也能夠改變！【轉載自：<http://www.books.com.tw/products/>】

《分享園地》

♫. 風樓心語 63 期—回饋與分享



◎我好懷念「爸、媽陪伴我入睡、說故事給我聽」的日子，看到〈生命教育—攝影比賽作品欣賞〉的那一張照片，又勾起了我許多美好的回憶，也讓我好想回去唸給我妹妹聽。「親子時間」，稍縱即逝，要好好把握喔！（213 林以筑）

◎又到了「畢業」的日子，看完〈老師的叮嚀—不要怕、只要信〉一文，讓我想起當年國三畢業、要選擇升學學校時，也是一樣；老師和父母的建議，多到像水一樣滿出來，但是我還是「堅持己見」，朝著我的理想邁進。「不要怕、只要信」，因為「我相信我自己」！（216 劉懷珉）

◎看完〈靜下來，才知道人生要什麼〉一文，我的想法是：「以前的我，好像比較懂得這個道理，因為那時候的我，可以很快就靜下來，安靜、專注上課。但現在的我，卻呈現慌忽、無神的狀態！『靜』早已不知被我丟到哪裡去了！」我想：接下來，我也該把『靜』重拾起來才對！（304 林雅紋）

◎〈忍住疼惜、學會放手〉這篇文章，讓我想到我的媽媽。雖然，她總是放手給我們決定自己要如何選擇？要走怎樣的路？但是從她每天晚餐時的問候或是抽空打電話給我，就讓我明白：她有多麼關心我、愛我！（313 吳佳芸）

◎看完〈八年級生進職場、愛王品、怕 22K〉一文，我的想法是：不論起薪多少，只要肯做，就都有機會。不從 18K 開始，哪來的 30K？甚至更高？凡事先從低處開始，才能往上、越爬越高！（322 邱予暄）

✦ 本（64）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。

