



風樓心

《生命教育－攝影比賽作品欣賞》

作品名稱：永不止息的愛

獎項：士林高商慶祝
61 週年校慶【以愛之名，改變
世界】攝影比賽－第一名

作者：二年 5 班許伯安

指導老師：攝影社黃佳淦老師

創作理念：16 年來對孩子們的支持，20 年來對家庭的付出，50 年來對人生的執著；之後，一輩子對妻子的承諾，永遠在身旁守護著，從步入禮堂到如今，不曾停歇…！



《生命教育－好歌欣賞》

我的未來不是夢

原唱/張雨生 曲/翁孝良 詞/陳家麗

你是不是像我在太陽下低頭 流著汗水默默辛苦的工作
你是不是像我就算受了冷漠 也不放棄自己想要的生活

* 你是不是像我整天忙著追求 追求一種你想不到的溫柔
你是不是像我曾經茫然失措 一次一次徘徊在十字街頭

因為我不在乎別人怎麼說
我從來沒有忘記我 對自己的承諾 對愛的執著
我的未來不是夢 我認真的過每一分鐘
我的未來不是夢 我的心跟著希望在動
我的未來不是夢 我認真的過每一分鐘
我的未來不是夢 我的心跟著希望在動 跟著希望在動

Repeat *

【轉載自：<http://www.youtube.com/>】

《愛的小語》

Ⓛ. 老師的叮嚀一時間快轉，它不停地…

◎文/輔導教師曾以勤

「計畫謬誤 (planning fallacy)」是指人們總是高估自己完成一項目標的速度與容易程度，於是低估達成此目標所需要的時間、金錢、或努力。每當我覺察自己的慌張，一股「千金難買早知道」的窘迫感就會湧生；我才了解：原來自己服膺於「時間就是金錢」這樣的古老教訓！

儘管每天只有 24 小時，為求心情上踏實的滿足感又不失優雅從容，自己該做點什麼？想到這裡，我拿起了筆，像記帳一樣起勁，把今天的「時間花費」，確實地記錄下來——然後我看見：午休的 15 分鐘之中，我不但放空了，同時也充飽電了！於此之外，還有一場又一場的學習挑戰！看來，若想不只是追著時間跑的過著生存以上、生活以下的每一天，「現在」正是時候，用「今天」幫助自己，好讓「明天」更進步！

本期要目

- ※愛的小語：P.1
- ※珍愛臺灣：愈運動
愈成功P.2
- ※生命典範：P.3
- ※“心”觀念：P.4
- ※珍愛自己：P.4
- ※性別無礙：楊恩典
—相信你能成功... P.5
- ※土商加油站：蕭敬
騰—愛與呼吸... ..P.6
- ※未雨綢繆：P.7
- ※親子之間：P.8
- ※教與養：P.9
- ※心靈饗宴：P.10
- ※分享園地：P.11

Q. 愈運動愈成功



◎文/黃漢華

以前的人認為：愛運動的人是「頭腦簡單、四肢發達」，但這樣的觀念老早落伍了。有太多醫學研究指出：運動不僅能讓人健康、心情好，甚至還能加強競爭力、扭轉人生。在臺灣，運動已悄悄蔚為風氣，規律運動人口甚至比美國還多……

除了陽光、空氣、水 運動就是生命第四要素！

「景氣未脫衰退陰霾」、「2012年臺灣出口競爭力下滑」、「物價漲、失業率增加」……這些經常出現在近年來臺灣各大媒體上的新聞標題，總讓人看得欲振乏力。但就在去年12月16日，臺北市一掃景氣低迷，上演一場熱情活力的運動嘉年華「2012 富邦臺北馬拉松」，這是臺灣最大型路跑比賽；來自全臺各地跑者，在馬路上展現充沛的體力，奔向最終目標。「今年參加人數突破12萬人，創下新高！」主持人在舞台上興奮地喊著，這也是全臺馬拉松參賽人數最多的一次。12萬名參賽者摩肩接踵，沿途還有許多人高喊加油，現場只能以「萬頭鑽動」形容。

「愈不景氣，愈要跑步運動，拋掉煩惱！」拿到國人女子組冠軍的陳淑華在得獎後表示。她是馬拉松常客，發現這幾年景氣變差、工作難找，可是，運動、路跑的人卻變多了。陳淑華的觀察十分正確。根據教育部體育署去年針對全臺35,000多名、13歲以上的民眾，調查運動習慣，可以發現：從2006年起，臺灣參與運動的人愈來愈多，從76.9%增加到82%；其中，每週規律運動3次，每次心跳達到130下的人口，從18.8%快速上升30.4%，不運動的比率從23.1%降到18%。

活著就要動 規律運動蔚然成風

也就是說：13歲以上的2,040萬人口，有1,674萬人參與運動，620萬人每週規律運動，臺灣人運動參與度，整體而言已超過美國和某些亞洲城市。2011年，美國運動參與率是76.4%，臺灣是80.8%，臺灣參與運動人口每上升1%，就相當於增加20萬人。以臺北市和香港、上海、首爾等亞洲城市相較，不論是每週運動1次、還是3次，臺北市都是比較愛運動的城市。

「陽光、空氣和水是生命三要素，現在應該將運動列為第四要素！」不久前才剛卸任體委會主委的臺北市立教育大學體育系教授戴遐齡說出運動對生活的重要性。其實，臺灣就有不少名人的生活少不了運動：總統馬英九每天上班前會慢跑；藝人張鈞甯工作再忙，也會早起1小時跑步；王品集團董事長戴勝益每天要走1萬步；亞洲大學教授楊志良則是快走、爬山；拍攝大金冷氣廣告的和泰興業董事長蘇一仲選擇晨跑。觀察政治界、企業界、學術界等，喜愛運動的名人愈來愈多。

這些名人都強調運動不僅強身，讓心情愉快，紓解工作壓力，在他們身上，更彰顯了運動和成功有關。只是，他們未必能理解箇中因果。最近教育界就風靡一本有12種譯文的暢銷書：《聰明學習靠運動》，更成為體育界人手一本的好書。原來它揭開了運動對大腦和情緒的影響，證實運動可以逆轉人生。

運動讓人更聰明、更健康

該書作者約翰·瑞提(John Ratey)醫師是美國哈佛醫學院精神科臨床副教授，對大腦功能有深入研究。他從2001年就著書發表大腦對身心的角色，主張運動是讓人更健康、更聰明的天然健腦丸。瑞提認為：大腦有如肌肉，用則進，廢則退，運動身體等於運動大腦，促進神經連結，還刺激腦神經細胞增長，強化大腦功能。書本標題就寫著：「運動改造大腦，讓IQ高、EQ好的關鍵密碼」。書中寫到：美國伊利諾州納帕維中央高中讓學生在早晨上課前先從事運動，增加心跳，緊接著上讀寫加強課，等於是一個實驗組。在1999年評比世界學生數理知識測驗



時，他們拿到世界第一，證實運動有助學習。從科學實驗來看，運動 20 分鐘，大腦神經活化範圍就會擴大。瑞提在書中以紅色、黃色標示活化強度，而安靜坐著的人，大腦神經活化範圍小，也沒有紅、黃兩色。



不只瑞提有此發現，2012 年，專業的《小兒及青少年醫學月刊》也刊載荷蘭自由大學醫學中心教授愛蜜卡·辛（Amika Singh）的研究。她發現：運動量較大的兒童，在數學、語言、普遍思考與記憶測驗等有較好的表現。這些最新的國際研究均顯示：小孩要多動，功課才會好，可說顛覆了傳統以來臺灣家長多數認為的「運動剝奪念書時間」、「會運動，就不會讀書」的傳統觀念。

臺灣體育運動大學運動管理學系教授林房儂，進一步應和各種新研究。他指出：「運動除了增加 EQ、IQ、PQ（身體能力），還能提升 SQ（精神能力）。」他說：運動能加速大腦的血液循環，刺激腦幹，分泌血清素有助記憶力，正腎上腺素能提升專注力，增加學習效果，多巴胺讓人有自信心、意志力、產生正向情緒而感到快樂，腦內啡則有助減壓，產生飄飄然的感覺。

不只健康，還有人脈、創意、快樂 運動，賺到人生紅利

「大家應該要重新看待運動的意義，它不光只有休閒的功能。」中正大學運動競技學系教授林晉榮表示。他分析：喜愛運動的人過去被視為「頭腦簡單、四肢發達」，然而，這樣的看法現在必須改變。從科學立場來看運動時大腦的變化，「簡單」代表「思路清楚」，不是愚笨；「發達」意味「身體健康」，不只是壯碩。按照全球最新研究運動與大腦、人體的關係，可以了解運動的好處多多。由此看來，運動也被賦予了五種新意義。紅利 1) 愈運動，愈能成功。紅利 2) 愈運動，愈快樂。紅利 3) 愈運動，愈有創意。紅利 4) 愈運動，人脈愈廣。紅利 5) 愈運動，愈長壽。【摘錄自：《遠見》320 期 2013.2.】

《生命典範》

必. 路人也加入 千餘學生撿 8 噸垃圾



◎文/鄭語謙

冒著 10 度低溫，近百名「笑擁地球青年聯盟」志工，昨天在跨年夜裡帶領近 2,000 名大學生，在跨年後的北市府前廣場撿拾垃圾；他們工作到元旦清晨兩點，收了 8 公噸的垃圾交給清潔隊員，他們藉由自己的力量，在告別民國 101 年的同時，讓 101 大樓周邊也恢復乾淨。

由交大等校學生組成的「笑盟」，昨晚在臺北市府廣場倒數施放煙火後便火力全開，「笑盟」成員加上臨時號召的千名志工，手持垃圾袋穿梭在跨年晚會搖滾區、松智路等各角落，對著民眾高喊「把垃圾交給我！」。「謝謝，辛苦了！」、「加油！」，許多民眾主動將垃圾集結投入學生袋子中，有民眾也臨時加入志工陣營，拿著垃圾袋跟著喊：「把垃圾交給我！」。這群大學生颯起一陣環保旋風，將撿垃圾變成了一件很「潮」的事。「笑盟」發言人、東吳大學歷史系大一學生徐韜統計：此次活動，網路報名超過 1,000 人，現場也來了 800 位民眾，其中 100 多人是看完煙火後主動加入。整晚共發出 1,600 個，33 公升大型可回收與不可回收垃圾袋，總計撿了近 8 公噸垃圾。

大葉學生林宛萱前天特地坐車北上，才撿完垃圾，又搭車趕回嘉義；她說：每個人只要做一點點事，就可以完全改變市容，她一點也不覺得辛苦。這次活動也有近百名陸生響應。文化大學電機系陸生詹文浩，一個晚上撿了兩大袋垃圾，他說：第一次參加臺灣跨年、還能服務別人，給自己歷練，也特別有紀念價值。康橋高中學生陳偉博也號召班上 16 位同學一起加入，一個晚上撿了 10 大袋的垃圾，開心直喊：「超有成就感！」經過志工一晚努力，昨晚演唱會周邊松智路和松壽路，都能見到乾淨的馬路。但演唱會主場區，仍有民眾沒有遵守垃圾不落地原則，原先計畫「只收集、不撿拾」的「笑盟」志工，只好彎下腰，清理馬路。不過看到 101 不再像去年如「災難過後」，學生興奮高喊：「明年還要再來！」【摘錄自：2013.01.02.《聯合報》】



性別平等教育篇



《“心”觀念》

Q. 面對婚姻 女比男卻步？

◎文/洪懿妍

臺灣女性為何遲遲不肯走入婚姻？是因為單身的生活太美好？還是因為對婚姻的想像太悲觀？独立自主的現代女性，面對婚姻時，還能保有一貫的獨立精神嗎？

《Cheers》雜誌針對單身族群最新進行的「2012 男女單身觀大調查」發現：儘管單身女性可以工作出色、生活精采，但多數人對婚姻的想像，卻仍停留在傳統的框架裡，有些觀念甚至比男性還保守。可以這麼說：對於婚姻，男性是既期待又務實，而女性卻是猶豫之餘又高度自我要求。

單身女生比男生快樂

根據「男女單身觀大調查」結果顯示：單身女性的快樂程度高於單身男性。不過，一旦加入婚姻這個變數，男女的快樂程度馬上出現逆轉，覺得快樂的男性比例會從6成3增加到8成以上，但女性卻會從8成左右下降到7成1。為什麼女性對婚姻卻步？從調查裡也找得到答案。首先，對喪失自由這件事，女性看得比男性重要。雖說找不到合適對象幾乎都是單身的主因，不過，更多男性是考量「經濟負擔太重」才不敢結婚，女性卻主要是因為「不想受拘束」，寧可小姑獨處。

事實上，「害怕失去自由」只是淺層的原因，不願貿然踏入婚姻的深層因素，在於女性對婚姻仍無法拋除傳統價值觀，把照顧公婆、相夫教子等責任往身上扛，以致於光是想到結婚就壓力叢生。因此，除了有88.3%的女生覺得「比較自由」是不結婚最大的好處外，另有54.9%認為「不用負擔對方的家庭責任」也是好處之一，排名第二。

女生自我要求高，標準比男生嚴格

兩性心理諮商師林萃芬指出：男女交往時，一開始追求刺激，接下來會考量價值觀是否契合，以作為繼續交往的判斷標準。不過，只要進入婚姻，雙方就會開始講求「角色」，對女性這一方來說，亦即能不能扮演一個「好太太」、「好媳婦」及「好媽媽」的角色。於是，不僅男性會就此對女性有期望，連女性也會自我要求。

從數字中看出：女性對於進入婚姻後必須完成的「功課」，標準甚至比男性還高。例如，當被問到「什麼樣的女生最適合當太太」時，包括「個性獨立」、「聰明」、「身材面貌姣好」等屬於現代女性的鮮明特質，在女性受訪者選擇的排序中，竟然低於男性。而像是「孝順」、「喜歡下廚」這種傳統好媳婦的價值，女性反而比男性更為看重。另一個有趣的發現是：43.7%的女性覺得「女性收入比男生高」會成為男女雙方結婚的阻礙，但是卻只有28.6%的男性這麼想。也就是說：男性其實多半已不介意女性經濟能力高過自己，充分顯現其務實的一面。

從這些認知落差中可看出：不論是男、女雙方，都有必要重新再認識對方，以及「對方眼中的自己」；畢竟，在這個新時代中的彼此，早已和過去不同了。【轉載自：《Cheers》雜誌 147期 2012.12.22.】

《珍愛自己》

Q. 避孕措施 雙重防護才安全



◎文/許純鳳

根據內政部統計，近3年，每年平均有3,000名，未滿20歲的少女生子，婦產科醫生推敲主因是：避孕措施不正確，其中有4成沒有任何避孕措施。另外，很多人對於避孕措施認知錯誤，以為只要男生戴保險套，就不會受孕；事實上，保險套避孕的成功率只有85%到90%，不及口服避孕藥的98%。因此醫生建議：「雙重防護」，保險套和口服避孕藥雙管齊下，才能達到效果。

避孕方式 做錯了更糟糕

現在有許多避孕方式，包含計算安全期、體外射精、事後避孕藥、保險套、避孕套、口服避孕藥。臺灣幸福教育協會理事長，也是婦產科醫生陳保仁指出：安全期、體外射精屬於低效型避孕方式，而事後避孕藥容易有副作用，加上該名稱很容易誤導女性，以為性行為結束後，都應服用 1 顆，這是非常錯誤的觀念。陳保仁強調：事後避孕藥是緊急時服用，加上 1 顆事後避孕藥的劑量等於一般避孕藥的 8 倍，所以每個月的使用次數應以 1 次為限，否則很可能造成經期錯亂，不得不慎防。常見的避孕方式「保險套」，也無法確保百分百成功，最佳的避孕方式應是保險套和口服避孕藥的雙重防護。至於有人憂慮長期使用口服避孕藥會有不孕或罹癌的風險，陳保仁駁斥這些都是傳統的迷思。不過，有血栓紀錄、過胖、肝功能指數較差的民眾，不宜使用口服避孕藥。



教育不足 青年不知求助

勵馨基金會今年 1 到 11 月的兩性關係與未婚懷孕網路以及電話諮詢，共有 1,554 通，求助問題的前三名分別為「待產安置」、「收出寄養」、「處遇諮詢」。執行長紀惠容表示：「待產安置」位居首位，當事人詢問到這個部分，大多已經無法作其他的處理，只能將孩子生下來；進一步分析求助者，有 25% 為 16 到 20 歲的青少年，懷孕週數多已經超過 24 週，顯見青少年的性教育不足。另一方面，在性行為的過程中，多數青少年扮演被宰制的角色，把決定權交給男友，不敢要求男友戴保險套，喪失身體自主權。因此，她認為：女性除了做好「雙重防護」避孕措施之外，更重要的是，打破第二性的認知，提升自我價值，維持兩性平等的情感交往。

避孕知識 微電影當老師

為了給予青少年正確的避孕知識，臺灣幸福教育協會、勵馨基金會、臺灣婦產科醫學會、臺灣社區藥局發展協會跨領域合作，推出微電影《Double Lucky (我的幸運星)》，共有 7 集，說明各種避孕方式的成效、應對懷孕的方式等，民眾可在「兩性避孕諮詢家」網站 (<http://www.happyedu.org.tw/doublelucky>) 觀賞，網站中還可查詢住處附近的醫師、藥師、社工，尋求協助。另外，勵馨基金會提供「全國未成年懷孕諮詢專線」：0800-25-7085 (愛我，請你幫我)，若有該方面的煩惱，可撥打這支專線，將有社工給予協助。【摘錄自：2012.12.11.《臺灣立報》】

《性別無礙》

㉘. 楊恩典：相信你能成功 就能成功



◎文/胡美足

臺東縣政府辦理「2012 國際身心障礙者日」，16 日上午，邀請國際知名口足畫家楊恩典到臺東演講；70 多位民眾被楊恩典述說的奇妙生命故事吸引動容，也現場體驗以腳代替手，如何寫字、摺紙、穿收襪子。臺東縣長夫人陳伶燕和幾位民眾體驗，再對照楊恩典現場的示範，現場民眾感佩地以熱烈掌聲回報！對於肢體正常的人來說，寫字、摺紙、穿收襪子一點都不困難，但是如果沒有了手，只用「腳」打理生活你做得到嗎？體驗的民眾，包括臺東縣長夫人在內，都由衷地說太難了，感佩口足畫家楊恩典能自力更生，還能照顧人！

剛出生就沒有雙手，小女嬰被遺棄在菜市場，在無人認養後，被送來到願意接納照顧她一輩子的六龜育幼院；院長楊牧師夫婦用父母的愛全心照顧她，取名「恩典」。楊恩典說：名字說明了上帝給予她特別的祝福，從此她不用作粗重勞力工作，雖然沒有手，但是還有腳；雖然沒有手，還有智慧的頭腦！從小父、母親要求她不可依賴人，毛筆和繪畫老師教導她不可讓人因同情心而購買她的畫；於是，楊恩典加倍努力、用心過每一天，也立志成為一名藝術家。

近 40 歲的她，不僅在國內、外辦過多場次畫展，受邀述說她的生命故事鼓勵人心。樂觀、正向的她，也經歷一般女子結婚、生子的過程，扮演好照顧家人的妻子和母親角色。楊恩典用一句話為她傳奇的生命下了註解：相信你能成功，就能成功！【轉載自：101.11.16.《國立教育廣播電台》】



生涯輔導篇

《土商加油站》

必. 蕭敬騰 愛與呼吸一樣簡單



◎文/羅怡如

年紀輕輕的蕭敬騰，嚐到當紅滋味，他惜福表示：「要感謝很多人。」正因有一顆感恩的心，所以回饋社會從事公益；他認為：愛心是做不完的，付出讓他覺得對得起自己的良心。

17歲那年，蕭敬騰開始在民歌西餐廳「天秤座」駐唱，因為表演的現實需求，他大量接觸了華語流行歌曲，也從商業歌手的歌唱中學習各種技巧。那個時候的蕭敬騰仍是學生，只能利用放學之後的時間，揹著電子琴和裝滿歌譜的背包，在臺北縣市及桃園、新竹之間，騎著摩托車四處趕場奔波直到深夜；曾一週演唱時數達50個小時，有時甚至沒有空檔進餐。

身心愉悅的人生

從民歌餐廳駐唱歌手一直到舞台上閃閃發光的藝人，蕭敬騰從不習慣到泰然自若。面對這段歷程，他說：「沒有所謂適不適應，我知道這些都是必經的過程。面對不適應的方法，就是去面對。我的人生態度就是『快樂』，做讓自己開心的事，像是吃東西、運動、音樂，這樣心情就會變開心啦！人生就該享受，不是為了物質上的享受，而是精神上的開心。」

音樂也是他享受人生的一部份。他的第四張正規專輯《以愛之名》，藉由他深愛的音樂，唱出他不可或缺的全部，包括他對愛情的期待、對兄弟的愛、爸爸對孩子的愛、對社會的愛等，簡單直接、不矯情做作，一如他簡單單純的個性。蕭敬騰說：「愛對他來說，和呼吸是一樣的重要，都是生命中不可缺少的。而這張專輯，就是在描繪生活中所遇到的各式各樣的愛。」

愛心公益 不遺餘力

前一陣子，媒體不斷報導他的「善行」，包括幫助淡水樂器行婆婆，再將購買的笛子送給偏遠地區的小朋友；有感於賣地瓜的鄭媽媽要獨自撫養3名仍在就學子女，每日又工作長達10小時，因此包下一週的烤地瓜；甚至堅持全程參與公益籌款活動，與弱勢孩童一起作畫，與每個小朋友對話，並看過每個小朋友的畫作之後，才願意離開，趕去錄音室繼續工作。他認為：助人是一件很有意義的事，他很謝謝大家一路上對他的幫忙，當他有能力時，也應該幫助別人！

蕭敬騰對公益活動的支持與付出，是有目共睹的；對於行善一事，他表示：只是希望拋磚引玉，「付出」讓他覺得對得起自己的良心。其實，基督徒的他，每月也固定奉獻給教會；問他：何不成立基金會？他說：愛心是做不完的，雖然基金會是將大家的錢集中在一起運作，但要也請專人做後續追蹤，才能將善款妥當使用發揮其功能；所以他的作法是救急不救窮，對於清寒、罕見疾病、盲人及老人等，只要能力許可，他一定盡力去做，就像他之前無酬僱替盲人重建院等團體代言一般。

喜愛投資房地產

工作滿檔，為他帶來豐厚的收益；不過，蕭敬騰對自己所擁有的財富數字，卻不是很清楚，他對金錢的概念是「夠用就好」。問他：何時賺到人生的第一個100萬？他略為思索後表示：應該是出道第一年吧！當見到存款簿有這麼多錢時，只覺得「很夠了」，內心非常開心，因為知道自己不只有能力照顧自己，還可以照顧家人，甚至是幫助想要幫助的人。雖然坐擁財富，不過，他身上沒有信用卡，只有一張存款10萬元的提款卡，他說：「我不太花錢，每次看到戶頭只剩下1萬元，就會心驚！所以錢不能亂用，有時候看到數字越來越少，我會怕，所以我只
要不花錢，就不會看到數字變化。」



雖然不亂花錢，但蕭敬騰對於理財投資卻頗有見地。出道第二年，他就花了百萬翻修雙親與哥哥們同住的萬華老家，因為爸爸對他說：「這房子是阿嬤留下來的，我希望你把錢拿來重新翻修，我要住這裡。」對於理財方面，他之所以看好房地產投資，是緣於購買第一間房子。原本租屋當工作室的他，一直想找個較大

的空間；當熟識友人建議他，租屋附近的一間房子不錯時，基於地緣關係，加上公司同事看過也覺得地點不錯，於是他買下人生第一間房子。他說：「住進去之後，覺得很踏實，工作也步上軌道；慢慢發現，一間好的房子對個人影響真的很大，也開始對房地產產生興趣。」之前，他的收入都全數存進銀行裡，緩慢的生利息，買了第一間房子之後，蕭敬騰開始接受用買屋來理財，他又投入千萬，買了預售屋，規劃未來自住或投資。



投資理財量力而為

對於有心購屋的年輕人，他以過來人的經驗表示：預售屋其實是不錯的選擇標的，只要準備頭期款就可以購買，之後再依照工程期繳款即可，一方面壓力不會那麼大，同時也可以利用繳款的過程，鞭策自己努力工作賺錢。至於挑選地段，若是自住，不妨以現今居住的地點為考量，附近生活機能及動線都較為熟悉。若是投資考量，也要打破黃金地段的迷思，不要投機炒作，跟著別人一窩蜂追逐，應該量力而為，挑一個自己喜歡又具潛力的地點。

此外，年紀輕輕就在民歌西餐廳駐唱的他，認為保險規劃也很重要，除了為自己購買意外險，對於醫療險，他也相當重視。他認為：醫療險就像是防護罩，每個人都不希望用到，一旦發生疾病，保險就能提供補助，讓生病的人能得到保護。雖然年紀尚輕、尚想到退休規劃，不過當他聽見針對退休理財規劃的增額終身壽險商品特色時，他認為：視個人經濟能力為未來退休做準備，的確是不錯的規劃。【《RICH 達人》2013 年 1 月號】

《嘉言集 1.》

節制才是幸福。「得享幸福」的源頭，不是沒有節制，也不是物質上的豐足；因在完全滿足而歡樂的盡頭，總是會感到悲哀、空虛與絕望。真正的幸福反而帶有些許的不足，因為節制與知足的果子，才是幸福的開端。~《天國在我心》

以斯拉出版 ~



《未雨綢繆》

🌀. 15 年首見！大專以上失業率 高於國、高中生

◎文/姜兆宇、陳幸萱

勞委會統計：大學畢業生「起薪」，從民國 92 年至 100 年，9 年間，平均起薪增加不到 500 元；如與 89 年最高起薪 28,000 多元比較，這 10 多年來，大學畢業生「薪情」一年不如一年，考量物價因素後，縮水幅度超過 4,000 元。大學畢業生「薪」情差，就業情況也未見起色；根據主計總處統計：去年 1 至 11 月，大專、碩博士畢業生的平均失業率為 4.58%，比高中職、國中以下畢業生都高，是 15 年來首見。

民國 92 年時，大學畢業生平均起薪 26,096 元，100 年為 26,577 元，9 年來，只增加 481 元；還不夠買 1 張臺北往左營的高鐵票。調查也顯示：89 年大學生平均起薪最高，為 28,016 元，當時物價指數 96.09，考量物價因素後，實質起薪為 29,155 元；去年物價指數平均 106.98，換算結果，大學生實質起薪僅 24,842 元，與 89 年比較，整整掉了 4,300 多元。

大學生薪情差，也難找工作。主計總處「事業人力雇用狀況」調查顯示：製造業所釋出職缺，超過三成以上為機械設備操作、與組裝人員等，要求「高中、職畢業」，因此大學生即使願意「低就」，計多企業主卻不願聘用。

臺大國發所副教授辛炳隆說：臺灣企業的人才政策已逐漸「兩極化」，對於具備高度專業能力的人員，不惜以優渥待遇留才。但是取代性高、專業技能較低的職務，像是文書、總機，給薪就錙銖必較，甚至直接引用派遣人力。辛炳隆說：政府今年啟動年金改革，未來可能調高企業負擔的勞保費率，屆時企業將成本轉嫁員工，薪資還可能再往下探。

【轉載自：2013.1.2.《聯合新聞網》】





《親子之間》

❧. 孩子愛玩電玩，怎麼辦？

◎文/黃明秀

「臺北暗殺星」奪得世界電玩大賽「英雄聯盟」總冠軍，一夕成名；讓更多年輕人理直氣壯的說：「玩電動也可以為國爭光！」卻也讓不少家長開始擔憂：「怎麼辦？我的孩子整天在電腦前玩電玩！」

「打電玩」，在老師、家長的眼裡，是荒廢學業、浪費時間、玩物喪志…。但家長的碎碎念，並無法讓孩子離開電腦，反而造成親子關係緊張。

不知是從小爸、媽的耳提面命造成的固著觀念，或是年紀大、反應慢，我是不玩電玩的。但對於年輕孩子玩電玩，我倒是抱持好奇與包容…。

兒子國中時，那時還是「掌上型」的電動玩具，他自詡「電動高手」，當他一機在手、全神貫注，引起我的好奇與興趣，請他也讓我試試；我手忙腳亂，一下子就「GAMEOVER」。我請他技術指導，我仍笨拙、無法順利過關得分；我不禁稱讚兒子，讓他洋洋得意。後來進展到「電視遊樂器」，當兒子雙手敏捷按鍵或操縱搖桿，螢幕上的角色身手矯健、突破層層關卡；再看那角色的塑造、場景的設計，讓人佩服遊戲的設計者及動畫的繪製。

兒子玩電玩，我沒有嚴格禁止，他卻能自制；上課日不碰遊戲，假日會玩上一段時間。他說：那是紓解功課的壓力！我尊重他的想法。所以，兒子玩電玩，在我家是公開的，他不用躲躲藏藏，也不會被責備。有時，我會在一旁觀戰，不時問著不懂的問題；兒子喜出望外、耐心的指導我，他一付老師模樣的說：「媽媽，這很簡單！你怎麼不會？」要我也試試。我老實的回答：「媽媽笨啊！學不來。你看，那個馬力歐跑得多快，媽媽老了，動作太慢了！一下子，時間就到了！」兒子赫然發現：平時教他功課的媽媽，竟是「電玩白癡」！他也才知道：原來媽媽不是萬能，媽媽也有不會的事情，媽媽也有弱點！

上了高中，他告訴我，他會跟同學去「網咖」玩電動，因為在那兒可以連線，和別人一較高下。他得意的說：別人都喜歡跟他同隊，因為他打得很好！還說：組隊競賽，思慮要周密，才能得勝。我說：「看來玩電玩，學問還不少！」兒子指指腦袋：「刺激腦力，智商不夠還玩不來！」考上大學，他卻不玩電玩了，問他為什麼？兒子氣定神閒的說：「長大了，應該做些不一樣的事情！」從此他再也不碰電玩。

曾有一個學生，也是電玩迷，電玩的領域已擴展到全球，世界各地的玩家可透過網路競技；這個學生，為了能與外國好手一較高下，苦讀英文。他的媽媽跟我抱怨：這個孩子整天掛在電腦前，她根本管不住。但在大學推甄時，這個學生即以英文的優勢進入「外文系」；他的媽媽鬆一口氣，她沒想到因為電玩，讓孩子主動學英文而順利進入理想大學。進大學以後，他也不大玩電玩，我問他：為什麼？他聳聳肩、笑笑說：「小時候玩夠了，大學裡有更多吸引我的事，我沒時間再去玩電玩了！」我心想：這番說詞，和我家兒子非常相似。

當然，每個孩子的狀況不一樣，我分享這兩個例子，孩子的好奇心滿足了，他們反而會自我約束。提醒家長：不管孩子沉迷任何事物，家長不用急於禁止，先冷靜了解，再深入與孩子溝通；進入孩子的世界，讓自己與年輕世代接軌，掌握潮流趨勢，與孩子的對談無障礙，孩子才願意跟家長敞開心胸。孩子愛玩電玩，怎麼辦？其實，不夠聰明、反應不快，還真玩不來喔！【轉載自：《臺北市教育週報》第585期 2012.12.13.】

《嘉言集 2.》

讚美的目的不是「操弄你的孩子」，而是一種生命的示範。讚美不會過度，因為孩子從你身上學會的是「正面思考」。家是最後的避風港，孩子如果覺得「只有我的

爸媽最懂我」，怎麼會有親子疏遠的問題呢？最基本的入門讚美，就是「謝謝」、「你真是小幫手」、「我好高興喔」這三句話。~ 談雍雍〈讚美孩子沒技巧 小心得到反效果〉~



《教與養》

多給一點愛 被愛的小孩更獨立

在我們的文化中，教養小孩是常常耳提面命「小孩子不要太寵他」、「小孩子不要太黏媽媽」；整天黏著媽媽長大的男孩，被譏笑為「娘娘腔」、「長不大」…。我們不喜歡孩子過度黏著父母，認為：父母要儘早讓孩子學習不要黏媽媽、要學獨立。

但實際的研究卻發現：早年跟父母有很緊密情感連結的孩子，反而能夠及早獨立。而那些情感需求始終得不到滿足的孩子，在將來的人生，反而得不斷的在各種關係中，去尋求那個心中始終沒有被填滿的空缺；所以，他的外表和行為雖然獨立了，但心理上卻一直沒有獨立。

研究的結果告訴我們：安全依附的孩子，獨立和探索的行為，出現的時間早、量也多。反之，那些在依附上不安全、愛沒有被滿足的孩子，就整天黏在爸爸、媽媽身邊；因為他深怕一放手，這個人就不見了、不要我了；因為他在情感上得不到滿足，愛得不到滿足。因此探索行為出現得晚，探索行為也少。

所以，你如果希望孩子早一點在身心方面都能夠真正的成熟、獨立，其實要給他愛的滿足，而不是及早剝奪他愛的需要。我猜：很多父母恐怕對自己的情緒也不太清楚，比如說常常看到父母看到小孩跌倒了，心裡明明是擔心，但父母當場反應卻是生氣，「你為什麼不好好走？」甚至揍他。這種狀況是父母情感表達的不當，他當場應該說：「有沒有受傷？」先表達關心，再表達「走路不好好走，受傷讓媽媽很擔心」，而不是當場以憤怒的情緒去取代焦慮。

父母是最重要的情緒老師

我覺得：臺灣的父母有個很棒的地方，就是非常重視親子關係。今天我們要叫父母、成人來為自己進修學東西很難，可是今天如果是為了孩子，很多父母就赴湯蹈火，在所不辭。換個角度來說：有孩子是值得感恩的一件事情，因為孩子的緣故，父母重新再被教育，重新去修復自己成長過程中的失落。父母在想要幫助孩子、教養孩子的同時，其實也在重新教養自己，我覺得這是一個很棒的互動關係。

父母和教師若是能夠體認到「兒童情緒能力」的重要，適當的給予引導，兒童可以發展出較成熟的情緒能力。孩子小的時候，當情緒發生時，父母可以先描述情境，再以適當的情緒語彙標示出小孩當時的情緒狀態。譬如：「弟弟弄壞了你的玩具，你現在一定很生氣！」這時小孩就學到，我目前這種激動的狀態叫做「生氣」，生氣原因是因為弟弟弄壞了玩具，下一次他就會學會告訴父母：「我很生氣，因為弟弟弄壞我的玩具！」而不是一味的大吼大叫、或是哭鬧。

情緒語彙的學習非常重要，可以幫助孩子把內在感受正確而清楚的表達出來，並與他人進行情緒的溝通。當孩子學會足夠的情緒語彙可以進行情緒的溝通時，父母和老師就可以進一步引導孩子去認識情緒的本質，幫助孩子了解「情緒不見得是情境決定」，主要關鍵在於「當事人對情境的解讀」。父母可以引導小孩去想：「或許我們不能改變情境，但是可以改變自己對於情境的解釋；因此，外在事件不能決定我的情緒，反而是自己可以學著去處理自己的情緒。」

情緒是上天給人最美的禮物，不論是喜、怒、哀、樂，都讓我們有機會深刻體驗人生的滋味，情緒的學習是一生的歷程。但願每個孩子在年幼的時候，都可以依照他真實的情感被接納，得到適時適當的幫助，從愛中得到真正的自由。【轉載自：《親子天下》2013.1.18.】



心靈成長篇

風樓心語
第六二期
第十頁

《心靈饗宴》

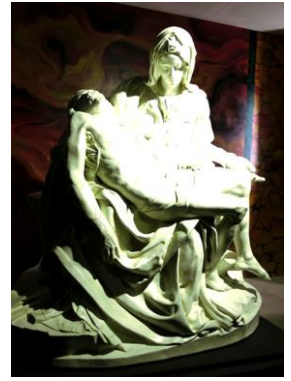
主 題：《天堂•審判•重生—米開朗基羅：文藝復興巨匠再現》

日 期：102.01.26~102.05.12.

展覽地點：國立歷史博物館一樓 101~103 展廳

票 價：全票 250 元、優惠票（大專以下學生）220 元、
敬老票 160 元

主辦單位：國立歷史博物館、米開朗基羅故居博物館（Casa Buonarroti）、
時藝多媒體



米開朗基羅（1475-1564）是義大利「文藝復興時期」與達文西、拉斐爾並稱的三大巨匠之一。其創作影響當時與後代的藝術家至為深遠，為人類文明留下曠世巨作，為西洋美術史揭開新頁！

國立歷史博物館為全面介紹一代文藝復興巨匠的非凡成就，特別與時藝多媒體、米開朗基羅故居博物館（Casa Buonarroti）共同策劃《天堂•審判•重生—米開朗基羅：文藝復興巨匠再現》特展，展期自 102 年 1 月 26 日至 5 月 12 日，將展出米開朗基羅著名的雕塑、濕壁畫、建築等相關作品（摹作），更有首次來臺曝光的書信、素描等 14 件手稿真跡。

此次展品內容分為五大單元，包括：一、不為人知的米開朗基羅（有關其形象、私生活及與工作室）。二、米開朗基羅的雕刻與繪畫（原尺寸 7 公尺高的《大衛》、《聖殤》以及濕壁畫摹作）。三、米開朗基羅的建築與詩文。四、文藝復興王者之爭：達文西 VS. 米開朗基羅。五、米開朗基羅故居博物館手稿真跡。內容豐富精彩，將引領觀眾進入並發掘米開朗基羅血汗交融的藝術生命與心靈世界。【轉載自：<http://www.nmh.gov.tw/>】



《好書介紹》

書 名：《我相信的事：領悟一句話，人生開始不同》

作 者：商業週刊

出版社：商業週刊

出版日期：2012.07.06.

語 言：繁體中文

ISBN：9789866032080

裝 訂：平裝

定 價：300 元

內容簡介：

李嘉誠、大前研一、賈伯斯、杜書伍、林書豪、蔡依林、周星馳、九把刀...，這些都是我們耳熟能詳的名人，然而，他們並非一路平步青雲。你是否會好奇，在生命低潮時，他們如何為自己打氣加油，以致於登上今日的高峰？本書透過一則則故事，揭開他們在面臨抉擇的當下，因為堅持什麼樣的信念，於是開啟了人生不同風景：

一、知識改變命運。香港首富李嘉誠是一個知識主義者。到今日，他仍自學不輟，回家必做的兩件功課是：看電視學英文、睡前閱讀；因為他深信：知識的創造與應用，是企業成敗的關鍵。而這 6 個字，也是他人人生歷程的真實寫照。

二、當你在 1 樓時，就要能夠想 40 樓的人在想什麼。杜書伍初入社會時只是一名工程師，在工作磨練中，學會站在老闆的角度想事情，慢慢累積做事的格局，堅持企業策略必須下長棋，最終帶領聯強國際登上通路業的霸主。

三、成功，就是輸掉一切都無所謂。謝家華在事業草創時期，3 年中兩度瀕臨破產；但他認為：

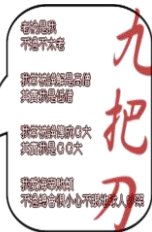
發行人：黃寶瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

當一個人能失去所有東西卻仍不受影響時，就成功了。最後在一片「不可能」的聲浪中，他打造出讓亞馬遜也佩服的全球最大網路鞋店 Zappos。

四、說出來會被嘲笑夢想，才有實踐的價值。九把刀自許要打敗金庸，成為華人小說第一寫手，在書賣得最爛的時候，也從沒懷疑過自己。如今，他已證明了自己的價值，30 歲就出版 39 本書，也是超商書架上陳列最多作品的作家。

五、你必須讓自己得到 130 分，才能讓別人扣分！從小好勝的蔡依林，因為不想被殘酷而現實的演藝圈打敗，她用過人的毅力證明自己的能耐，成功由偶像歌手轉型，如今成為華語歌壇的小天后。

書中的每句話，都是各界成功人士總結數 10 年的人生智慧，歸納、粹煉而成，也是其信念與行事的準則。你也可以透過他們的故事，了解其背後的經驗與心法，並找到自己受用一生的一句話。【轉載自：<http://www.books.com.tw/>】



《分享園地》

✎ 風樓心語 61 期—回饋與分享

- ◎「1 分鐘 80 字」，對我來說簡直是「不可能的任務」，因為國中電腦課考「中打」，怎麼練怎麼不及格（可能是手指不靈活的關係）。看完〈全國身心障礙者技能賽—中打 1 分鐘 80 字 2 特教生奪冠、亞軍〉一文，心裡特別有感覺：他們努力做好自己能力所及的事，要練中打，不只手要快、還要熟背字根表，需要很大的耐心和毅力，真令人佩服！（105 陳思穎）
- ◎我覺得我不像〈『多勞者能』別剝奪孩子學習的權利〉故事裡的小孩一樣，我會自己處理生活小事；該做什麼事，我都會主動去做，不需要依賴別人。雖然有時候會覺得很累，但是我相信作者所說「多勞者能」這一句話：做得越多，自己所能得到的也越多！（107 何武學）
- ◎看了〈啟發特殊生校園當畫布〉後，才瞭解之前出現在力行樓前羽球場上的「神密陣圖」是怎麼來的。原來學校裡有這麼厲害的學長！我很慶幸：能待在讓我們有這麼多「自由空間」的土商！（119 陳筱嵐）
- ◎〈愛的小語：主任的叮嚀—珍惜每一次的機會〉裡所講的故事，讓我心有同感。想起國中時的我，因為當了「班長」，常被迫參加許多不想參加的比賽；剛開始，當然會有些許的不悅，但到最後，我卻學到了許多（台風、文筆、繪畫技巧...等）。雖然不一定每次都會得獎，但每當完成一個比賽或作品後，都讓我很開心、而且充實！（120 林盈秀）
- ◎看完〈進好學校未必是成功保證〉，讓我聯想到國中同學的例子：先是為了「基測」，背負著家長施加的壓力；之後，雖然升上了「明星高中」，壓力也更是國中的好幾倍，導致身心俱疲、成績日漸退步...。像這樣，到最後他又獲得了什麼？值得嗎？（122 何依耘）
- ◎看了〈愛還是喜歡？青少年的兩性觀〉之後，我被嚇到了。臺灣年輕人第 1 次發生性行為的年紀是 15 歲多欸！是數據錯了？還是我跟不上時代？太超過了喇，現在的年輕人！要嘛，就等高中畢業再說。15 歲是國中耶，我真的不能想像！（218 鄭詠心）
- ◎曾經和家人發脾氣，原因是認為「讀書沒有用」，總覺得「我們苦讀、苦背、苦算，將來卻用不著；既然不能學以致用，那學了也沒用」。看完〈為生活而工作〉，我發現：或許每個人的人生總是在「為生活而工作」，而不是為興趣或是夢想；但是只要心存著熱情、不放棄，有一天也能「為了自己而活著」。（222 吳翊瑄）
- ◎看完〈離開臺灣_前所未有的不捨〉，感觸很深；這篇文章不是臺灣人寫的，卻充滿臺灣人的溫暖。讓我想到：真正的臺灣人，卻每天在抱怨、抗議...！其實臺灣真的很美好，只是大家沒有用心去體會，人情味更是最大的特色。身為臺灣人的我，真的覺得很幸福，而我也以臺灣為榮！（318 呂雅妮）



✦ 本（62）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。