



《生命教育－美術比賽作品欣賞》

作品名稱：「阿茲海默症」宣導海報一

1.記憶的鴿淺篇 2.記憶的結尾篇

獎 項：102 學年度全國學生美術比賽
平面設計類－特優（第一名）

作 者：三年 22 班呂家瑜

指導老師：費國鏡老師、李佳珍老師

創作理念：

記憶是「人之所以為人」最重要的證明，罹患「阿茲罕默症」的患者，飽受遺忘之苦，忘記生命發生過的種種。查閱了相當多的資料、看了許多部有關阿茲海默症患者的紀錄片和相關的電影，決心要以這個在世界上越來越危急的疾病作為主題。我用「鴿子擁有記憶路線的能力」和「魚僅有 7 秒的記憶」這兩種截然不同的特性，作為主幹發展創作這兩幅圖畫；希望我創作的鴿子和魚，能有機會飛進、游進每一個人的心裡。



風樓心語

第 65 期

※校內刊物，不對外發行※

本期要目

- ※愛的小語：P.1
- ※生命達人：幸好我們還有五月天P.2
- ※預見幸福：擇偶藍圖P.4
- ※臺灣寶貝：迎接女孩日...P.5
- ※土商加油站：傅美慧：1 萬小時...P.6
- ※親子之愛：P.8
- ※言教身教：P.9
- ※好書介紹：P.10
- ※心知肚明：名醫教自保...P.10
- ※分享園地：P.11

《愛的小語》

主任的叮嚀－助人無國界 溫馨滿人間

◎文/孫中瑜

去年暑假，我去了一趟挪威自助旅程。由於挪威在前幾年曾發生過一件駭人聽聞的「殺人魔事件」，剛開始，我也有些耽心：他們治安真的這麼差嗎？在開往首都奧斯陸的火車上，遇到一位挪威商人，稍做閒聊，知道他正要出差，在奧斯陸換車，準備到下一站。

下車時他除好心的指出我們去奧斯陸旅館的方向外，還耽心我們不清楚，又特地逆著他要去換車的月台方向，帶我們往大馬路走去。當時已是晚間 10 點，他告訴我們：一定要走大馬路，不要走另一個小街道。根據我們之前蒐集的旅遊資訊，那是一條治安較差的街。看他如此熱心的協助，心裡十分感動；其實，「只要每個人願意多付出一點，這個世界就會更加地溫馨、祥和」了！

發行人：黃寶瑾

發行單位：臺北市立士林高商輔導室



◎文/陸香如

《生命達人》

Q. 幸好，我們還有五月天

因為一個「2012年將是世界末日」的馬雅寓言，「搖滾天團」五月天打造了一艘《諾亞方舟》，從前年開始展開世界巡航，縱使世界末日真的到來，他們沒辦法拯救大家的性命，卻仍希望在末日來臨之前，用音樂來救贖每個需要靈魂。他們橫跨了三大洲、跑了近40個城市，進行了71場演出，結果寓言並沒有成真，《諾亞方舟》駛回了臺灣，還駛進了電影院，用3D的視覺效果，以更貼近你我的距離，和大家同在。

被封為「搖滾天團」的五月天，這兩年來扮起了樂壇的救世主，以《諾亞方舟》的精神，到世界各地，用音樂豐富更多人的生命。除了本週將回到臺中，完成他們「救贖」歌迷的使命，繼兩年前首創將演唱會搬上銀幕、耗資兩億元打造的3D音樂愛情電影《追夢3DNA》大受好評之後，這次五月天又砸下1億5千萬元，將先前在世界巡迴共計71場演唱會之精華，同樣以3D視覺手法製成電影，用最貼近觀眾的距離，繼續散播五月天迷人的搖滾魅力。

歌曲就是「演技」－「讓每個進電影院的人可以像是坐在演唱會搖滾區的第一排一樣！」

號稱出道以來已經舉辦超過300場、總計已有超過1,000萬人看過演唱會的五月天，成軍以來，就是靠著音樂和現場表演來征服世界；如今，還挾著「天團」之威，進軍電影界。五月天說：「因為演唱會是一種群體運動，表演者和觀眾可以有最直接的接觸，但還是有許多現實上的限制，例如場地、舞台、氣候等變因，無法將演唱會帶到每個角落。可是拍成電影，就可以讓大家輕鬆地來到電影院看我們的演唱會，而且我們選擇用全3D的機器來拍攝，讓每個進電影院的人，都像是坐在演唱會搖滾區第一排，有多重角度來看更細膩的舞台和燈光表現，還可以重覆看好幾次唷！」

轉換成電影方式來呈現，對五月天來說，除了又為樂團締造新的紀錄，也不難看出他們想一統天下的野心。畢竟，進電影院這件事，肯定比得漏夜排隊去買演唱會門票更來的容易；對於買不起門票的族群，接近五月天的門檻，也會低一些。甚至，舒服地坐在電影院裡，偶像的身影是那麼的觸手可及，就算是沒有辦法親身追逐著他們的足跡，卻可以透過電影，想像著自己正置身在香港紅磡、北京的鳥巢裡，和數萬人一起為五月天喝采，怎能不說這的確是把勢力範圍再度大幅向外擴張的創舉？

「你只要會6個和弦，就有機會改變世界。」

不過，連續兩部電影都以演唱會為主題，以五月天當紅的人氣，想留下電影代表作也並非難事，為何沒想過要嘗試做純戲劇的演出？「哈！有啊！像石頭和怪獸最近都有參與電影的演出，石頭演出《明天記得愛上我》受到很大的迴響，怪獸正在拍攝的《九號球》（暫定）最近也即將完成，表現很另人期待，所以五月天目前已經有兩位電影人的代表了啊！算有跨入純戲劇囉！」甚至他們最近也和電視結合，無論是日前收視正夯的《蘭陵王》或是TVBS歡樂台年度大戲《飛越龍門客棧》等的主題曲，也是由五月天操刀，就算不跳下來演，卻還是可以天天聽得到五月天。

由主唱阿信、吉他手怪獸、吉他手石頭、貝斯手瑪莎和鼓手冠佑組成的五月天，當年在大人眼中，就是一堆不愛讀書、整天泡「團」的毛頭小子；但他們從來不認為搖滾就是要憤世嫉俗，非得感覺很黑暗，或總是和一些不良嗜好劃上等號。五月天卻讓人看到所謂的風格、定位，都在人為；他們的歌寫是你我都曾有過的生活體驗和感觸，尤其被歌迷喻為天生詩人的阿信，對文字的洗鍊能力總能讓你一看到歌詞就能產生畫面和共鳴。

他們顛覆一般人對樂團的想像，不會曲高和寡，反而用音樂貼近人群，





讓他們從一個小 PUB，唱進 10 萬人的大舞台。「音樂和表演是相輔相成地結合，我們尤其喜歡現場演出的感覺，直接感受歌迷反應。但對於音樂，我們沒有特別針對哪些年齡層去寫，卻很幸運可以激起大家共鳴，或許是我們的創作都來自於生活感觸，與大家一起成長、一起生活。」

五月天到底在紅什麼？我問過身邊很多喜歡五月天的朋友，為何會這麼喜歡五月天？他們跟我說：「因為除了音樂很好聽以外，他們五人都很親切、熱血，而且樂觀正向，會帶領著我們一起追尋夢想，給人希望，並能做到商業和理想兼俱。甚至對於其他藝人都很怕被貼上標籤的話題，只要是他們認為對的，從來不會拒絕表態。」

當做「品牌」經營—「我們要擊破這個世界的冷漠，用搖滾，那是我們唯一的本事。」

在被包裹著層層糖衣的娛樂圈裡，五月天為何能從默默無聞的小兵，像個宗教一樣地擄獲了上萬粉絲的心？其實他們是在販賣一種叫做「信念」的東西，告訴你：只要你相信自己可以，你就一定可以做到。加上他們擁有最資深、專業的工作團隊在背後操刀，十分用心地在經營著「五月天」這個品牌，而經營方針就是讓他們可以專心玩音樂，其他的事全交由他們來把關。相信音樂的執行長陳勇志就曾經說：「五月天所創下的很多數字，表面上是紀錄，但裡面其實是有一些不知名的力量在累積。」

販賣「夢想」最大值

這五個團員更難能可貴的是：把彼此之間已形同手足的情誼，看得比利益還重。在大家都有共榮共存的認知下，才能在長達 14 年的時間，一起用歌聲記錄成長、用音樂造夢，擴張屬於自己的音樂世界版圖，也創造出潛力無窮的商業產值。但在他們心目中，他們所創造的產值，可不只是數字，更多的是改變了很多人對於人生的態度，「這個世界很廣大，沒有所謂最順遂的人生。唯有相信自己、保持擇善固執地擁有那份『倔強』的信念，或許就是五月天給予『夢想』最大的產值吧！」

不輕言「退休」—「五月天最掌握不了五月天！因為我們一直會有新的想法要去完成！」

前年 12 月，睽違 3 年未有新作的五月天，在推出第八張專輯《第二人生》之際，以聳動的宣傳手法來宣告：「除非 2012 年不是世界末日，不然這張將會是我們的最後一張專輯」。結果 2012 年並沒有發生世界末日，但五月天卻在去年「金曲獎」上，又投下另一顆震撼彈，在當晚以《第二人生》專輯囊獲包括最佳樂團等六大獎項後，五月天上台的獲獎感言竟是「按照計畫，這應該是我們的倒數第三張專輯」而引起騷動！

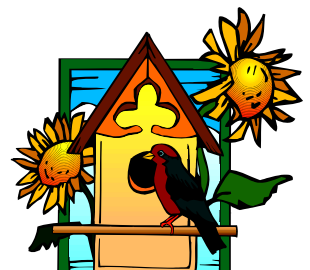
事後阿信解釋，因為他們的偶像披頭四發了 10 張專輯，「我們覺得樂團能發 10 張專輯，已經很了不起了，不過，那是成軍時的願望，未來可能會更多，也可能更少，也許我們的創作欲望很旺盛。」瑪莎也說：「計畫趕不變化，變化趕不上觀眾的一句話。」點出了五月天在歌迷心中的使命。如果一直帶領大家追尋夢想的他們，最終也走上解體一途，誰還會相信「人會因夢想偉大」呢？所以五月天說：「五月天最掌握不了五月天！因為我們一直會有新的想法要去完成！」【轉載自：《TVBS 週刊》第 828 期 102.9.10.】

《嘉言集》

這一年來，你辛苦了！生活感覺疲憊，經歷分離、背叛的痛楚，甚至失去健康、自在的身軀…。要知道，想如願過日子，是那麼不容易；要能破釜沉舟做出決定，也何等艱難。

給自己寫張感謝卡—

謝謝自己：一路以來的付出，
謝謝自己：願意相信凡事都有希望，
謝謝自己：會繼續努力下去！



~ 《耕心週刊》第 898 期 102.11.17. ~

發行人：黃寶瑾

發行單位：臺北市立士林高商輔導室

性別平等教育篇



《預見幸福》

♣. 擇偶藍圖

◎文/簡春安

在人類社會裡，幾乎都建構對性別角色的刻板印象，成為社會期待兩性行為的特殊模式。國人心目中理想的男女特質是什麼？

普羅大眾的擇偶藍圖

依據張老師年的研究發現，理想的男人特質是：負責、積極進取、堅強、自信、願意為家庭奮鬥、能付出真愛等；而理想的女人特質則是：能付出真愛、善良、好母親、願意為家負責、體貼與細心等。顯然，國人對理想中的男女特質，對男人而言是「事情取向」的負責進取，而理想的女人則以「情感取向」，如付出真愛或善良為主。國人認為男人較不重要的特質是：難過時會哭泣、英俊、性感、高大、與支配性強。女人較不重要的特質是：冒險、競爭、支配性、工作成功與身材修長。

若比較美國今日心理學所做的調查，當今男人偶像所須具備的特質是：1.智慧成熟、2.穩重冷靜、3.粗獷豪邁、4.溫文儒雅、5.特立獨行、6.英俊瀟灑、7.細膩多情。我們可以發現：國人心目中的理想男性，是偏向於「勇」，如負責進取，而國外的理想男人性格，則較偏向於「酷」，如智慧、冷靜；國人不喜歡男人太過於軟弱、情感用事，不喜歡女性太過於「強悍」，偏愛女性的「柔情」。

愛是講條件的？

兩情相悅時，當然都是互有好感，而且願意終生廝守；然而相處日久，互動機會日多，卻也不免會發現雙方的差距越來越大。若是在這種過程中，優點沒有相對的呈現，缺點卻一而再、再而三地暴露出來，那在情場中遭到挫折的可能性，就相對的提高了。基本上，從我多年的觀察研究當中，擇偶須有下列三種條件：

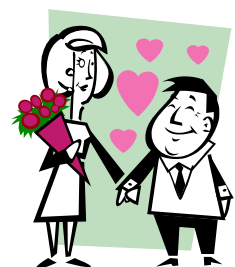
一、外表條件：

一般所謂的條件，是指一些外表的因素：是否漂亮俊帥？身高是否差不多？是否有隱疾？年齡是否相當？或是教育程度是否相配？…？這些考慮，有時看起來實在不是絕對的必要，但卻有不少人偏好此道。物質條件的差距，也有不少人把它當作重點；古代社會中屢見不鮮，現代社會中不乏此例。

因此，經濟狀況不佳、家中的產業不豐的人，縱使與情人相見恨晚、相談甚歡，甚至願意共組家庭，卻也常常因為家庭的反對，而使兩人忍痛分手。年輕人談戀愛，往往只把重點放在是不是「來電」；大人們考慮子女的婚事時，卻比較注意日後的生活條件好不好，也因此產生不少家庭困擾，其實兩方面都不可偏廢。

二、社會條件：

「社會條件」也是一個重要的因素。當物質條件不夠好時，若是當事者擁有一般社會所重視的優點，如：為人誠懇善良、學資歷良好、做事相當認真、職位很清高…等，這些條件好歹在社會上受人敬重。若當事人有這些條件，縱使當時的物質條件不佳，一樣也可以成為兩性交往的有利條件。

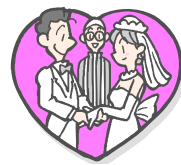


三、人格條件：

「人格條件」消極性的是指當事者的品性是否良好？有無吃、喝、嫖、賭等不良行為？脾氣是否暴躁？有無人格異常等行為？平日是否有多疑、猜忌、潔癖等奇怪的行為等。因為這些怪異的人格，會使人在與他相處時，無法以常人之間相處的方式與之交往，貿然與之來往時，一定會有不少苦頭。

多年的輔導經驗來看，兩性之間，應該是「人格條件」最重要。畢竟有

了好的人格條件，就算不能飛黃騰達，也是可以快樂的生活在一起。其次才是「社會條件」，起碼可以讓生活安定，基本的兩性關係可以運作。最不重要的條件則是「物質條件」。很不幸的是：在當今社會的兩性交往概念，不管是年長者或年輕人的觀念裡，多數仍然以「物質條件」最為重要，因而忽略了「社會條件」與「人格條件」，一些夫妻相處的窘境，自是難免。



提昇「人格成熟度」

男女交往前，就需要具備這些擇偶條件，免得枉然勞力。若要共組家庭時，最好是兩個人「相配」，相配可以解釋為「條件相當」，但是條件的考慮，最好不要只重視彼此之間的外表因素或物質因素，應該增強「社會條件」或「人格條件」，否則日後相處時難免會產生困擾與挫折。

兩性相處時，相互吸引是一件事，但要長久相處並漸入佳境，又是另外一回事。外表、物質、教育程度、收入等固然都是「吸引」異性的重要條件，但是要讓兩人能夠充分的享受婚姻生活，就不能光靠外表、物質與收入等條件，更重要的是兩人的「人格狀況」是不是成熟，否則就無法讓婚姻長久愉快美滿。樓房要蓋高時，地基要挖深；同樣的，夫妻之間若要天長地久，就需要兩人在「人格條件」上日益成熟，否則不僅難以維繫，就是勉強同處，也是相當痛苦。

哪些人格因素與兩性相處或婚姻關係息息相關呢？從實務協談的經驗中，我們發現：有關情緒的控制力（不亂發脾氣，不隨便吵架）、寬容力（不苛求對方）、非完美主義（不吹毛求疵）、理智判斷力或邏輯分析力（不胡思亂想，對問題知道如何解決）、適度的自信心（不疑神疑鬼）、成熟的人生觀（樂觀進取）等，都與人格的成熟與否有關。

與其說兩性關係是「姻緣」，無法去分析瞭解，不如說兩性關係雖然複雜，但是仍然有脈絡可尋。固然，有些人的婚姻幸福，因為他們得天獨厚，有普通人所不可能有的種種好條件。但不可否認的，也有不少人的婚姻條件不佳，但還能夠轉危為安，而且漸入佳境；最主要的原因，可能就是「知道如何看待自己」，也「知道如何與配偶相處」，更「知道婚姻努力的方向在哪裡」。總而言之，美滿婚姻與幸福家庭，是可以藉著夫妻雙方的努力共同去達成的。【轉載自：《好消息》216期 102年12號】

《臺灣寶貝》

✂. 迎接女孩日 國慶日改升粉紅旗



◎文/李祖翔

今天是勵馨基金會請願 10 年後，迎接的第一個「臺灣女孩日」，勵馨昨天邀請美國歌手黑珍珠和國內、外傑出女孩、小朋友一起慶祝，「今年國慶日我們不掛國旗，改升粉紅色的『牡丹花女孩旗』！」執行長紀惠容強調：臺灣女權雖高漲，但社會仍不斷傳遞人工美女和厭食（瘦身）的價值觀，基金會希望所有女孩都健康、快樂、有自信，最重要的是，各部會要願意投資、教育女孩，家庭則重視女兒。

為歡慶這特別的一日，基金會昨天請來歷屆《Formosa 女兒獎》得主和「亞洲女孩人權大使」，分享她們的故事。年紀輕輕的印度譚絲拉，已是教導印度孩子民主與權力的國家運動組織總裁，她創辦了「微型銀行」，幫助超過 50 名婦女謀生，是訴求兒童和平的報紙主編，也是捍衛人權的女戰士。今年 29 歲、朝陽科大社工系畢業的賴雷娜，曾是安置在勵馨「中途之家」的失親少女。今年七月，她帶著 12 名「單親、失親、沒有夢想的學生」，以零元預算完成旅行西藏邊境的夢想。

其他還有來自越南、蒙古的勇敢女孩，齊聚在具有女性地標意義的古蹟—「蔡瑞月舞蹈社」前廣場，邊喊「女孩要活得精采」的口號，邊唱歌、跳舞，祈求擁有自主的發聲權與更平等的環境。【轉載自：102.10.11.《人間福報》】



生涯輔導篇

《土商加油站》

2. 傅美慧：1 萬小時的汗與淚 練成世界金牌



◎文/陳怡伶

「頂真」，出自於晚清小說《官場現形記》，有「認真」之意；而「做人著認真，做事著頂真」則是廣為熟知的閩南語俗諺；這裡的「頂真」指做事時全心投入，追求卓越。成功是「才能」加上「準備」的結果，但後者是最重要的關鍵，而半途而廢是讓行動力大打折扣的主因。一旦遭遇阻礙，便容易產生「這件事太難了，一定不會成功」的想法，有時連行動都還沒開始，就打算放棄。同時，過程中往往要不斷面對內心世界，如果湧起「太累了」、「算了吧」的念頭，就難以堅持到最後。

為什麼有些人就是能將「頂真」之道發揮得淋漓盡致？即使在貧瘠的土壤上，也能靠著奮力耕耘，撕下草莓族的軟弱標籤，讓夢想生根開花？聽聽他們怎麼說…。

國際技能競賽美容職類冠軍傅美慧 1 萬小時的汗與淚練成世界金牌

15 歲，應該是青春正好的年紀。但如果此時父親肝疾過世，姊姊 17 歲離家結婚，底下還有個唸小學的妹妹，全家僅靠著母親擔任水泥工來賺取微薄薪資，能期待擁有什麼樣的未來？傅美慧選擇替自己拿下一面世界金牌。

21 歲，原本從沒想過有機會唸大學的傅美慧，已是屏東科技大學時尚設計與管理系大四學生，同時也是樹德家商美容科兼任講師。每天，她的生活重心，就是在騎機車 50 分鐘的路程中，往來屏東與高雄兩地，扮演好學生與老師兩種截然不同的身分，過著忙碌卻踏實與滿足的日子。這樣的轉變，來自今年 7 月的一場重要比賽。不但改變了她的人生，也讓她有勇氣替自己打造更高、更遠的夢想。

由全世界 63 個會員國組成的「國際技能競賽（World Skills International）」，今年在德國萊比錫舉行。這個每兩年舉辦一次的競賽，被視為技職體系的最高榮譽，而今年的「美容職類」冠軍，竟然是被來自臺灣的傅美慧奪下，擊敗其他 22 個國家代表。在異鄉上台領獎後，傅美慧在臺灣凌晨 4 點打電話向母親簡麗紅報喜，母女倆各自在電話的一頭哭泣了起來。這通電話對她們來說，除了獲得世界冠軍的欣喜外，還有另一層別人無法體會、只有母女倆點滴在心頭的意義。

叛逆女兒的醒悟：不認輸才有未來

前 4 屆的「國際技能競賽」，臺灣派出的「美容職類」代表，連優勝（指前 3 名之外的佳作獎）都沒有拿到過。今年臺灣第一次拿獎，就奪得冠軍，跌破許多人的眼鏡。這次比賽擔任傅美慧的指導老師、同時也是樹德家商美容科教師的丁月娟說：帶團出賽的老師們都覺得能拿到優勝就很棒了，沒想到，傅美慧在出賽前的自我評比時竟然寫下：「我要拿金牌！」當時老師們擔心她太過驕傲，沒想到她真的實現諾言。傅美慧的自信，來自於成長過程中，每分每秒都不得不拼搏的壓力。

從小，家裡僅靠著母親一人兼送羊奶、發傳單與擦車 3 份工作養活家人。國中時，她就開始在飲料店打工賺取生活費。因為不願意在家看到父母為了錢爭吵，覺得在馬路上閒晃都比在家開心，傅美慧和父母間的關係，一度緊繃又經常衝突。國二那年，父親因病過世不久後，又一次因為她不願意回家，與母親在大馬路上爭吵，豈知母親一時想不開，稍晚在家自殺未遂。回到家才發現自己差點成了孤兒的傅美慧大為震驚，她終於看清楚家裡狀況已容不得她再繼續混日子，如果不把眼光放遠一點，自己跟家人都看不到未來。這對母女的關係，也總算因此出現轉變。



不過，荒廢課業許久，傅美慧國中基測成績僅 69 分（滿分 300 分），只能進入樹德家商服裝科就讀。在母親的鼓勵下，她重拾課本，努力把落後的進度硬讀回來，成功轉系到樹德家商最富盛名的美容科。傅美慧最初選擇轉念美容

科，除了興趣，另一個考量是經濟效益。她認為：不論男女都有剪髮、按摩與化妝的需求，投入這一行比較有「錢」途；跟其他人多因本身「愛美」而選擇美容科不同，傅美慧一心只想在技術上練苦功。「那時候，我只想改變自己的將來，就是一個傻勁、一個夢，不管怎樣就是去試，不試，就不會有機會。」傅美慧回想當時的拼勁時說。



6 年持續練習，換來收入和比賽資格

對傅美慧來說，最痛苦的，並不是一般人會遇到的考驗，例如恆心、毅力或堅持，而是非常實際的問題——錢。「她最大的困難，一直是經濟狀況。」丁月娟心疼的說。傅美慧必須長期與不利於她學習的環境抗爭。不論是課堂或者參加競賽所需的美容材料費，傅美慧得靠下課後，在夜市擺攤替客人做彩繪指甲來賺取，往往每天做到凌晨 2、3 點；此外，她高二就拜託老師介紹，獨力接案當「新娘祕書」來增加收入；為了節省費用，她使用的工具多是學姊的二手用品，或者別人用不到而轉賣的新品。

「沒錢，一直是我想放棄的原因。」傅美慧說。包括這次參賽期間，母親得了蜂窩性組織炎卻捨不得花錢就醫，差點讓她決定休學扛起家計，後來幸好在學校老師、「張榮發基金會」的幫忙下，又再次度過經濟危機，才有餘力專心比賽。也許是機會得來不易，傅美慧更能拒絕外在的誘惑，專心且持續的練習。很多人以為傅美慧為這次世界冠軍所做的努力，僅為出國前的 10 個月密集訓練；殊不知，她背後花了 6 年才得以有機會在國際舞台大放異彩。以每天超過 4 小時的練習，算一算，她 6 年來用以磨練技巧所花費的時數，早已超過 1 萬個小時。

以這次國際技能競賽為例，共有 9 類競技項目，從臉部化妝、美甲設計到全身 SPA 按摩，4 天賽事內要創作 9 名模特兒，每一個動作與姿態都非常講究，傅美慧卻以幾乎完美的表現獲得評審青睞。為了這個比賽，傅美慧暫時放下大學課業，回到高中母校樹德家商不到 10 坪大的美容教室內練習，每天長達 15 小時。她的腰因久站而長期酸痛，除了貼膏藥、針灸外，只能靠著意志力撐下去。

隨時「備戰」，以危機感刺激成長

「我都不知道以後還有沒有機會遇到傅美慧這樣的學生，」丁月娟說。她不是班上最聰明的，卻是最認真的那位。傅美慧在準備比賽時，總是風雨無阻的到學校練習指定項目內容，甚至感冒生病也不願意請假。丁月娟觀察：願意吃苦耐勞、在技職教育體系裡認真磨練一技之長的八年級生，愈來愈少。尤其傅美慧從高一下學期開始參加美容競賽選拔，一路過關斬將，6 年中的每一天，幾乎都處於「備戰」狀態，不論是抗壓性或耐力，都展現超齡的成熟與穩重。這樣的個性，讓她跌倒後，也能拍拍身上的灰塵，起身繼續往前邁進。

高三時，因為獲得「全國技能競賽美容職類」第一名，她有機會參加國手選拔。雖然技巧勝出，最後卻因為裁判嫌她英文能力太差，國手資格被一名北部國立大學的學生搶走。傅美慧保送至屏科大後，並沒有中斷學習，她向姊姊借信用卡刷美語班的學費，花了 3 年精進英語程度，這次終於從北、中、南三區共 150 多名選手中脫穎而出，成為臺灣代表。而在國際競賽過程中，她全程以流利的英文向評審解說與溝通，令人印象深刻。

在拿到世界金牌後，傅美慧的生活步調並沒有緩慢下來，因為她正在朝最新擬定的夢想藍圖邁進，其中有創業、教職與出國進修等幾個選項。記者好奇問她：「難道你不覺得累嗎？」她笑笑回答：「過得太優渥，我反而不知道怎麼向前走。我盡量讓自己隨時有危機感，才能持續成長。」現在的傅美慧，早已不是當年在路上遊蕩的徬徨少女，她笑容中所展現的力量，比誰都動人。

※傅美慧小檔案

1992 年生，屏東科技大學時尚設計與管理系四年級、樹德家商美容科兼任講師。曾獲「第 41 屆全國技能競賽美容職類」第一名、「第 42 屆國際技能競賽美容職類」金牌。【轉載自：《Cheers 雜誌》157 期 102.10.】





《親子之愛》

✂. 想再幫爸爸擦一次鞋

◎文/王麗娟

住在家裡的時候，我從來沒想過在屬於爸爸的特別日子，買份禮物讓爸爸高興。離開家獨自來到臺北，我才懂得思鄉。父親節或是爸爸的生日即將到來，我就開始費心選擇禮物了。從此，禮物成了我對爸爸的一種思念，選好了禮物，歸程就開始啟動了，我緊緊抱著禮物，在轟隆、轟隆的車聲中，慢慢奔向那個讓我思念不已的家。

有一次，任教的幼稚園不准我請假回去為爸爸慶生，任憑同事百般挽留，我堅決辭職；那種罕有的執著，嚇呆了一些不曾離家的同事。背起了行囊，我很瀟灑地離職走人。有一年，爸爸正好來臺北開會，我陪他去選一件風衣當禮物，他很高興；儘管當時的天氣並不冷，他一直穿著不肯脫下。還有一年父親節，我沒有回屏東，打電話給鎮上熟識的麵包店，請他們幫我送一個蛋糕給爸爸。中午，我打電話回去，媽媽說：爸爸正吃著我送的蛋糕，是他最喜歡的巧克力口味。後來，麵包店來電告知，不用匯錢下去，因為他們決定要為我的孝心盡點力。其實，當時我正好缺錢，買不起禮物，也付不出回家的車費，我的窘境不敢讓別人知道。事後，我帶著禮物去麵包店道謝，還清了他們代盡的孝道。麵包店又送了我一大堆東西，我始終覺得自己欠麵包店一份情，但是我對爸爸的那份心意，並沒有被任何人取代。

記得小時候，爸爸每天都在內廳刮鬍子，我會為他準備好一盆熱水、香皂、毛巾和一面圓形的立鏡。我在一旁擰乾熱毛巾，遞給他擦拭、熱敷。我把毛刷在香皂上來來回回刷出泡沫後遞給他，他把大半的臉塗上肥皂泡，仰長脖子，「呷—呷—呷—」剃刀很威武地，很有節奏地越過下巴、鬢角…。偶爾，他會用眼角向下瞄著立鏡，我一直坐在小板凳上，仰頭45度望著他。刮好鬍子，他用手掌來來回回撫摸，覺得滿意了，才在臉盆裡清洗剃刀，剃刀很利，他從不讓我觸碰，總是自己擦拭乾淨，收攏。之後他抹上髮油，一邊梳，一邊用指腹修整髮形，慢慢地梳亮那頭烏黑的頭髮。髮油的氣味漫了一屋。

那時，我讀小學低年級，當時學校教室不夠用，低年級學生採「二部制」上課，一星期讀早上課，一星期讀下午課。我最喜歡讀下午課，上午我可以在家裏晃呀、蕩呀，找些什麼事情來做。看到牆上爸爸的行事曆寫著「開會」，我一定會起個大，早幫爸爸擦皮鞋。拆掉鞋帶後，先用牙刷徹底清除接縫上的泥垢，再用大刷子刷去鞋面上的塵埃，才用濕棉花沾點鞋油在鞋面上打底；然後把鞋子套在小腳上，拉扯長條形的棉布，一左一右，一前一後，來回好幾次擦拭鞋頭。有摺紋的地方，用嘴巴哈幾口氣，順著紋路輕輕地擦拭，然後擦拭側邊、後頭。我把鞋子舉得高高的，鞋面被陽光照得閃閃發亮，覺得很得意。我穿上擦好的皮鞋在屋子走了幾趟，「喀啦—喀啦—」，邊走邊掉，實在很有趣。鞋帶綁好後，我小心翼翼地把鞋子擺在樓梯口、等待。抬頭仰望爸爸一步一步走下樓，把鞋拔遞給他，「啜—」一聲，套進右腳，「啜—」一聲，穿好左腳。我笑盈盈地恭送爸爸出門，即使是背影，又黑又亮的皮鞋，讓爸爸看起來更加有精神，更加光鮮亮麗。

出嫁那天，我端著茶向爸爸、媽媽辭別，忍著淚水一小步一小步的走向前去，一抬頭就望見爸爸深情的眼神，他叮嚀我：「孝順、聽話、相親相愛。」說完那8個字，爸爸就哭了起來。我才發現：平時不常跟我說話的爸爸，從不會跟細心擦皮鞋的我說聲「謝謝」的爸爸，竟有這般細膩的感情，我從沒想到爸爸對我竟是如此不捨，也跟著哭花了臉，當我被攙扶上了迎親車，還不斷回首望著爸爸。此後，爸爸的那份柔情，總是不斷地呼喚我回娘家看望。平日，爸爸總是西裝筆挺，走起路來抬頭挺胸，於是我想送給爸爸黑傘。可以想像：他打著我去年送的領帶，別著前年買的領帶夾，風和日麗微風輕吹，他走在馬路上，蹬一步就甩動一下黑傘，真像個英國紳士，所有的路人都會停下來看他，他會很驕傲地說著：「這是我嫁去臺北的女兒送的。」「啊！多貼心的女兒。」路人都會羨慕他有這樣的女兒吧！



爸爸 80 歲生日的前兩天，至親好友都趕了過來，我站在大桌前凝視他良久：爸爸還是很年輕，烏黑的頭髮抹著亮亮的髮油，依舊穿著西裝打著領帶，別上我送他的領帶夾，胸襟還別著內政部頒的三等獎章，對我慈祥地笑著。我捧著飯趨向前去，深情喚著：「爸爸，吃飯了！」想到不能再和爸爸同桌吃飯，望著爸爸的神主牌位，我痛哭失聲。整理爸爸的遺物時，發現我送他的那件風衣，雖然拜拜時被香燃出兩個大洞，媽媽說：爸爸還是穿進穿出，捨不得丟棄。抱著風衣，突然好想再幫爸爸擦一次鞋！【轉載自：《講義雜誌》102 年 11 月號】



◎文/黃明秀

《言教身教》

2. 無止境的奢華，誰供應得起？

跟朋友聚會，正巧遇見她女兒（就讀大學的女孩，一身名牌），我笑著跟朋友說：「你女兒這一身行頭，可要不少錢？」朋友笑著說：「可不是嗎？我女兒是不是很有品味？她眼光好得很，便宜貨她可看不上眼！」換我囁嚅的說：「也要花不少錢喔？」做媽媽仍是一臉驕傲：「是啊！她的卡常刷爆，真拿她沒辦法。不過看她穿得漂漂亮亮的，我這個當媽的，也是與有榮焉。」我卻有不知所措的尷尬。

不久前，看過《商周》發行人何飛鵬的一篇文章〈無力負擔的奢華〉。民國 70 年代，來來飯店開幕不久，那是臺北最著名的豪華飯店，而它的「17 樓會員俱樂部」更是富商巨賈雲集的場所。擁有 1 張來來 17 樓的會員證，就是尊貴的象徵。當時，何飛鵬換了一個工作，新老闆為了表示肯定，替他買了 1 張來來飯店的會員證，並告訴他：「所有的消費，由公司買單。」何飛鵬非常感謝老闆的賞識，但卻從來沒去使用過。半年過後，老闆發覺他沒有任何消費，十分訝異，老闆要他儘管去用，工作辛苦，放鬆一下也是應該的；更何況，替公司做公關也是必要的。

何飛鵬只是再一次謝謝老闆的厚愛，但那一張貴賓卡，一直到他離開那家公司，仍然是一張沒用過的呆卡！何飛鵬說：他沒告訴老闆不去使用的原因，但他內心清楚，那是他薪水不能負擔的「奢華」，那也是他能力不能負擔的「奢華」，若讓公司負擔個人的消費，他覺得罪惡；他更害怕的是，一旦養成那樣的「奢華」習慣，當無法支付時，一定會更痛苦，因為他無力負擔，就不敢嘗試，不敢擁有，也不敢奢華成習。

正巧，又看到有關好萊塢影星麥特·戴蒙接受採訪的一段話。麥特·戴蒙說：「只要你能控制名流那一面的生活，就可過正常人的日子。」多年來，他看到好友布萊德·彼特，都一直感受到名流那一面的生活有多強大。他說：「有一次我跟他說，我都送小孩上學，他臉都垮了。因為他應該也可以做這件事的，但他卻做不到。」麥特·戴蒙說：他可以不被名流生活困擾，因為他自認是平凡人，就只是個有 4 個小孩的父親，真的沒啥八卦好說了。

世界第二有錢的「股神」巴菲特說：不要買超過你「真正需要」的，並且鼓勵你的孩子這樣想。他不做上流社交圈活動，他回家的休閒活動是弄一點爆米花，看電視。不要炫耀，保持真實的自我，並且享受你所做的事情。他給年輕人的建議：「離信用卡遠遠的銀行借貸，對自己投資並且記住以下幾點：財富不會造就人，人才會創造財富。過自己最簡單的生活。不要別人說什麼就做什麼，只要傾聽，但是做自己認為是好的事情。不要追求名牌；穿自己舒適自在的就好。不要把錢浪費在不必要的東西上；要把錢花在真正需要錢的人身上。」我覺得最好的一句話是：「最快樂的人，不一定擁有一切最好的東西，他們只是珍惜人生道路上遇到的每一樣東西。」讓我們選擇這樣的生活道路！

「奢華」是無止境的，女人家買了 1 個名牌包，就會要第二個、第三個…，甚至全球限量版；男人愛名車，卻總有追求不完的新款…。因為慾望是永無止境，永遠無法滿足。如果，從小就讓孩子養成追求名牌的習性，家長就要自忖：是否有能力、無限制的供應？否則，我覺得根本是害孩子陷入慾望的深淵！我非常推崇何飛鵬、麥特·戴蒙和巴菲特的想法。【轉載自：《臺北市教育 e 週報》第 618 期 102.8.2.】



《好書介紹》

書名：《食在安心》
 作者：江守山
 出版社：新自然主義
 出版日期：102.09.03.
 語言：繁體中文
 定價：330 元



內容簡介：

腎臟科名醫、同時也是暢銷書作家的江守山醫師，繼《癌症，當然可以預防》、《吃對保健食品》後，再次推出力作《食在安心》。書中告訴大家：許多你「以為」挑選好食材的標準，其實就是危險食品的訊號！消費者喜歡「俗又大碗」、「以貌取食」的錯誤觀念，正是臺灣飲食安全暗藏危機的根源。例如：消費者喜歡挑選魚鰓色澤紅潤、眼睛透明光亮、魚肉堅實彈性的鮮魚，正可能是「甲醛」保鮮的結果！海鮮為求賣相，還有非法添加「福馬林」和工業染料「皂黃」的情況。消費者挑選雞肉，不希望骨頭佔去太多重量，總看上雞腿肉質豐厚，骨骼較細的，殊不知吃抗生素的雞就是長這個樣子！…。你需要知道「有問題的食物長什麼樣子」，就不用擔心買到有問題的食物。…【轉載自：<http://www.kingstone.com.tw/>】

《心知肚明》

β. 名醫教自保：這 10 大危險食品 你少碰

◎文/黃玉芳

前三大：花生粉、豆菜類、大魚

食品安全頻頻亮紅燈，讓人防不勝防。新光醫院腎臟科主治醫師江守山則依照毒性、稽查不合格率偏高等原則，提出 10 大危險食品。第一名是沾豬血糕、麻糬的最佳配角「花生粉」，第二名則是容易農藥過量的「豆類蔬菜」，第三名則是含汞量高的旗魚、鮪魚、鯊魚等大型魚類。他舉危險食物第一名花生粉為例，萬一業者是用劣質花生製作花生粉，會含有「黃麴毒素」，「黃麴毒素」沒有安全劑量，也沒有解毒劑。

「外食從不碰豆類蔬菜」

名列第二的豆類蔬菜，江守山表示：除了毛豆之外，四季豆等豆類蔬菜因為連續採收，很容易農藥過量。他自己外食，絕不吃豆菜類；即使在家自己料理，也會先仔細清洗，先以海綿刷清洗豆子表面，接著以小蘇打水浸泡 5 分鐘，盡量去除農藥才比較安心。

「珍奶簡直是化學濃湯」

另外，被當成臺灣美食代表之一的「珍珠奶茶」，在江守山眼中，是危險食物第四名。江守山說：珍珠奶茶裡的茶可能有農藥、冰塊含菌，且含糖量過高。其中的珍珠為了增加 Q 彈口感，業者常會「加料」，他說簡直是「化學濃湯」。



市售花生粉

可能危險因子

常含致癌物
黃麴毒素



豆菜類

殘留農藥常超標



大型魚類

殘留重金屬汞



珍珠奶茶

含糖量高、珍珠含防腐劑



魷仔魚

含漂白劑、過鹹



生菜沙拉

蔬菜可能含農藥、寄生蟲



豬腎臟

若以饑水餵豬易有腎臟病變



鳳梨蝦球

蝦球添加硼砂增加口感



小章魚

捲捲的觸手浸泡藥水



咖啡粉

咖啡豆發霉後磨粉，有赭麴毒素

資料來源：江守山醫師

圖片來源：報系資料庫

製表：黃玉芳

圖聯合晚報

咖啡豆若發霉 磨粉含赭麴毒素

許多上班族少不了的咖啡，江守山也提醒：如果業者是以發霉的咖啡豆磨粉，裡頭會含有具腎臟毒性的「赭麴毒素」，民眾最好買新鮮的咖啡豆自己研磨。

【摘錄自：102.10.27.《聯合晚報》】

《好片欣賞》

片名：《看見台灣（Beyond Beauty—Taiwan From Above）》

上映日期：102.11.01.

類型：紀錄片

導演：齊柏林

演員：吳念真

發行公司：牽猴子



關於電影—《看見台灣》耗資總計 9,000 萬新臺幣的金額完成，可說是臺灣紀錄片影史以來，拍攝成本最高的電影。導演齊柏林花了將近 3 年的時間拍攝，在全臺灣的上空飛行，總計累積了 400 小時的直升機飛行時數。全片皆以空拍壯闊鳥瞰的視角，將臺灣以一種你從未見過的角度與姿態，呈現在大銀幕上。

導演的話—《看見台灣》是我 20 多年空中攝影生涯的第一部樂章。這些年來，我深深地被臺灣的美麗大地所震撼、感動，同時，也對臺灣地貌的轉變而感到憂心與不捨；我看見的，也很想讓您看見。在這趟「飛行旅程」中，您將看見臺灣—我們的家，有點熟悉卻又陌生。每天生活在其中的我們，理應與「她」最親近才是，但您將發現：透過飛行鳥瞰的方式，臺灣所展現出來的千姿百態，全都是您前所未見，值得您反覆思量。她的美麗，她的傷痕，在我的鏡頭下將壯闊的呈現給您。今年 11 月，期待與您一起飛翔。【轉載自：<http://ent.msn.com.tw/>】



《分享園地》

β. 風樓心語 64 期—回饋與分享

- ◎看完《校長的叮嚀—有人比我更需要》之後，讓我很感動！那一對母女，很有同理心，自己經歷過的困難，因為不想其他的人一樣會遭遇到，而付出自己的愛心來讓他人也能夠度過難關，真的是很有「大愛」。(102 文紹丞)
- ◎《周杰倫北大演講：想變厲害，要聽媽媽的話》一文中，我看到了周杰倫做人處事的原則，其中我最欣賞的就是他的「孝順心」。在人的一生中，「孝順心」是最重要的；如果一個人沒有了「孝順心」，那他就根本不算是一個人了！（103 賴昱安）
- ◎《哈佛熱門講師來臺談幸福》一文提到：人們可以學習讓自己更快樂，秘訣是「時常感謝」。這讓我想感謝本班的物理老師「小芳芳」，因為她設計了兩本精美的筆記本，讓我們每次上物理課時，都有表達感謝的機會，讓我在土商可以過得很快樂！（111 翁磊和）
- ◎關於《統測考英聽最快 105 年實施》這一件事情，我覺得很令我畏懼啊！「英聽」真的是我的「弱點」；不過，知道自己的「罩門」，才有努力、改進的機會。(117 陶大宇)
- ◎看完《莊智淵奪金祕訣：相同動作重覆練》這篇文章，我深有同感。因為我是「儀隊」的隊員，有時候一次的練習，就真的一直在操練相同的槍法；除了毅力之外，更重要的是「熱愛」，才不會感到厭煩。這樣才能堅持到最後，並能得到別人的肯定與讚美！（212 林姿均）
- ◎快樂也是一天，悲傷也是一天；與其讓心情不好的過一天，不如換個心境，開心、快樂的度過每一天！《如果還有明天》，我會用最燦爛的笑臉，度過每一天！（213 陳永霖）
- ◎看完《臺灣畢業喊失業業務黑手缺工》這篇文章，我覺得很受用，也讓我得到一些啟發。常在新聞上看到：大學畢業生只領 22K，失業率又高。可是我常在想：22K 也是錢，如果抱著正確的心態在工作上，一定不會失業，也不會要常常換工作。只要心態正確，努力充實自己，一定可以讓自己的價值從 22K 提升到更高！（315 王昱雯）
- ◎看完《裘莉防癌切除雙乳小布甜蜜陪伴》一文，我覺得裘莉真的很勇敢唷！肯公開自己的隱私，呼籲女性在必要的時候要做出明智的選擇。我最喜歡裘莉了，她還是一樣地性感、美麗喲！（317 蔣宜臻）

★. 本（65）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。

