

《生涯輔導—技藝競賽作品欣賞》

作品名稱：125 經典影像國家地理
雜誌海報設計

獎 項：102 學年度全國高級中等
學校學生技藝競賽商業
類科—「商業廣告職類」
第一名（金手獎）

作 者：三年 22 班黃郁婷

指導老師：趙儷黛老師

創作理念：

《國家地理雜誌》記錄著地球上的百態，像是隱藏在深海中未被人發掘的魚類，或是翱翔在湛藍的天空，在雲裡暢遊的稀有鳥類；甚至是人世間的變化萬千，像是阿富汪少女的攝影，拍出了震撼人心的影像。

這次比賽抽到的題目，我覺得並不是一個簡單的社會議題、環保議題、或是為了某個活動而設計的廣告。《國家地理雜誌》像是一棵老樹的年輪，一圈一圈，記載著地球上發生的歷史，一年一年，刻劃著曾經存在過的印證；地球上的動物植物，是多麼的耀眼多元，五彩繽紛的世界就像是萬花筒一樣閃耀著我的虹膜，我想讓畫面像是萬花筒一樣，在鵝白色的紙上，一層層疊上我的想像，畫面上藍色的透明方塊，是一片片記憶的碎片，是萬花筒裡相互結合的亮片。

這世界如同漫畫一般驚奇，我讓女主角穿上迷彩裝在《國家地理雜誌》營造的夢幻森林裡探險；希望這張海報，不單單記錄了 125 的經典映像，更畫出了《國家地理雜誌》給讀者們帶來的驚喜和感動。



《愛的小語》

及 輔導老師的叮嚀—關於幸福

◎文/趙慧敏

有時候，學生會對我說：「老師！你好溫柔，讓人感到很溫暖。」看著她臉上淺淺的笑容，感受得到她心裡的快樂，我也覺得很開心、很感動。開心的不是被稱讚，而是世界上有一個人因為我一句關心的話、或一個溫暖的笑容，而出自內心的感到快樂！甚至能拋開煩惱，感受到愛與幸福。而這些用金錢也買不到的快樂，甚至不用花我多大的力氣！

其實，生活中真的有許多簡單的事，就能讓人感到幸福與快樂！給你身邊的朋友或家人，一句關心的話、一個友善的笑容、幫個舉手之勞的小忙、打聲親切的招呼...，都能讓對方由衷感到快樂；這個快樂，也會變成一個好的循環、再回到你身上，讓世界因你而變得更溫暖、更幸福吧！

今天，你「幸福」了嗎？如果還沒有，就趕快看看：「你想想為周圍的人做些甚麼」吧！

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 67 期

※校內刊物，不對外發行※

本期要目

- ※愛的小語：.....P.1
- ※活力臺灣：CNN 評
臺 10 強... ..P.2
- ※土商有愛：林奕華
做一日店長... ..P.3
- ※恩愛一生：伴侶 ...P.4
- ※幸福學堂：...娶了
女人後會變有錢 ...P.5
- ※土商加油站：.....P.6
- ※土商之光：從未
學過畫... ..P.7
- ※親子之愛：.....P.8
- ※教與養：.....P.9
- ※好書介紹：.....P.10
- ※回饋與分享：.....P.11

生命教育篇



《活力臺灣》

♫. CNN 評臺 10 強 美食、棒球均入列

地狹人稠的臺灣，擁有許多值得驕傲的地方；美國有線電視新聞網（CNN）今天列舉臺灣 10 件做得比其他地方都好的事情，包括夜市、主題餐廳、免費 WiFi 和棒球及博物館…等均入列。

CNN 報導：面積比瑞士還小的臺灣，約有 300 處「夜市」，提供蚵仔煎、臭豆腐、各類串燒等人氣美食，還有泡沫茶品和蛇血等特殊飲品。根據臺灣觀光局的數據：7 成訪臺觀光客，會到夜市一遊。

臺灣琳琅滿目的「主題餐廳」，也獲 CNN 點名；「便所餐廳」和「Hello Kitty 主題餐廳」都是一絕。如果 Hello Kitty 的粉紅天下滿足不了你的胃口，CNN 說：臺灣還有全球第 1 家「芭比娃娃餐廳」。其他主題餐廳還包括：有如置身飛機上的「A380 空中廚房」，以及以監獄、醫院和學校為主題的特色餐廳。

臺灣「免費無線網路服務」，做得比別人好。報導說：免費的 iTaiwan 熱點於 2011 年推出，並於 2013 年 6 月起，把服務範圍擴大至臺灣 5 大都會區的遊客，擁有超過 4,400 個熱點。

說到「中國藝術寶藏」，大家可能會想到北京或中國大陸。然而，臺北的故宮博物院是全球收藏最多中國文物之處；故宮館藏珍品，超過 65 萬 5,000 件，數量驚人。

臺灣的「動新聞」也榜上有名，壹傳媒動畫公司（NMA）聘請大約 400 名動畫人才，最快只要花費 90 分鐘，就能讓新聞以動畫呈現。

臺灣也是全球對「素食」人口最友善的地方之一，有大約 6,000 家餐廳供應各式各樣的素食佳餚，讓國內 10% 的素食人口享用。儘管在數量和種類方面不敵印度，但當你渴望品嚐肉類的鮮美，卻又不想真的吃肉時，臺灣的素肉，無疑是最佳選擇。素肉通常以大豆蛋白或麵筋製成，炒過後的口感像極了真的肉類，令人驚艷。

臺灣人的「棒球魂」，也名列臺灣最值得驕傲的前 10 名。CNN 報導：臺灣少棒在「少年棒球聯盟世界大賽」勇奪 17 次冠軍，是最強勁對手日本的近 2 倍。代表臺灣參加 2013 年「世界青少棒錦標賽」的隊伍，也替臺灣抱回冠軍盃。

在「歐巴馬健保」（Obamacare）上路跌跌撞撞，頻頻躍上全球媒體頭條之際，臺灣的健保體系特別值得一提，許多人讚揚這是全球最佳的全民健保體系。

最後，怎麼可以忘了備受民眾和觀光客喜愛的「小籠包」，儘管小籠包的發源地為上海，不過臺灣在小籠包界也擁有一席之地。如今在澳洲、泰國和美國等地，都吃得到遠近馳名的鼎泰豐小籠包。【轉載自：103.01.15.《中央通訊社》】

《珍愛生命》

♫. 低頭族 小心得到「簡訊頸（text neck）」

◎文/周正亮

由於時代的進步、科技的發達，手機的功能，已經不再像以往僅限於通話使用。現在的智慧型手機，幾乎就像是一部隨身的小電腦一樣，只要接上網路，這個世界彷彿無遠弗屆，想要搜尋的資料，短短幾秒鐘之內就可以獲得。



科技帶來的便利，令人感動；但科技的便利，卻也帶來許多以前沒有的文明病。所謂的「簡訊頸（text neck）」，便是長期使用平板電腦或是智慧型手機、並且維持同一個姿勢太久的低頭族，所引起的症狀。

美國 The University of Nebraska Medical Center 的 Chris Cornett 醫師表示：智慧型手機的愛用者，若是長時間的低著頭打簡訊，或是長期低著頭頸姿勢不正確的滑手機，頸部的肌肉就會漸漸感受疲勞，甚至可能會有慢性勞損的現象發生。通常，脖子後面會有酸痛的感覺，有時甚至會感覺頭疼；但是這種痛的痛點，卻又不會延伸到肩膀部位。若合併上背部的肌膜炎，則可能造成上臂有對應的酸痛！

Chris Cornett 醫師說明：不管是低頭打字、滑手機還是玩 APP，都會有很長一段時間讓身體處於異常的姿勢狀態；如此，就會增加頸部的肌肉壓力，導致肌肉疲勞、痙攣、甚至是壓力性頭痛。而當我們的頭部每次向前傾斜或是向旁邊轉動，脖子部位所承受的壓力，遠遠超過頭部的重量；長期累積下來，就會造成「簡訊頸」或其他部位的慢性疼痛。嚴重的話，還可能會引發椎間盤或是關節的毛病。

另外，值得注意的一點是：大家都認為會罹患「簡訊頸」這個文明病的，大多是年輕人；其實，依照醫師臨床上觀察，卻不是如此。因為現在也有越來越多的銀髮族，也很會操控平板電腦或是智慧型手機，不管是用來上網還是玩遊戲…等；所以，老人家也許也要注意「簡訊頸」上身。

雖然「簡訊頸」是因為低頭使用 3C 產品而來的，但是其實不只有使用 3C 產品會有「簡訊頸」，其他像是不正確的閱讀姿勢；如：學生背太重的書包、沙發上的馬鈴薯、看電視的姿勢不良…等，都會引起「簡訊頸」，這些也都應該要注意。因此，不管你是不是低頭族，閱讀或是玩手機的時候，都要保持良好且正確的姿勢；而且每操作一段時間之後，一定要停下來休息動一動，除了讓肌肉放鬆之外，也讓眼睛有休息的機會。【轉載自：《健康世界》

455 期 103 年 11 月號】

《土商有愛》

林奕華做一日店長 義賣特教生蛋糕



◎文/許宸耀

臺北市立士林高商每年舉辦的「土商四月天」，都讓參與的學生獲益良多。從剛開始舉辦僅有一家商店，到現在演變成有 30 家的規模，學生的創意與商業手腕，都令人嘖嘖稱奇。

臺北市教育局局長林奕華就特別讚許北土商的「商業季活動」，讓學生不只從教科書上學到知識，還能從實務過程體會真實的商業行為。

林奕華也暫時卸下臺北市教育局局長的身分，到特教生實習的「浪漫滿屋商店」擔任一日店長，義賣學生所做的「愛心蛋糕」，並將款項回饋給校內的「愛心便當」基金。

會有這樣的活動是因為北土商校長黃瓊瑾發現：有的學生，中午竟然沒飯吃！於是她和校內的老師發起捐薪活動，每年籌得 70~80 萬元的費用，但離補助學生每年所需的 1 百多萬元，仍有些差距。

不足的部分，除了向外界募款，也希望透過校內的義賣活動及特教生實習餐廳的營業額將其補足，讓每個學生不再挨餓、可以專心唸書。【轉載自：103.04.12.《國立教育廣播電台》】

《嘉言集》

學校可以提供學生展現能力的舞臺，但也因為同儕間存有比較、競爭，讓有些學生經常感覺自己不夠好，對自己沒自信甚至自我放棄。

如同自然界萬物，皆有存在的功能與能力，每個學生也是獨一無二的，需要師長用心看待，欣賞學生的各種才能，為他們開啟一扇一扇的學習之窗。





《恩愛一生》

2. 伴侶

◎文/伊伊

在歐洲「華文作家協會」的年會上，我認識了一對來自美國的夫婦。那天，在柏林一家中餐廳用餐，這對夫妻剛好坐在我身旁；妻子笑著為丈夫斟茶：「來，我敬你！」丈夫歡歡喜喜碰杯飲茶，然後很自然地幫妻子夾肉、選菜，恩愛極了。

忽然，那位妻子笑咪咪地向我伸手，問：「可以握個手嗎？」我受寵若驚。間隔不到兩分鐘，她再次伸手：「可以握個手嗎？」我疑惑地望向她的丈夫。他平靜、溫和，帶著歉意說：「對不起！她是個失智症患者。」我心中一驚，因為看神情她完全是個風度美好的女子。

在那4天時間裡，不論任何時候，丈夫都自在地牽著妻子的手，領她觀賞風景，為她拍照，帶她上洗手間；有些地方，丈夫不便陪同，便央求女性同行者協助。由於要搭乘長途巴士及配合團體行動，不能自由行動，所以細心的丈夫會為妻子準備紙尿片，但每日仍會尿濕兩、三條長褲。晚上回旅館後，丈夫都會把這些弄髒的衣褲洗乾淨，擰乾後用毛巾吸水，再拿吹風機吹乾，然後晾起來。

那妻子原本事業成功，經常在電視節目上分析金融投資形勢。可是3年前，她的帳目突然連續出錯；應邀演講，她說著說著就會不知所云；兩個住在外地的兒子打電話來，她講兩句話便自行掛斷，不再耐心傾聽…。醫生診斷：她的大腦部分鈣化，得了「失智症」。她忘記了過往的一切，失去了判斷力；和她說事情，10秒鐘後她就會忘記，但她卻能清晰地記得丈夫的名字。她能走路，卻沒有方向感，一出門便會迷路；警察送回3次後建議丈夫反鎖家門，以防她再度走失。出門旅行時，丈夫必須緊緊牽住她的手；即便如此麻煩，丈夫仍決定帶她去旅行；因為換一個環境，能刺激她腦波的運動，減緩病情惡化的速度。

不到60歲，便罹患「失智症」，醫生無法判定原因，丈夫認為可能是「金融風暴帶來的壓力」造成的。他不忍心把妻子送進療養院，於是放棄了自己的事業，專心照顧她。他說：「她是我大學的學妹，我們戀愛結婚，然後出國打拚。她為我生了兩個孩子，都教育得很好。我們在一起，整整40年，現在她能依靠的只有我。」得了「失智症」的妻子不會生氣，總是笑嘻嘻的，很快樂，完全沒有負面情緒。病後，善良本性流露，算不幸中的大幸。

我們談話時，那位妻子就靜靜地坐著，深情地望著丈夫。問她：「說誰？」笑道：「講我！」「講什麼？」她不再回答，只是一個勁兒地笑。臨別時，她又伸出手來：「可以握個手嗎？」然後，說：「來我家玩！我先生人很好，會請你吃飯。」望著手牽手逐漸走遠的夫妻，我失神呆立。恍惚中手被握住，我丈夫輕聲道：「走吧！」我牢牢抓住他的手，感覺到從未有過的溫暖。【轉載自：《讀者雜誌》103年2月號】

《自然之美》

2. 滿意愛情女性 不受身材困擾

◎文/莊瑞萌

愛沙尼亞研究發現：在愛情世界裡，感受到甜蜜的女性，其實不太會在意體重計上的數字。研究發現：越是幸福的女性，即使體重不在「理想」範圍內，對自己的身材滿意度越高；「要瘦才是美」的假象，主要來自「媒體渲染」以及「減肥書籍當道」。



愛沙尼亞塔林大學研究者調查256位20歲至45歲的女性，其中71.5%正在同居，28.5%已婚，當調查體重、是否減肥過、自尊心與對身材認知，以及與另一半交往程度與是否滿意後發現：對自己目前關係感到滿意的女性，體重滿意程度也較高；而且即使不在所謂「理想」範圍內，深陷甜蜜愛情的女性，自尊心也較高。研究者薇特指出：在調查前或調查期間減肥的女性，普遍對自己體重數字不滿意

，也較常去量體重；相較沒有減肥的女性而言，其 BMI 數值也偏高。她說：「我們是否滿意自己身材，主要取決我們對於所經營的生活是否滿意，例如感情及婚姻。」

稍早研究也曾指出：在英國，平均每 4 位民眾中就有 1 位曾經減肥，而且因為飲食失調而接受治療的英國兒童，在過去 4 年來數量已增加 3 倍。英國「女童軍組織」便指出：調查發現，20% 的 7 歲到 11 歲英國兒童曾減肥過，理由幾乎都是因為他人對其身材的看法與評價。專家指出：這股兒童飲食異常的現象，與崇拜名人的風氣及社會普遍鼓吹「瘦才是美」的偏差價值觀有關。

現代女人受到媒體大量轟炸，一直設法要擁有完美身材，加上名人影響、減肥書籍與健身房林立，似乎無形中營造了女人「不瘦是罪惡」的假象；但只要女性能專注在有益自己健康與營造快樂上，便可以擺脫這種壓力，同時提升自我形象。本次研究結果，已在英國「心理學會」會議上發表。【轉載自：102.12.10.《台灣醒報》】

《幸福學堂》

2. 秦嗣林：娶了女人後 會變有錢



◎文/唐滋蓮

「當舖鑑賞達人」秦嗣林，拿著記者遞上的名片，笑著說：「《女人變有錢》這雜誌的名字，真是有道理！邏輯上來說：本來男人沒錢，娶了女人之後，就會變有錢；因此，女人也會變有錢！我想，85% 的人都會認同這種說法。」秦嗣林回憶：當年，他要娶老婆的時候，也是沒有錢，連喜餅都得挑全店最便宜的產品，一盒喜餅 57 元、1 張大餅也只要 25 元。「男人在娶妻前，多半不成熟、自私；結婚後，就比較會有責任感。所以，和以前相比，我婚後變得很有錢；歸根究柢，就是因為娶了我太太！」

男人變有錢 全因為女人

他自述分析，男人婚後會變有錢，可歸納為以下四個因素：

一、因為有人管：

以前，過著「王老五」的生活，天馬行空的想法和過日子的方式，沒人干涉，花錢難以控制；結婚後，就必須學會讓步。大部分的男，都會聽老婆的話，這不見得壞；最實際的例子就是：假如友人要跟你借錢，你得詢問老婆，多了一個錢財關卡，幫你守住錢，婚後就會變得比較富有。

二、優勢決策者變成老婆：

以前，做決定，自己說了算；有了老婆後，優勢決策者變成老婆，就比較不會做荒唐事，因為，女性決策者，比較沉穩。秦嗣林說：就像他當兵時，帶 2,000 元出門，喝酒玩樂，回來變成負債 2 萬元；娶了老婆後，不敢玩這麼瘋，還會提早回家。

三、老婆是免費的好幫手：

老婆，不僅是不用花錢的好幫手，還不必考量她的忠誠度；因為她做的所有事情，都是在為你著想。

四、關係被篩選：

老婆，會幫你想到了父、母、兄弟、姊妹們的需求，並且幫你妥善照顧家人，緊密了家庭關係。同時，老婆也會幫你嚴格篩選朋友，想盡辦法砍斷那些「非善類」的朋友往來聯繫，幫你絕對的「趨吉避凶」。

即使年輕時與太太幾乎天天吵架，但秦嗣林說：他從來沒有想過婚姻會失敗，「也就是因為不願意失敗，反而會花盡心思去努力經營！」【轉載自：《女人變有錢》No.32 103 年 3~4 月號】



生涯輔導篇

《士商加油站》

✎. 面對生涯交叉路，順著熱情走就對了！



◎文/洪蘭

很多人都認為，生涯可以規劃，其實不見得。因為世界瞬息萬變，當學生畢業出來進入職場時，情況可能已經改變了；過分執著於計畫，會阻礙機會的獲取。最近，有一名臺大新生，疑因興趣不合想休學，家裡不同意，與母親吵架後，跳樓自殺，很是可惜。

其實，人的興趣，是要去做了，才會發現合不合。大提琴家尤虹文在《哈佛教我的十八堂人生必修課》中說：當她接到哈佛大學的入學許可信時，不知該如何選擇，便去問了她的音樂系主任：「如果生命交叉口有兩條路，你怎麼知道哪一條是對的？」系主任說：「你得先去走了，才會知道。人生的路，沒有對錯，重要的是心境；如果你真心熱愛音樂，即使去念了哈佛，最後還是會回到音樂的懷抱！」的確，生命沒有什麼叫「對的路」，只有你決定的路。如果是一個很難決定的選擇，那麼不管選什麼，都是對的；因為選擇只是一個開始，圓滿的完成它，才是目標。

人，尤其在年輕時，是很膚淺的；通常要經過行動、質疑、再行動後，才會發現自己真正的需要。管理學大師韓第（Charles Handy）在他的自傳《你拿什麼定義自己？》中說：他在牛津，唸的是「古典文學」，畢業後去殼牌石油公司應徵，經理問他：「你有管理的經驗嗎？」他很誠實的說：「我在大學讀的是希臘文和拉丁文。」但是公司還是用了他，因為牛津的教育是思考的訓練，人懂得思考，便能作事。他說：「文憑只是個繼續學習的資格，它是教育的起點，不是終點。」是的，只要有學習的能力，懂得思考，便能做判斷，就可以被訓練成任何領域的能人；大學念什麼領域，並不重要。

他說：牛津大學的教育教了他什麼叫「好的人生」（eudaimonia）。亞里斯多德說：「德行（virtues）不是惡行的相反，人對金錢的貪婪才是通往所有惡行的路；財富本身沒有好壞，端看你怎麼如何去運用它！」因此，「好的人生」，就是盡全力去做你做得最好的事（flourishing），所以付出和得到一樣重要，服務和財富一樣重要。在古代，只有少數人能受教育；因此，享有專業（professional）知識的人，負有為他人解決問題的責任。

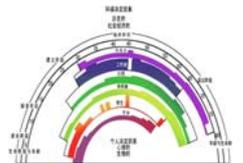
成功者 都是行動後才知道自己要什麼

韓第的這些觀念，使他從牛津古典文學的學士走上了商業的路，最後成為國際有名的「管理學大師」。他一直覺得：人生無法規劃，只要順著你的熱情走就會成功。成功的人，不是「事先知道要什麼才行動」，而是「在行動後才知道自己要什麼」。我曾看到：很多學生，抱定決心非讀醫不可，考了N次，考上後才發現自己不適合做醫生。更多人是擠破頭，好不容易擠進了窄門，才發現這不是自己要的門。所以，在未出社會前，應讓學生先去各個領域作見習生，而教孩子「安貧樂道」更是釜底抽薪—讓他能堅持理想、走對的人生路的方式。

天下沒有走不通的路，只有想不通的人；走錯路，退出來，重新來過！韓第便是如此，你也可以一樣。【轉載自：《遠見》331期 103.01.】

《美麗人生》

✎. 生涯規劃不是「選工作」 而是「經營人生」



◎文/陳芳毓

離開校園、走進職場的第一天，許多人如此期待未來：28歲當組長、33歲升經理、36歲做副總…。然而，職涯，真的能夠規劃嗎？工作，一定會順利向上升遷嗎？年輕時設定的目標，步入中年後依然會嚮往嗎…？

1950年代前，「生涯發展」與「職業發展」幾乎劃上等號，在美國知名生涯發展學者唐納·舒伯（Donald Super）之後，才逐漸加入「自我發展」的概念。「生涯」，統合了各種職業與生活角

色，也是一連串有酬或是無酬職位的綜合。除了職位外，還有很多和工作有關的角色。」他認為：生涯選擇不只涉及工作，還與成長過程、學習經驗、角色轉變及環境變化有關。

一開始，舒伯依據不同年齡的性格發展，將生涯發展分為 5 個階段。例如：24 歲之前，我們對於自己未來想做什麼、能做什麼，都有許多想像；之後，便開始發展工作能力、累積經驗，漸漸穩定下來；45 歲後進入再度創新或停滯的關卡，直到 65 歲退休。1980 年代，舒伯發現：除了年紀之外，「身分角色」也會影響每個階段的心態與行動，因而進一步畫出「生涯彩虹圖」(Life-Career Rainbow) — 最外圈是生活廣度，包括成長期、探索期等 7 個階段，往內則有兒童、學生、公民、工作者等 6 種角色。不同的角色，就像彩虹的不同顏色，橫跨人的一生。內圈呈現凹凸不平、長短不一，代表在該年齡階段不同角色的分量，也豐富了人生。

比如說：多數人在 15~24 歲之間的主要身分是學生，因此有較多時間、較少限制來探索自我與世界。進入中年後，多數人同時身兼持家者和工作者的身分，必須在兩者之間權衡。人生是一個個不同角色的串聯，我們通常會在同一階段擁有不同的演出「舞台」，意即生活空間 — 在家中是父母、在社區是公民、在學校是 EMBA 學生、在辦公室是高階主管。如果個人的能力與成熟度不足以應付這些角色間的轉換，就會互相干涉與衝突。

有些生涯發展學者認為：職涯發展階段是不可逆的，一般人在青春期完成自我探索的階段之後，就不會再探索了。舒伯並不同意這種看法，他認為：生涯的抉擇，是一個要花一輩子才能走完的歷程，因為人們會根據外部環境的變動，像是經濟不景氣、新科技的發明、組織轉型等因素，而不斷調整生涯目標，啟動職涯的「迷你循環」。

在變化快速的現代社會，職涯目標改變的狀況非常普遍，舒伯將這種「迷你循環」視為個人加強成熟度、增加適應力、提升創造力的方式。例如：中年換跑道，意味著開啟新的成長期，如果能夠順利適應，便能再一次經歷探索、建立、維持等階段。而當我們養成了生涯各階段所需具備的能力，承擔起相應的責任，並且對自我有不同程度的覺察時，就代表我們達到了「職業成熟」(Vocational Maturity)。【轉載自：《經理人月刊》103.03.10.】



◎文梁雅雯

《土商之光》

從未學過畫 她「商設」拿全國第一

全國高級中等學校「102 學年度商業類科學生技藝競賽」昨天頒獎，獲「商業廣告」類第一名、金手獎的士林高商廣告設計科三年級學生黃郁婷，讀高職前，從未跟老師學過繪畫，也不喜歡教科書，但超愛畫漫畫，闖出一條康莊大道。

黃郁婷說：她的學科成績一直都不好，從小就喜歡看漫畫、卡通，不管家人怎麼勸她唸書，都阻擋不了她愛畫畫的心。國中時，她參加「設計類技藝競賽」得獎，因此保送「北土商」；上了高中，雖然學科英、數還是會不及格，總是會因為畫畫感到開心。黃郁婷和校內 100 多名廣設科同學競圖，脫穎而出，拿到參加全國賽的門票。並以她最喜歡的空間透視手法，現場 4 小時內，手畫近大遠小、具立體感的「國家地理雜誌海報」，獲評審青睞。

黃郁婷說：將來想當插畫家，繼續做最愛的事，希望明年可以考上前三志願的設計系。黃郁婷的指導老師趙儷黛表示：多數設計系的學生，會到畫室練習或拜師學習繪畫，但黃郁婷的繪畫才能像是天生的，總是很能樂在其中，可說是她教過的學生裡很特別的一位。看到她得獎，很替她開心！

教育部國民及學前教育署副署長黃新發，昨天出席頒獎典禮時，以日本作家村上龍的書《工作太未來—從十三歲迎向世界》為例指出：世界上只有樂在工作或不是樂在工作的人，期勉學生找到興趣及能力所及的工作，並賴以為生。【轉載自：102.12.06.《聯合報》】





◎文/胡庭碩

《親子之愛》

給媽媽：下輩子，不要再當你兒子

「不管多痛苦多悲傷，日子還是會來、生活還是要過。」這是我學會的，謝謝你，用你的一生無怨無悔的待我……

媽媽：

今天我生日，23年前的今天到現在，辛苦你了！難以想像，生出「脊髓性肌肉萎縮症」孩子的你，怎麼捱過親友責難的每一天？你放下了「保險經理」的高薪，結束婚姻，毅然決然的扶養我長大。你大可把我丟到安養院，但你沒這麼做，為什麼？

醫生說：「這孩子活不過6歲、活不過12歲、頂多活到18歲。」我不知道當時聽到噩耗的你，怎麼能笑著哄我說：「醫生叔叔說你6歲就會好、12歲就會好。」到18歲，我嚴重發病，鬧「憂鬱症」天天想死；我不知道當時失業的你，怎麼繼續撐起天空，不讓絲毫浮雲壓傷脆弱的我？

如今，我23歲了，多活的每一天，都因你而成就、而榮耀。國中時，你因工作還債無法抽身，放棄到高雄領「模範母親」的獎；今天，我要細數你的光輝，大聲告訴你：「我愛你！你永遠是我心裡的模範母親。」

小時候，有件事我又氣又不懂！每次跌倒，你就是不扶我；就算我必須在公園地板上、眾目睽睽下爬行10幾、20分鐘，勉強撐著公園椅子才能踉蹌起來，你就是不扶我。長大後才知道：很多同我一樣病症的患者，是走不了路的；要不是你狠下心不扶我，我根本學不會自己走。我不知道你如何忍住不出手？我每在地上掙扎1分鐘，對你來說，不就像千刀萬剮一世紀那麼久嗎？別人愈同情我，你就愈對我要求。小時候，手部肌肉不協調、字醜，我寫一頁你就撕一頁；成績不好，我少1分你就打一個巴掌，「走路就不好了，書還讀不好！媽媽走了，你怎麼辦？」

我上建中、我上臺大法律，這些，都是你為我準備的。讀書不是唯一一條成功的路，可那是你用血淚鋪成的一條安全路。你手中每一鞭，都同時打向我、也打向你自已，你忍著心痛，你要我自己站好，不要誰可憐我！

那時，你自己開公司，但不管多忙，就是要親自送午餐給我，只因為我愛吃特定一間店的便當。雖然，你送到的時間都太晚，我來不及吃，而必須在同學午休時被罰去教室外面吃。但沒讓你知道的是：每天中午都看得到媽媽，就算只有一下子，我都好開心！

國中時，你開的公司被合夥人惡性倒閉。白天，你找了份會計工作餬口，但天還沒亮，就得出門到早餐店打工；晚上，則在自助餐店洗碗，為的是能帶剩菜給我加料。

記得有一晚，11點了，還等不著你來接我。補習班主任拉下二樓鐵門，帶我到一樓7-ELEVEN等你下班。「要喝什麼？自己挑。」我站在冰櫃前，眼花撩亂。我沒有零用錢，也因此沒有買飲料的習慣，一時「劉姥姥逛大觀園」般的無助。「喏！這個好喝。」主任走過來，挑了兩罐綠色窄底寬口的奶茶，往櫃台走去。

我突然明白：選擇的重要！我沒有錢，不能選擇我要喝的飲料；你的生命，不也是無從選擇？那時，我以為：只要有錢，是不是就能讓你的生命多點選擇？我不用變成大富翁，但至少我要有能力選擇我要的。而我要的，就是：你晚上能早點回家，早上能睡飽一點！

國三，我開始打工；高一，在補習班教課；大二時，月收入就有15萬元。媽媽，那都是要讓你放心，能自由選擇你要的生活。現在，我進入了社會企業、



公益創新這條路，雖然不再動輒數 10 萬人袋，我都不會忘記你為了我，追逐著生活的背影。想要你安心，照顧你、照顧好自己，一直擺在我的第一位。你總說：「慈善讓郭台銘去做就好，輪不到我們這些小老百姓！」要跟你說：我做的不是慈善，只是希望在賺錢的同時，也為這個世界多做一些。就像你當導護媽媽、當掃街志工一樣。你告訴我：「我們難過時，別人幫了那麼多；自己可以的，就多做一點點！」你可以好好享福了，之後的擔子，我會替我們倆扛起。

高中發病後，我不能再自己搭公車上、下學、不能再走路到合作社領愛心午餐。剛坐上輪椅的我，難以接受仰賴輔具的事實，除了哭，就是鬧自殺，覺得老天爺為什麼這樣對我。我知道：你比我難受，但你忍了下來；只在我哭累趴在桌上時，逗我笑、問我要不要補充水分？那一天，我拿著菜刀準備割腕，你奮力跟我掙，甚至用手直接握住刀刃，你不管自己會不會受傷，你只在乎我要好好活著。我嚇到了鬆手，跌坐牆角。「不要鬧了！媽媽要煮晚餐，把刀子給我。」那時覺得荒謬，人都不想活了，還談吃飯。但你不知道，這句話陪著我，走過了之後好多好多的低潮。「不管多痛苦、多悲傷，日子還是會來！生活還是要過！」這是我學會的。謝謝你！用你的一生、無怨無悔的待我。

你真的太偉大了！下輩子，我再也不當你的兒子；我要當你的父親、當你的母親，好好呵護你，不再讓你這麼多痛、這麼多苦了。媽媽，我愛你！【轉載自：《親子天下》103.01.09】

※胡庭碩一

臺大法律系的學生，SIB 社會創新巴士共同創辦人，也是社會企業推廣講師。他是俗稱的「漸凍人」，但腦袋與人生比其他年輕人更活躍。他也是單親家庭長大的孩子，由母親何美金獨自撫養長大。因為罹患「脊髓性肌肉萎縮症」行動不便，母親辭了工作自己開公司照顧兒子。後來，媽媽的公司倒閉，母子倆過著在市場撿菜、到超市要過期食品度日的生活。所以每當他看《大愛劇場》，總會覺得「這樣有很可憐嗎？」



《教與養》

必. 媽媽：不把他當過動兒 才有吳季剛

◎文/邱瓊平

「我不是完美媽媽，面對兩個截然不同的孩子，也是經過碰撞、摸索、調整和學習而來；教養是互動的雙人舞，孩子也是父母的好老師！」旅美知名服裝設計師吳季剛的母親陳美雲認為：父母能給孩子真正的愛，就是讓孩子在每個階段發現自己、接納自己，並讓天賦發光。

陳美雲新書《愛，讓孩子做自己》今出版，這本書紀錄著她 30 年來的教養筆記。陳美雲自稱是個平凡的家庭主婦，但她勇於挑戰傳統，並且教出教出「臺灣之光」吳季剛，以及放下學醫光環，勇敢做自己的長子、「良食究好」市集餐廳」執行長吳季衡。陳美雲穿著吳季剛設計的 Miss Wu 套裝出席新書發表會，吳季剛也返臺參加母親的新書發表會。他說：如果沒有母親的支持，他不會有今日的成就。

「吳季剛曾被臺灣的老師宣判只能讀放牛班。」陳美雲透露，老大成績優異，她聽到的都是讚美，但如果參加老二的家長會，導師都反映孩子在課堂上無法專注。她還說：當時吳季剛對制式的學習不感興趣，寫字經常東倒西歪，且整天精力充沛。但陳美雲卻發現，吳季剛畫畫時立刻會靜下來。記得兒子 5、6 歲的時候，母子兩人到中山北路的婚紗店，他能專注觀察，回家後立刻畫下來。陳美雲說：她很慶幸 20 年前還沒有出現「過動兒」這個名詞，否則吳季剛可能會被貼上標籤，就不會有「華人之光 Jason Wu」了。

陳美雲現在每週都到學校演講分享教養經驗，她強調：並非要炫耀，而是要分享好的、壞的經驗。現在有許多家長讓孩子成為「媽寶」、「爸寶」，陳美雲也很有感觸。吳季剛有一次剝橘子給哥哥吃，她才發現：老大連橘子怎麼剝都不知道。她才驚覺：自己做得太多。【轉載自：103.03.24.《聯合晚報》】



心靈成長篇

風樓心語
第六七期
第十頁

《好書介紹》

書名：《沒有學校的日子：那些旅行中學會的事》
作者：暖暖（VENUS）
出版社：凱特文化
出版日期：102.05.18.
語言：繁體中文
定價：280 元

內容簡介：

~ 22 歲女孩的真實告白，旅行是她的語言，
一萬種上路的理由，每一念頭都是一幅移動的風景。~

「我在一個大人的身體裡，重新學著怎麼當一個小孩。」有一天，我在日記本裡寫下這麼一句。我發現存在於體內的靈魂很美，大自然給予我的身體也很美，我應該要讓它們自由，發揮屬於我的魔法並完成我的使命。

我把靈魂和希望敲碎、融入每一篇文章，希望它們從文字進到讀者的心裡，透過大家的生命和想像繼續活下去。這是我的使命，也是我賦予它們的另一種生命。

我常想：每個人在出生時都是有雙翅膀的，我們的共通點都是在飛向天空的過程中，找到自己的使命，並且回饋給世界。

這次不在歐洲，旅程繼續，搭記憶的便車，心中暖暖放晴。

話題作《搭便車，繼續歐洲》之後，最真實的旅途告白，獻給當代青年的成長備忘錄，找到每個人的世界！這是一本拓印了生活與旅行故事的自我對話之書。

作者簡介：VENUS 暖暖（蔡慧蓉）

79 年次的 Venus 暖暖，從小古靈精怪，總有著天馬行空的夢想。憑一己之力半工半讀，從最初的 800 澳幣和一張單程機票展開旅途，至今已走遍 20 多個國家，而旅程還在繼續。也許是鄉下人的憨厚傻勁和肯做，將所有不可能都化為了可能。

曾出版《18 歲的成年禮》（大塊文化），紀錄 2008 年的臺灣環島記事與成長、2012 年出版《搭便車，繼續歐洲》至今仍高居排行榜。高中同等學歷畢業的女孩兒，18 歲開始陸續接受扶輪社、電台與電視台等媒體採訪，獲邀至各大專院校進行座談分享，22 歲這年將出版第三本書並成為國際領隊…。她也很想知道：這到底是一種什麼樣的人生？※部落格//tw.myblog.yahoo.com/venus791129 或搜尋//Venus Hitchhike（Venus 走世界）【轉載自：<http://www.eslite.com/>】



《好片介紹》

片名：《志氣（Step Back to Glory）》
上映日期：102.02.08.
類型：劇情、勵志
片長：2 小時 04 分鐘
導演：張柏瑞
演員：郭書瑤、莊凱勳、楊千霈、于美人、陳幼芳、高玉珊…
發行公司：威視電影
官方網站：<http://vievision.pixnet.net/blog>

劇情簡介：

★改編自景美女中拔河隊勇奪世界冠軍的背後動人故事，熱血感動搬上大銀幕！

發行人：黃贊瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

- ★.真實故事改編、2013 年農曆春節最勵志感人的熱血國片！
- ★.10 個繩力女孩認份不認命，用汗水與毅力改變命運，向全世界證明她們的志氣！

所有的運動都是往前衝刺、爭取勝利，只有拔河，為了爭取榮耀，卻是要一步步的往後退…。一條簡單的繩子，卻繫著 10 個繩力女孩們的命運，她們雙手緊握這條繩，憑著毅力、汗水與淚水，與對手比賽拔河外，也和自己的未來進行拔河。在人生的道路上，這群女孩成為彼此的支柱，她們認份不認命；因為命運掌握在自己的手裡，只要努力，就能出人頭地…。

春英（郭書瑤飾），一個來自鄉下，從小由奶奶扶養長大的小孩。春英這名字，是阿嬤幫她取的，期許她的人生「有存摺有閒」，獨自一人離鄉背井來到臺北就學。春英代表著大部份拔河隊同學，大部份來自單親和經濟狀況不佳的家庭；但這些孩子，非常的樂觀，也因為沒有退路的家庭背景，使得她們在課業及拔河的訓練，比一般人更加努力並累積了深厚的情誼…。

由新銳導演張柏瑞執導，將 2010 年景美女中拔河隊勇奪世界冠軍的真實故事熱血搬上大銀幕；找來郭書瑤、莊凱勛、楊千霈、于美人、陳幼芳、高玉珊、蹦蹦哥、昆凌等多位優秀臺灣演員攜手主演。2013 年農曆春節檔最勵志、熱血的感人國片《志氣》，是一部結合歡笑與淚水的青春電影，展現了年輕女孩們樂觀進取的強大力量，在大銀幕上將帶給觀眾溫暖的感動！【轉載自：<http://tw.movie.yahoo.com/>】



《分享園地》

♫. 風樓心語 66 期一回饋與分享

- ◎〈曼德拉病逝領袖風範長存人心〉一文中，曼德拉說：「自己若不能把悲痛與怨恨留在身後，那麼我其實仍在獄中。」這一期《風樓心語》，我最喜歡的，就是這一句話。人如果不能從悲痛中走出來，又如何能走出下一步呢？曼德拉就是能走完自己的路而不半途而廢。（105 張嘉威）
- ◎讀完〈校友來鴻—找到自己生命的價值〉這篇文章後，讓我很感動！花了一大筆學費，卻還是渾渾噩噩地過日子，真的非常不值得。如果能找到自己的夢想，即使這條路上遍佈荊棘、刺得自己滿身是傷，為了那「生命中的價值」堅持下去，這樣不是精彩多了？！希望在未來的某一天，我也可以很大聲的說：「我以北土商為榮！」（112 蔣欣庭）
- ◎看了〈人生不後悔決勝 13 歲〉一文，我就想：我，現在已經 16 歲了，是否已經輸了別人一大步呢？13 歲，我國一，「老師說一步，我做一步」；14 歲，班上讀書風氣差，我踏出了「自主」這一步，經朋友相助、激發我的「熱情」，讓我「感恩」。這 7 項的心理能力，我已擁有 3 項，在不知不覺中我已經學會「自我探索」；但想要跨得比別人大步，機動性就必須比別人強。我認為：在還未出社會前，你、我都能在後悔前培養「自我探索」的能力（119 張庭璋）
- ◎看完〈讓孩子學會尊重〉的文章，再回頭看看自己，是否也像個「小霸王」呢？想到爸爸、媽媽的辛苦，一切都是為了我，我怎麼還不知足？是應該要多尊重他們、多幫忙他們，多嘗試與他們溝通了，一定要努力把我們之間疏遠的關係再拉回來！（204 黃一真）
- ◎看了〈輔導老師的叮嚀—對不起&謝謝你〉一文，禁不住地想跟媽媽說：媽媽，對不起！我那麼容易讓您生氣，要請您原諒我的無知，也要謝謝您包容我的種種…！（216 蔡允喬）
- ◎看完〈校友來鴻—找到自己生命的價值〉這一篇文章，讓我得到不少啟發！面對升學，不必拘泥於「日間部」或「夜間部」，只要盡力去充實自己、活用所學，規劃好自己的未來，就會是「贏家」了！我很欣賞學姊努力找到目標的精神，也希望一個月後的自己，能像學姊那樣「找到未來的方向」，然後燃燒自己！（309 汪宜靜）
- ◎看完〈看見與看不見的臺灣〉，我覺得：自己目前雖然還只是個學生，但還是能為臺灣盡一點心力，像是不浪費資源、做好垃圾分類…等。或許這只是一些小到看不見的行為，但如果每一個人都能一起來實施，相信未來一定可以比「什麼都不做」來的好幾百倍！（313 陳昱庭）

- ✦. 本（67）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。

