

《生涯輔導—學習檔案作品欣賞》

作品名稱：綻放璀璨的逆旅

獎項：「臺北市 103 學年度高職學生學習檔案（生涯輔導）競賽」—佳作

作者：三年 12 班陳明慧

指導老師：盧素芬老師

創作理念：三年的歲月將盡，為自己土商生涯劃下一個逗點，綻放自己最燦爛的光霞。而我的生涯，未完、待續……！（※編者按：本「學習檔案」副本放置於輔導室，歡迎前往參閱。）



《生命教育—好歌欣賞》

母親的笑顏

◎詞/胡品清 曲/古月 演唱/陳淑樺

我偉大的母親 是人間可敬的心靈園丁
她不辭勞苦 也不怕艱辛 勤於墾植 也勤於耕耘
勤於施肥和灌溉 勤於修剪割除

為了重整荒漠了的心靈園圃
那串串的汗珠 是第二號花實
深深的皺紋 是迢迢里路

我偉大的母親 她期待美好的心靈收穫
她那臉上 綻開了歡笑的花朵

* Repeat Once



【轉載自：<http://www.youtube.com>】

《愛的小語》

✎. 輔導老師的叮嚀—讓我們都順利畢業

◎文/姜金桂

103 學年度「十二年國教」正式上路，學校的規定，也做了相當幅度的修正，但老師、家長及同學們並不是很清楚。上學期末，照往例，導師很急：「班上×同學，『功過相抵分數』已高達-40 幾，還不去銷過！怎麼辦？」家長也急：「我的小孩，熬夜上網，早上起不了床、上學遲到，曠課已經 100 多節！怎麼辦？」同學們更急：「完了！我的過快銷不完。怎麼辦？」……

擔任輔導老師多年，以往每到學期末，總會為一些即將要被「輔導轉學—離開土商」的同學們憂心、難過；也常會遺憾、自責：「為什麼自己的陪伴、引導，竟然不能帶領他們順利畢業、離開學校？」現在，規定改了，同學們有了更大的空間去做自己想做的事，也更該要去學習「為自己的所作、所為負責任」了！

上學期 9 月召開的「輔導工作委員會第 1 次會議」，校長在會議中一再期許：讓應屆畢業的同學們都能拿到「畢業證書」、順利畢業、離校。我想：這不但也是每一位老師、家長的期待，更是每一位同學的期待。大家加油！讓我們都能「順利畢業」！

發行人：曾騰瀧

發行單位：臺北市立士林高商輔導室

風樓心語

第 70 期

※校內刊物，不對外發行※

本期要目

- ※愛的小語：P.1
- ※單純是美：做一個「簡單」的現代人 P.2
- ※活力土商：〈黑豹旗〉北土商贏得漂亮... P.3
- ※偉大女性：「和平獎」大熱門...P.4
- ※彼此相愛：P.5
- ※土商加油站：從生活中汲取養份..... P.6
- ※慎選所愛：P.7
- ※親子之愛：媽媽的音P.8
- ※好片介紹：P.10
- ※分享園地：P.11



《單純是美》

2. 做一個「簡單」的現代人

◎文/高希均

信服了「簡單」，就少了「貪婪」，就不會「贏者通吃」，就不再會惡化「貧富差距」。

對付複雜

這真是一個「複雜」的社會，複雜的人心、複雜的政治、複雜的媒體、複雜的法令、複雜的理財、複雜的產品、複雜的兩岸關係…。在全球化時代，早已進入「與時俱進」的複雜環境中，對付複雜，只有靠「簡單」。面對牛毛般的法規，簡單的對策就是「不觸法」；面對利益輸送的引誘，簡單的對策就是「不參與」；面對層出不窮的新產品，簡單的對策就是「不動心」；面對日益擴大的社會焦慮，簡單的對策就是「不放棄」；面對市場壓力下的競爭，簡單的對策就是「不落後」。

仔細觀察這個社會：「該簡單的就從不簡單」、「該複雜的就一定超複雜」。30多年前，經過東京，想買一台相機，陪伴的日本友人說：要買就買 Nikon。他說：「上面的配置，可用於專業攝影。」當時充闊、花了 600 多美元；上面的很多機關，到今天，還沒有碰過。20 年前，微波爐在美國上市。銷售人員說服內人，買了一個多功能的 RCA（也是 600 美元左右）。上面有各種烹調的處理：香腸、火雞、馬鈴薯…。這麼多年來，只用過它兩個功能：加溫及解凍。

邊際效用遞減

相對於大家稱讚的「附加價值」這個名詞，我要提倡相對地「功能減少」；因為目前很多產品的功能已經不少，新功能的邊際效用在加速下降。因此，減少不必要的功能，反能增加消費者的安全感；也能放慢新款式的出現，這完全符合永續發展的思維。「功能減少」的精義是：「去蕪存菁」。減掉效用低的附加功能是加分，而非減分。把「減」廣泛地用在生活層面，如：減掉中秋月餅的過度包裝、減掉皮包中太多的口袋（口袋中太多的信用卡）、減掉餐廳中太長的菜單、減少聊天中道聽塗說的八卦…。就會產生「少」即是「好」的微妙變化。在武器採購上，更要有定見；拒絕因「新功能」的出現，不再花幾十億、甚至幾百億去買武器。

減肥的人與提倡環保的人，最能欣賞「Losing is gaining」及「Less is more」。傳統上，「多多益善」是貧窮社會的嚮往，環保社會的正確思維是「少少為佳」。「適可而止」或「淺嚐即止」，應是現代社會的消費準則。簡單是多與少、大與小之間的平衡選擇。我對「小」感到不安，從小格局到小確幸；更怕「大」，就絕少去大百貨公司、大賣場、大餐廳；更不敢見大場面、參加大典、見大官及大富豪。「小」使我失望，「大」使我怯場；只有「大格局」使我興奮，「複雜」也使我心煩。心中有一把「自我節制」的尺，就會從容。現在更嚮往各種形式的「分享」，看過人間滄桑，人生的最後道路上，應當充滿「分享」的路標，那真是美麗的提醒。

思慮到「永續發展」，就不要耗盡資源；思慮到貧富差距，就更資源共享；這一切都要從「化繁為簡」做起。信服了「簡單」，就少了貪婪，就不會贏者通吃，就不再會惡化貧富差距。簡單不僅美，也變成了美德。法國學者皮凱提來臺演講，掀起了徵稅議題。西方人在討論納稅問題時，多數認為最重要的原則除了「公平」，更要「簡單」。杜拉克早就指出：「剔除不具附加價值的活動，無損於顧客。」《湖濱散記》的作者梭羅遠在一世紀以前，當美國還不富裕時，就提倡：「Simplify! Simplify!（簡單化！簡單化！）」簡單不是簡陋，不是天真，更不是寒酸；而是不做作、不複雜、不浪費；它是恰到好處的適可而止。人生到了這個境界，也就接近圓滿。在人心險惡的年代，做到「簡單」才是正道。



對那些用腦動筆的人，如果有人說：「你們很簡單」，千萬不要生氣，他們是在指你們的文字「簡」潔、行為「單」純；在這複雜的社會中，還有比這個更好的稱讚嗎？歲末時刻，就下定決心做一個「簡單」的現代人。【轉載自：《遠見雜誌》第 342 期 103 年 12 月號】

《珍愛生命》

2. 改變需要時間 只要您不放棄



趕路的雁全人關懷協會

◎文/黃笛瑋

我是黃笛瑋，出生於 1993 年。過去的我，曾經是一位深陷在毒海裡的青少年；13 歲起開始吸食毒品（「K 他命」與「搖頭丸」），後來連「神仙水」都沾上了。最後，因吸食毒品、越吸越兇，導致我整個人都變了；不僅外貌、還有性格，都慢慢走了樣。體重遽降、只剩 46 公斤，雙眼則是呆滯、恍神，加上兩個黑圈；思想觀念也跟著扭曲，精神狀態很明顯出了問題，思緒變得很亂，最可怕的是記憶力嚴重衰退。

後來，父母也覺察我變得很異常，發現我在吸食毒品，也因此被父母斷了金錢的來源。但那時的我，已經對毒品上了癮；斷了我的金錢來源，那我要如何吸食毒品？所以，我就開始尋找金錢的管道，於是我就找到了「公司」（所謂的「公司」就是「幫派」）。進了公司後，我就開始從事「詐騙」這個行業。因為做了「詐騙」，收入變得非常可觀，我就拿這些騙來的錢吸毒、遊山玩水；也因為這樣，我的毒越吸越離譜。最後，我因吸毒，親人一個一個的離開我，我的母親曾對我說：「我寧願你被抓去關，不然就是吸毒死在外面，也不要你像現在這樣折磨我！」後來，我連健康都失去了，膀胱也萎縮的很厲害，跑廁所的次數增多；還有我的胃，因為吸毒的關係，常常痛到必須要朋友送我去急診室就診。

因為毒品，我失去了跟家人間的關係，還有失去健康！我才開始意識到：毒品對我的人生的影響，居然是如此的可怕，還把自己搞的「人不像人，鬼不像鬼」。所以，我選擇改變！因此，我來到「趕路的雁」。現在，我有著基督的信仰帶領，加上自己的信心，以及想彌補自己過去所造成的各種傷害，我不能再讓家人失望！我將持續保有著這顆心與信念，堅持的走下去，努力找回最初的自己。相信我一定可以成功的！【摘錄自：《趕路的雁》103.11 月號】



《活力土商》

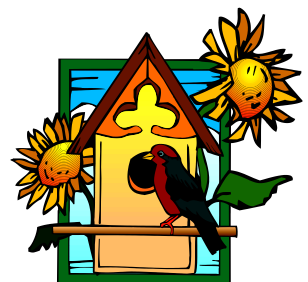
2. 〈黑豹旗〉北土商贏得「漂亮」 與師大附中經典一戰

◎文/葉嫻好

今年〈黑豹旗〉最有看頭的一場對戰，就是由擁有 9 名女球員的士林高商對決全是男球員組成的師大附中。兩隊今天（26 日）在臺中球場交手，北土商整場緊逼附中，兩度追平；而且在 9 局上掃回 5 分、逆轉戰局，終場就以 11 比 7 勝出。

士林高商此戰由廖澄傑擔任先發投手，而先發 9 人中也只有他和擔任指定打擊的劉瀚文是男球員，其餘 8 個守備位置，都排上「女黑豹」。其中「世界盃打擊王」余品萱此戰擔任第 4 棒，而且 2 局上首打席就揮出右外野方向的安打，是全場的第 1 支，更是〈黑豹旗〉史上由女子選手擊出的首安。北土商在 3 局下先陷入落後，但 6 局上和 7 局上兩度扳平戰局。而帶著 1 分落後進入 9 局上的進攻時，黃愉婷在 2、3 壘有人時，先以內野強襲球打回追平分；隨後劉瑄再補上安打，一舉逆轉戰局，而且劉瀚文及廖澄傑也再替球隊追加保險分。9 局上結束時，北土商反倒以 4 分領先。9 局下兩出局時，北土商換上原先的二壘手、同時也是女壘亞青國手的巫婕瑜接替投球，成為〈黑豹旗〉史上首位登板的女球員。最終北土商成功守住領先，終場以 11 比 7 逆轉勝出，在〈黑豹旗〉史上留下一場特別的紀錄，同時還有機會在 3 日上午 9 點，於臺南棒球場迎戰景文高中和穀保家商的勝隊。

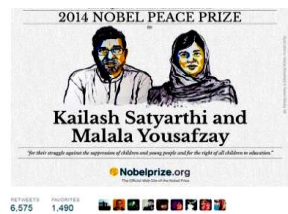
至於首度參賽的師大附中，先發投手童紹翔表現精彩；原本希望能以完投獻給日前辭世的父親，但力拚了 131 球，最後在 9 局上因體力不濟退場，最終遭致逆轉。賽後，附中的球員都忍不住流下男兒淚，而童紹翔也透過鏡頭向父親感性告白：想要打一場好球給他看，雖然他沒辦法在旁邊看，但希望他看得到！精彩的戰役伴隨著動人的故事，透過電視直播，感動許多國內觀眾。【轉載自：<http://tw.sports.yahoo.com/103.11.26>。】



性別平等教育篇

《偉大女性》

1. 「和平獎」大熱門 16 歲少女獨家告白



◎文/黃亞琪

16 歲的你，在做什麼？多數孩子在這個年紀，不是努力讀書，就是談著小戀愛。但一位名叫馬拉拉 (Malala Yousafzai) 的少女，卻在她 16 歲生日這天，挺著頭部被槍擊後剛復原的身體，站上紐約「聯合國」講台，向各國約 500 名的政治領袖呼籲：「讓所有兒童都能有受教育的自由！」來自巴基斯坦的馬拉拉，是今年「諾貝爾和平獎」的最大熱門，她也是該獎史上被提名者中最年輕的。和她競爭此獎的，有來自哥倫比亞的和平談判者、緬甸的民主改革人士，而馬拉拉卻僅是一位「國中學生」。

2012 年 10 月 9 日，馬拉拉像平常一樣搭校車上課。一個戴著寬沿帽，拿著手帕掩蓋口鼻、長得像大學生的男子跳上車，命令式的問：「誰是馬拉拉？」沒有人開口，但好幾個女孩向馬拉拉的方向，她是唯一沒有把臉包裹起來的女孩。他舉起黑色科爾特 45 型自動手槍，朝著馬拉拉開了 3 槍；第一槍射穿了她的左眼眶，子彈從左耳射出，另外兩發子彈擊中了身邊的女孩。子彈從她左眼傷疤處射入後，停在她的左肩，差一毫釐就當場斃命。凶手是來自「塔利班」的武裝分子，行凶的動機正是因為馬拉拉觸犯了塔利班的禁忌：她為自己與所有巴基斯坦女性，爭取「受教育的權利」。這個來自巴基斯坦史瓦特山區的女孩，並沒有什麼顯赫家世；1997 年出生時，家裡窮到無法到醫院生產，僅能請鄰居幫忙接生。她是家中第一個孩子，但她的降臨，卻沒有歡樂聲。在這個國家，家裡生兒子，大家鳴槍慶祝；若生女兒，則都要被藏在布簾後，更遑論上課學習。她所居住的史瓦特谷，是一個像天堂一般的高山國度，有著「東方瑞士」美譽。雖然距離巴基斯坦首都只有 100 英里遠，但感覺卻像是兩個不同國家。當地多山、多湖泊，加上好空氣，成了「911 事件」主謀、蓋達組織首領奧薩瑪·賓拉登藏身最佳之處。隨著賓拉登藏身此處，2007 年塔利班武裝份子逐漸控制馬拉拉居住的這片山區；這年，她才 10 歲。

塔利班入侵家園 「和吸血鬼沒什麼不同」

「我正在看《暮光之城》系列小說，滿心希望能成為吸血鬼一族。對我們來說，入夜後來到的塔利班，與吸血鬼沒什麼不同。他們成群結隊而來，配有短刀和突擊步槍；最早出現於史瓦特，在馬塔的山陵地帶。」這是她在新書《我是馬拉拉》對塔利班份子入侵家園的形容。這群外來客，掌握了史瓦特翡翠山脈礦源，販售礦石以購買武器。他們不只控制當地信仰，關閉所有有線頻道，也剝奪女孩們的受教權，不准女孩們上課。5 年間，塔利班約摧毀了 400 所學校。塔利班反對教育，是因為他們認為：如果一個孩子讀書、學英文或研讀科學，就會被「西化」。但馬拉拉認為：「教育就是教育！我們應該無所不學，然後選擇一條想走的道路。教育與東方或西方等區域無關，它是屬於全人類的。」儘管馬拉拉無法控制政局，但她堅持兩件事，不僅改變自己的人生，也影響了許多人。

堅持透過網路發聲 因為父親說「妳有權說話」

第一件事就是「透過網路、媒體發聲」，讓世界看到她和巴基斯坦女孩所面臨的嚴峻挑戰。「如果人們保持沉默，什麼事也改變不了！」11 歲時，她就上了巴基斯坦最大新聞頻道《地理 (Geo)》。當時許多父母不會允許孩子如此做，但她的父親告訴她說：「妳是一個孩子，妳有權說話。」一開始，她也像其他孩子一樣膽怯、害怕，但一想起是為了讓更多人知道她們所處真實世界，反而讓她更滔滔不絕，甚至不像其他女孩一樣戴面紗，直接上陣接受採訪。接受訪問越多，她就越無懼，也獲得更多支持。12 歲，她透過英國廣播公司部落格平台，開始撰寫她生活與學校的一切。第一天的日記標題是：〈我很害怕〉。她寫到：「塔利班頒布了一道命令，禁止女孩上學。我好害怕去上學，班上 27 個同學，只來 11 個。」隨著網路傳送到世界各國，引起了廣泛的注意，也引來《紐約時報》為她拍攝紀錄片。發聲，讓她開始理解到：一支筆、以及那支筆寫出的文字所產生的力量，可以大過機關槍、坦克車和直升機。



發行人：曾騰瀧

發行單位：臺北市立士林高商輔導室



堅持繼續上學 雖怕但「不表示我會停止」

她的另一個堅持，就是「繼續上學」。據聯合國資料：世界上有 5,700 萬名孩子沒有上小學，其中有 3,200 萬名是女孩。巴基斯坦是世界上情況最嚴重的地方之一，有 510 萬名孩童沒上過小學；在巴基斯坦 1.7 億人口中，將近一半是文盲，有三分之二是女性，馬拉拉的母親也是其中之一。尤其在禁止女性上學的塔利班控制下，馬拉拉不但堅持上學，還宣揚女性受教育的權利；她並非不害怕，只是發聲的渴望勝過恐懼。「當我聽到槍聲，我的心臟就會跳得很快。有時候，就算我什麼都沒有說出口，但心裡還是會恐懼，不過這不表示我會停止去上課。」

鬼門關前走一回 見過死亡「世界不同了」

然而她的行為，還是觸動了塔利班的敏感神經。2012 年 10 月 9 日早晨那 3 槍，使她必須離鄉背井，經過整整 3 個月大大小小近 20 個手術，總算將她從鬼門關救了回來。但也傷了一條顏面神經，她無法將眼睛完全閉起，說話時，左眼常不受控制的闔上，而且左右臉不對稱。當時才只有 15 歲，正值重視自我外表的青春年紀，卻遭到如此劇變；馬拉拉對人生也有了超乎年齡的體悟：「我，一直以來都很在意自己的外觀、在意自己的髮型！但當你親眼見識過死亡，世界在你眼中就不同了。」中槍後昏迷 6 天才醒來，她的第一個念頭是：「感謝真主，我還活著！」被送到位於英國伯明罕醫院裡，她連經歷頭蓋骨修補手術、極端痛苦時，從不曾出口抱怨。

但這個在鬼門關前走過一遭、承受過無數肉體上痛苦的女孩，卻在這一時刻哭了！今年 7 月 12 日，她在粉紅 Salwar Kameez 上，批上班娜姬·布托最愛的白色披巾，站上「聯合國」講堂大聲說：「塔利班以為子彈會讓我們緘默，他們失敗了。」10 月 7 日，距離馬拉拉被槍擊差兩天滿 1 週年，巴基斯坦塔利班組織發言人夏希德告訴美國有線電視新聞網 CNN：「若有機會，會再對付 16 歲少女馬拉拉，就像對付所有反對塔利班的人一樣。」生命威脅，對於馬拉拉來說，不是句點，而是永無停止的分號！「馬拉拉不只成為女孩和兒童受教權及安全的象徵，也是對抗極權主義和壓迫的象徵。」長期關注並預測「諾貝爾和平獎」得主的機構—挪威「奧斯陸和平研究中心（Peace Research Institute Oslo）」主任普威金如此評價她。

16 歲的馬拉拉，在槍口下堅持著自己的信念，終於引起廣泛回響。9 月底，她獲得哈佛大學「Peter J. Gomes 人道主義獎」，並且成立「馬拉拉基金會」，致力於爭取女性受教權與發聲。她堅持的信念始終是：「一個孩子、一位教師、一支筆和一本書，可以改變世界；教育是唯一的解決方案，教育優先。」一個少女的堅持，可以造成的改變，永遠不能小看！（※編者按：本文主角馬拉拉，為 2014 年「諾貝爾和平獎」得主。）【轉載自：《商業週刊》第 1351 期 103.10.09.】

《彼此相愛》

必. 女權鬥士談女權：珍視自己 非打擊男性



◎文/趙佳韻

倡導女性權益的全球女權鬥士伊芙·恩斯勒（Eve Ensler），談到「何謂女權？」時表示：不是打擊男性地位，才叫做「女權」；女性權益，建立在女性珍視自己，對自己的身、心、靈都有自主權利的基礎上。男、女都應該彼此尊重，才能真正享有平權。

伊芙·恩斯勒（Eve Ensler）說：「女性權利」不該討論男性，而是應該專注在女性如何對待自己的身、心、靈，如何成為一個自主獨立的「人」，而非附屬的角色。她以自己的創作劇本《陰道獨白》為例：許多人以為她創作的的原因是『恨男人』，其實不是的！這跟男人一點關係也沒有；因為「陰道」是女人的，無論男、女，都必須要記住這件事。

當女性真正在身、心、靈都獨立，也真正接納、重視自己之後，男、女的關係，才能真正的平等。伊芙·恩斯勒（Eve Ensler）期盼：女性都能看重自己！她更鼓勵所有尊重女性、珍視女性的男性，勇敢站出來，支持女性做自己。【轉載自：《國立教育廣播電台》104.01.09.】



生涯輔導篇

《土商加油站》

∞. 從生活汲取養份 無私傳授做麵包祕訣



◎文/洪詩茵

對世界麵包冠軍吳寶春師傅來說，麵包就是他的生活，不論他學習、他生活、他冒險，都是為了麵包。

一個來自屏東鄉下的窮小子，直到上國中時還不懂注音符號，卻在當兵的時候，體會到「學習」的樂趣。為了看懂名人傳記，他慢慢地一個字、一個字認；為了看懂日文烘焙書，他投入學日文；為了學會企業經營，他跟朋友學看財務報表、到新加坡就讀 EMBA。這個熱愛學習的窮小子，就是「世界麵包冠軍」師傅吳寶春。

立定目標、勤學不倦

綜觀吳寶春成功的過程，不外乎「學習、學習、再學習」；「嘗試、嘗試、再嘗試」；「堅持、堅持、再堅持」。問他：為何能堅持不懈？他只是雲淡風清地表示：他通常把學習當成是在找答案，學習本來就是無法立竿見影的事，需要慢慢地吸收消化。因此，首先要弄清楚自己學習的目的，才會有熱情支持自己堅持下去；如果只是抱著「學好玩」的心態，自然容易半途而廢。以他就讀新加坡 EMBA 為例：因為他的目標是成立跨國事業，是將他的「吳寶春麥方店」開到法國、日本，所以他必須懂經營、必須看懂財務報表、必須懂利率比，不然就會像走在懸崖邊的矇眼者一樣。因為目標明確，所以他才能堅持不懈，甚至從中發掘樂趣。

傳授麵包絕活、不藏私

功成名就之後，吳寶春出版了一本又一本的新書《成就不凡：奧林匹克麵包師吳寶春》、《吳寶春的味覺悸動》、《吳寶春嚴選：感心好食材》、《吳寶春按讚：健康優土產》，卻沒有一本是和麵包製作相關。直到今年 10 月，才終於將一身絕活盡都付梓，推出他第一本麵包食譜書《吳寶春的麵包祕笈》。新書中，吳寶春完全不藏私的做法，讓人驚訝；但他卻表示：出版這本書的目的，就是希望能夠提升大家製作麵包的技術，他從來沒有藏私的想法。而且，他的麵包店「吳寶春麥方店」中販售的所有麵包，完整的材料、做法等，都收錄在他的新書中，在食安問題層出不窮的現在，也是想藉此讓消費者安心。

給麵包初學者的叮嚀

對於初入麵包殿堂的新手，吳寶春只有一句叮嚀：「溫度是關鍵！」環境條件會影響麵團的溫度，而麵團溫度關係到麵包的成敗；因此，隨著季節的不同，調配、控制室內溫度，是非常重要的關鍵。吳寶春認為：剛開始學習製作麵包，不一定一次就要將所有製作麵包的相關器材全部到位，必備的器材只有烤箱與木頭桌(可以木頭砧板取代)。至於為什麼木頭桌是必備器材？他解釋：因為桌子是揉製麵團時直接接觸的表面，若為白鐵桌，會隨著氣溫的不同改變溫度，進而影響麵團溫度；而木頭對氣溫的反應和緩，不致對麵團產生影響。

對於初學者，吳寶春並提醒：初期最好完全遵循師傅或食譜上的材料與做法，按部就班照著做，才能體會其中深意，不論是材料的挑選或者是製作方法。以麵粉來說：改變之前，必須先了解麵粉特性，才能挑選出最合適的取代原料。他表示：「創新是好事，但創新之前一定要先深入了解；當你融會貫通之後，才能做出最適切的調整方案。」

吳寶春的麵包生活學

吳寶春做麵包的靈感，來自於生活，不管是吃的美食，或者是看到的人、事、物，包括學習，也對他做麵包有很深的影響。也因此，吳寶春的麵包，背後總有些故事，有對母親的孺慕之情，有對這片土地的不捨，也有對創新的堅持。

吳寶春曾經在他的書中說：「除了麵包，其實我一無所有。」由這句話就



發行人：曾騰瀧

發行單位：臺北市立士林高商輔室

可以看出：麵包之於吳寶春，已是生活、已是生命。他說：「我學習，是為了豐富我的麵包。就像當初學著喝紅酒、品美食，出發點也是為了做麵包。只有吃過，才能呈現出食物的味道；吃得更多，才能朝好吃去努力。唯有豐富我的味蕾，才能豐富我的麵包。」吳寶春做麵包的思維模式，從以前到現在，改變很多。他解釋：懂得越多，思維模式就會愈靈活。就像同一款麵包，以前的他，或許只能想到 3 種製作方法；但現在的他，卻可以想出 10 種製作方法。可見學習的重要性，尤其是「跨領域學習」的重要。



追尋燦爛後的平實生活

對於未來，吳寶春笑著表示：他已經將他的一輩子都規劃好了！現在的他，想的是將公司經營好，並且發展成跨國企業，盡己所能地努力、精彩過。老了之後，他想回到屏東鄉下，蓋間茅草屋，架一座麵包窯，打著赤腳做自己愛吃的麵包，分享給左鄰右舍。想像著：傍晚時分，在熱氣蒸騰的石窯旁，自己打著赤腳、烤著麵包，旁邊站著排隊等著麵包出爐的鄰居們；吳寶春就笑了：「我想在家鄉傳遞幸福的味道！」

吳寶春坦言：人的一生，不論累積多少身外之物，都是「生不帶來、死不帶去」，他最愛的依舊是在鄉下打赤腳的平實生活。因此，當人生落幕時，他最想擁有的，不過是「回到最初的起點，享受最單純的幸福」。【轉載自：《RICH 達人》第 93 期 103.12.】



◎文/張錦宏等

《慎選所愛》

史上新高 今年 78 個大專科系消失了

大學「學測」2月1日即將登場，但受少子化衝擊，有 78 個大專科系今年已在招生榜上消失；今年停招科系數，創史上新高紀錄。明年，大學新生將比今年驟減 3 萬人，被視為「高教大限」，預計將有更多科系停招。

教育部統計：消失的科系，多在「技職體系」，今年有 72 個技專院校科系消失，一般大學則有 6 個科系消失，以觀光、餐旅、休閒等「服務業科系」及「商管科系」居多。此次統計，只計大學、專科日、夜間部各學制全都停招的科系，其他只停招某一學制的科系數更多。

科系停招，多因去年招生差或學校轉型，去年新生註冊率多半不到五成、甚至掛零。例如：光「四技日間部」，就有 23 個科系或學程停招。高雄市東方設計學院下學年一口氣關掉「數位科技設計系」及「攝影」、「休閒運動設計管理」等兩個學位學程，去年註冊率都不到四成；苗栗縣亞太創意技術學院的「生活服務產業系」、新竹縣大華科大「數位內容科技系」，去年註冊率都掛零，今年也都停招。

東方設計學院校長吳淑明解釋：過去發展迅速時，把某些科系拆成多個系組或學程，如今雖因少子化影響而停招，但學校營運不受影響。大華科大的「生活應用科技系」、「數位內容科技系」今年停招，該校指出：因新竹縣沒有與這兩系對應的高職類科，難招到學生，決定停招瘦身；同時為明年新生數銳減做準備，將另謀出路，逐漸轉朝「社區大學」、「樂齡大學」等成人教育發展。蘭陽技術學院副校長劉建良表示：該校配合在地觀光產業需求轉型，去年新增「餐旅管理」、「觀光旅遊」、「時尚設計」、「機電工程」、「室內設計」、「數位行銷」等 6 科系，今年則停招「化妝品應用」等 7 科系的五專及進修學院。

一般大學部分，以真理大學臺南麻豆校區停招「應用外語」等 3 系最多。校長林文昌表示：停招是因少子化衝擊，須思考轉型。麻豆校區未來要把資源投入發展「社區大學」，加強與在地產業連結，已獲臺南市政府支持。大葉大學全校註冊率很高，但去年新設的「造紙科技暨包裝設計學位學程」將停招，校長武東星解釋：該學程是專為造紙工業培養人才而設立，原本就計劃只招收一屆 35 人，已談好「產學合作」，學生畢業都能進入相關企業工作。【轉載自：《聯合報》104.01.26.】





《親子之愛》

β. 媽媽的聲音

◎文/林明進

我教過一位洗腎的資優生，臉色蠟黃，個兒萎頓、瘦弱，洗腎洗出他的堅韌與勇銳。「蠟黃」是他的綽號，每週上醫院洗3次；同學笑謔他說：「你連心都洗得乾乾淨淨了。」他不以為忤。跟他熟、要到高三以後，印象中沒別的，只有他「沒缺交過作文」。

資優班一班只有30人，個個都有來頭，頭上都閃著「奧林匹亞金牌」的光芒；數理化、生物、資訊、地科，18般武藝都有高手。蠟黃的成績較弱，國文亦然，他的專長在電腦、資工。導師說，蠟黃洗腎時間長，很耗精神，要我作業給他寬緩些。老夫規定：作文遲交扣5分！紅樓才子沒放在眼裡，蠟黃卻從不缺交作業；印象中他不太能寫，文章寫不動，字數也多不起來。蠟黃蠟了兩年半依舊黃，我沒特別跟他深談過；人家作文都準時交了，你還想怎樣？

高三上，我出了一個作文題目〈聲音〉，副標題〈一次聆聽聲音的經驗〉或〈一次聆聽聲音的感受〉。資優生們意興闌珊，普遍寫得不理想。我狠狠面斥他們一頓：「上天是公平的，給你們數理『資優』，就給你們作文『資憂』！」老夫下令重寫，才子們吐大氣，心沉了下來。湊巧熟識某私人婦產科醫院院長，喬了半天，勉強同意我安排一個「校外教學」，讓學生在待產室外，隔著門聽一聽孕母待產的聲音；自以為是個特殊的經驗，學生會喜歡。一組4個，很快接近指定位置，又很快離開；我隨機做了「生命教育」，並洋洋得意地說：「這就是聲音的好素材，你們可以選這個，也可以選上回或別的材料，但是必須要去現場傾聽，回來再寫。」

一週後交作業，我問全班，除了最會寫作文的阿督仔和蠟黃外，沒人選這個素材；老夫十分沮喪，顯然是個失敗的安排。阿督仔文字曼妙，彷彿天上來，是他一貫優質的筆調，見多不奇，沒覺得他寫得精采。那天晚上，我依慣例第一本就改到蠟黃，他是1號。吃完冬至湯圓，肚子暖烘烘地，記得我是站著一口氣看完的……

〈聲音：一次聆聽聲音的感受〉

「聆聽媽媽的聲音」應該是一次美麗的經驗，這種經驗，只應天上有；這種經驗，只能夢裡尋。天上的媽媽，怕路途遙遠，捨不得我神往，所以幽渺高古的世界，我並不熟悉，夢境是我最好的期待。

很小的時候，阿姨總叮嚀我：「只要乖，媽媽就會在半夜，從天上來跟夢中的你說話...。」阿姨說得都是真的。從小到大，只要我聽話，媽媽三不五時就會到我床前來；天上的媽媽，總是在很深的黑夜裡，沿著天梯而下，而且很快就在眼前。媽媽知道我想她，她會摸摸我的頭，然後像很多媽媽一樣抱著我或者拍拍我的背；她也會哼著搖困仔歌「嬰啊嬰嬰睏，一暝大一寸。嬰啊嬰嬰惜，一暝大一尺。」、「搖啊搖、惜啊惜！」跟阿姨一樣唱得很好聽。可是，一醒來就什麼都沒有了；媽媽那麼好聽的聲音，如果能餘音繞樑，那該多好。媽媽哼哼唱唱的嘴型我記得，聲音就模模糊糊，始終抓不準；愈長愈大，媽媽就愈少進入我的夢鄉了。

每天早上起床，當我打開眼睛的第一刻，我總是不自覺的走到書桌面前，去看一看這位天下最美麗女人的照片。媽媽年輕清純、秀髮披肩、眼窩深邃，兩顆秋水般的眼眸像射出的箭，高雅的氣質很吸引人；櫻桃小嘴，笑起來兩邊嘴角微微上挑，齒如白貝，十分優雅；鵝形略大的臉樣兒，搭上平整的鼻面，自然透露著良善的溫柔。阿姨說媽長得漂亮，這是千真萬確的。...這張老照片歷歷分明，逼在眼前，可是她又是多麼遙遠；這張照片清朗明麗，多麼具體，可是她又是多麼的不真實...。



在一個偶然的機會，我來到了人間生命的工廠；依稀彷彿聽到別人的媽媽，正在為新生命的誕生而備受煎熬。有的在呻吟、有的在痛哭、有的在哀號、有的在漫罵—「都是你害的...」，聲聲動人心扉。哪一個聲符最像您？您能告訴我

一聲嗎？媽媽！你是聽見我哇哇大哭後才放心走的呢？還是模模糊糊中離開人間？我可以想像得到：當天下的媽媽，在經過人間最大的痛苦之後，就為家人帶來了笑聲，帶來了生命的喜悅；成就了天倫之樂，同時也偉大了自己。不幸的是：媽媽！18年前，當我這個新生命呱呱落地的那一刻，卻也是媽媽您結束人生的一刻。媽媽！我這個從小就沒娘的孩子，對您有好深好深的歉意；如果沒有我的來到人間，也許您就不用賠上一條無辜的生命！



媽媽！可是我總是比別人少了一個母親。媽媽！您知不知道，我已經 18 歲了！這 18 年來，我想看的、看不到，我想聽的、聽不著；這一趟，是最接近您的一刻，但是，我依然落空了。此時、此刻，忽然間我有一個強烈的渴望：如果可以，我真的好想、好想...，結結實實的聽一次...，「媽媽的聲音」...。

我焦急地打手機給資優班的導師：「蠟黃母親不在了？」「是！聽說生他、難產，走了！」「父親呢？」「他很小就不在了！」「跟誰住？」「阿公、阿嬤、還有沒嫁人的阿姨。」「他洗腎多久了？」「來建中前就洗了。」...。記得當時，蠟黃我教了近 3 年，都快畢業了，文章寫不長，很少超過 400 字，作文分數也沒有上過 70，唯一的印象是：他始終沒遲交、缺交過作業。我為我的小器與對他的冷落十分自責！

第二天，我急急把他喚到走廊：「黃××，你很能寫文章！以後可以遲交，補交也不扣你分。」「老師，我真的很不會寫作文！可是，媽媽，我很愛寫！」冬陽陰弱，我近乎枯竭的老淚，正七彩沸騰中。「你娘一直都在，你聽得到她的聲音！」我拍一拍他羸稚的肩膀。他笑得快哭了，蠟黃的兩排牙，也是蠟蠟黃黃地。

一隻小語

一篇作文的重寫，誤打誤撞，竟然激盪出埋藏 18 年的渴望，讓我舉足無措；紅了眼、酸了鼻，久久不能自己。印象中，他總是生活在很尋常的位置，看著別人的輝煌與燦爛，一抹微笑、伴著真誠的掌聲；特別早熟的冷靜、沉著，寫在他蠟黃的臉上。多麼令人心疼的堅強啊！他必須超越多少回的脆弱與無助，淬煉多少次的堅韌與剛毅，才能帶著孤苦的心靈與萎弱的身體，走向他的美麗人生。

魚在水中游，不覺得水的可敬；鳥在空中飛，不覺得天可貴。生命中的平凡、平實、平淡、平安，這些簡單、容易的擁有，不就是最美的幸福嗎？人間的至性、至情，到處都有俯拾可得的感動。蠟黃的感人肺腑，我所理解的不只是「自始至終聽不到媽媽的聲音」，是他不埋怨命運，是他不咒罵不幸。勇敢面對失怙、失恃、默默承受身心磨難，這是蠟黃的至韌力，也是做為人應該具有的能力。

父、母早逝，是蠟黃生命藍圖的安排，緣於「失去」，「媽媽的聲音」是他最美的聲音。其實，在天籟、人籟與心籟，在親情、友情與愛情，人心的深處，都有真情的渴望。給美麗的本心與真情，一次又一次靈動的鼓舞，就是人性最偉大的開發。讓我們以最良善的心，為美麗的世界與可愛的人生打氣。18 年的痛徹心扉，蠟黃給了自己力量，看似失去、卻也得到了。我們相信人性的真、善、美，是最初、也是最大的生命力；蠟黃的堅強，是生命的本能，不需要醞釀與尋找，人人也都有本事打造出來。蠟黃不是用來偉大的，但是他堅韌而強大的理由只有一樣：珍惜自己，才算對得起自己。【轉載自：《學生》第 243~250 頁】

《嘉言集》

只要為人父母，就是一輩子的事；牽掛著兒女，也被兒女牽掛著。父母並非完美的人，正如有些人並沒有享受過真正的親情之愛，但每個人渴望愛的驅力並無二致；我們需要愛，





《研習訊息》

㉒. 本學期《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.	全校教師研習活動： 主題與講師－ 藥物濫用暨家庭暴力防治（吉靜如老師、士林地方法院少年調查保護官）	本校教職員工	104/05/06（三） 下午 13:20~16:20	3 小時	學生活動中心 三樓演講廳
2.	家庭教育－教師、家長研習： 主題與講師－ 1.家庭諮商暨個案討論會（廖怡玲心老師、資深心理師） 2.烘焙讀書會－特殊教育孩子的職業訓練（李瓊雲主任－本校教務主任、張瑛珺老師－本校教師）	本校教職員工及學生家長	1.104/04/21（二） 下午 13:30~16:30 2.104/05/13（三） 下午 13:30~16:30	各3小時	1.學生活動中心 三樓演講廳 2.信義樓一樓地中海餐廳
3.	認輔工作會議暨自殺防治講座： 1.第一次會議： 2.第二次會議：	本校認輔教師	1.104/04/07（二） 中午 12:10~13:10 2.104/06/12（五） 中午 12:10~13:10	各1小時	行政大樓五樓 第三會議室

※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：（02）2831-3114 # 511 ~ 516。



《好片介紹》

片名：《世界第一麥方（ㄉㄨㄛˋ）》

上映日期：102.07.19.

類 型：劇情

片 長：100 分鐘

導 演：林正盛

演 員：李國毅、孟耿如、王彩樺、高盟傑、黃鐙輝、邱凱偉

發行公司：威視電影

劇情簡介：

吳寶春，一個我們先驚艷於他的冠軍頭銜後，才逐漸認識他的才華與柔軟人生態度的麵包師傅。僅以這部電影，回餽母親對他付出的愛與朋友熱血相挺的柔義氣。

吳寶春（李國毅飾）來自窮苦偏鄉，不愛唸書。年幼喪父，母親（王彩樺飾）在地主的鳳梨田裡，以極度耗損的勞力撐起一個家。幼時的吳寶春，在母親樂天的吆喝、鼓勵中，尋找「天公伯」給的鄉間野味，不知愁地品嚐了窮人的美味。他第一次嚐到有錢人的美食，是小學班上女同學（長大後由孟耿如飾演）帶來的紅豆麵包；也因此喜歡上愛吃紅豆麵包的這女孩，於是想著將來一定要做出蜜蜜美味的紅豆麵包請女孩吃。然而，做麵包不是浪漫夢想，而是現實需要；他必須習得一技之長，使母親不再勞累。於是在老同學朽胖（高盟傑飾）的介紹下，北上展開了艱辛、漫長的學徒生活並結識檳柑（黃鐙輝飾）…。

隨著閱歷累積與大量的閱讀，吳寶春開始領悟到做一個好麵包的關鍵：「老麵＋溫度＋熱情」！他的紅豆麵包，終於有了著落。不料，愛情與親情，卻在此時失落了…。然而，窮人沒有喪志的權利，他必須振作並朝著成為一級棒的麵包師之路前進！穿上烘焙比賽服，他就要從臺灣的廚房跨出去；用懷念母親的「酒釀桂圓麵包」感動全亞洲，再以紀念愛情的「荔枝玫瑰麵包」去挑戰全世界最挑剔的味蕾。他將得到全世界的喝采，並在巴黎下雪的初春夜裡，高舉世界冠軍的獎盃榮耀母親！戰鼓已響起…！8 個小時不中斷，比賽的體力即將耗盡…。而我們，就要親眼目睹，並且齊聲大喊：「吳寶春，加油！」【轉載自：《臺灣電影網》<http://www.taiwancinema.com/>】



《好書介紹》

書名：《我是馬拉拉 (I Am Malala)》
 作者：馬拉拉·優薩福扎伊，克莉絲汀娜·拉姆
 譯者：翁雅如
 出版社：愛米拉
 出版日期：102.10.11.
 語言：繁體中文
 定價：360 元

內容簡介：

《我是馬拉拉 (I Am Malala)》, 是一部卓越、非凡的故事。現年 16 歲的馬拉拉, 是「諾貝爾和平獎」創設以來, 最年輕的得獎者! 馬拉拉, 一位年輕的女孩, 為了倡導受教育的基本權利, 發出了連子彈都無法穿透的堅定力量。她會讓你相信: 一個女孩子最純粹的聲音, 會如何激烈地改變世界!

本書是一部卓越非凡的故事, 關於一個家庭因全球恐怖主義而遭到連根拔除的內容; 一個奮力爭取女孩受教育權利的過程; 一個關於一位父親, 他身為學校校長, 倡導並鼓勵他的女兒寫作和參與學校事務; 與一對勇敢的父母親, 在當地重男輕女的傳統社會之下, 珍愛他們的女兒如同兒子。這將會讓你相信: 由一個女孩所發出的聲音, 這個力量將激發改變全世界。全書更收錄關於馬拉拉的全彩照片 33 張、與馬拉拉手稿日記稿 2 張。【轉載自: <http://www.kingstone.com.tw>】



《分享園地》

2. 風樓心語 69 期一回饋與分享

- ◎青少年, 總有機會談過幾場戀愛, 但是在不確定自己是否足夠成熟去面對愛情的酸甜苦、卻又太急著跌入愛河後, 是相當容易面臨分手的困難。看了〈開心談戀愛, 理性談分手〉一文, 我覺得: 跌入愛河之前, 應先確定自己是否有足夠的能力去承受愛情的壓力。(101 洪義軒)
- ◎看完〈轉個彎, 路或許更美好〉一文, 我更加確信: 來到「土商」, 是對的選擇! 曾經, 我也堅持著要讀「高中」的想法; 但後來發現, 自己並不適合呆板地唸書, 反而喜歡學習與生活結合, 能擁有專業的技能。(102 王靖芸)
- ◎〈青春期之孰可忍、孰不可忍〉一文中提到: 青春期的孩子「時常控制不住自己的情緒」、「對父母說話沒大沒小」…。這些熟悉的場景, 不就時常發生在我身上嗎? 站在母親的立場, 小孩子對自己惡言相向的感覺, 真的很差! 我們在長大, 別忘了父、母也在慢慢變老; 互相體諒、包容, 才是幸福之道!(103 朱盈卉)
- ◎看完〈林杰樑教我們的事〉一文, 我深有感觸。其實, 還在不久前, 我對「含糖飲料」情有獨鍾, 幾乎每天都要喝上一、兩杯, 不然就會覺得渾身不對勁; 「薯餅」, 更是令我如著魔般的喜愛。但隨著媽媽時常要我多喝「白開水」, 讓我漸漸遠離那些不健康的飲料, 也戒掉了薯餅, 不給自己的腎臟負擔過多, 讓自己能過健康的人生(118 胡昕彤)
- ◎到我們這個年紀, 也看過不少的小孩! 自從有了「智慧型手機」, 小孩玩的東西, 都跟我們以前不一樣了; 小孩變得更愛吵鬧, 這點我真得很不喜歡! 看了〈教兩歲兒洗碗, 她把家事變遊戲〉一文, 我真的覺得: 如果我們可以像這位全能媽媽一樣, 先充實自己, 再來好好教導小孩, 小孩的態度, 也一定會有所不同!(217 張灝軒)
- ◎的確, 每一件事情, 因為每一個人從不同的角度去看待, 結果也會有所不同。我最喜歡〈主任的叮嚀—換個角度看世界〉這一篇文章, 它讓我學到: 以後遇到問題時, 不妨換個角度去思考, 一定會有更好的答案!(310 陳瑜欣)



✦ 本(70)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。