

封面：



背面：



風樓心語

第 69 期

※校內刊物，不對外發行※

《生涯輔導—學習檔案作品欣賞》

作品名稱：化蛹成蝶之旅

獎項：「臺北市 103 學年度高職學生學習檔案（生涯輔導）競賽」一佳作

作者：三年 17 班許心瑜

指導老師：盧素芬老師

創作理念：人生最燦爛的三年，實現夢想的一點一滴。只要努力，即使是毫不起眼的毛毛蟲，也能蛻變成耀眼的蝴蝶，在屬於自己的舞台上展翅、高飛！（※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》

平安夜

詞/Josef Mohr 曲/Franz Gruber

平安夜 聖善夜 萬暗中 光華射
照著聖母也照著聖嬰 多少慈祥也多少天真
靜享天賜安眠 靜享天賜安眠

平安夜 聖善夜 牧羊人 在曠野
忽然看見了天上光華 聽見天軍唱哈利路亞
救主今夜降生 救主今夜降生

平安夜 聖善夜 神子愛 光皎潔
救贖宏恩的黎明來到 聖容發出來榮光普照
耶穌我主降生 耶穌我主降生



【轉載自：<http://www.youtube.com/>】

《愛的小語》

Q. 主任的叮嚀—換個角度看世界

◎文/趙慧敏

在這張圖上，你能看見幾個人呢？乍看之下、你可能會說：「蝦咪？阿不就是一棵枯樹嗎？」再仔細看看，答案是：11 個人。



人常說：「眼見為憑。」實際上我們卻發現：「從不同的角度去看，會有許多不同的『真相』。」生活中也常如此，對於同一件事情，每個人的想法，卻大不相同。就像「你約了朋友看電影，對方卻遲遲未到」，你會怎麼想呢？覺得「朋友不尊重你、故意放你鴿子？」還是「猜想他可能被某件事拖延住了？」不論最後的答案是哪一個，可以肯定的是：後者過得一定比較快樂！因為：選擇不同的想法，就會帶來不同的心情！

下次，遇到不如意的事，也許可以試試從不同的角度來想想。或許，你會發現：世界變得更美好！

本期要目

- ※愛的小語：.....P.1
- ※珍愛地球：無「塑」生活，「塑」... ..P.2
- ※生命臺灣：「誠信」，臺灣失去的... ..P.3
- ※情到濃時：開心談戀愛，理性談... ..P.4
- ※土商加油站：轉個彎，路或許更美好 ...P.6
- ※最新消息：.....P.7
- ※親子之間：青春期之孰可忍，孰不... ..P.8
- ※教與養：.....P.9
- ※好書介紹：.....P.10
- ※回饋與分享：.....P.11

《珍愛地球》

必. 無「塑」生活，「塑」否可辦到？

一 荒野帶領60位中港臺青年 拒絕「塑膠時代」



◎文/荒野保護協會

荒野保護協會自2008年「世界地球日」起，開始籌辦「淨灘行動」及進行「海洋廢棄物監測」。6年來的數據分析顯示：「塑膠垃圾」一直超過海灘廢棄物數量的八成，而海灘垃圾並未因為淨灘行動而逐年減少，「源頭減量」乃是解決塑膠垃圾問題的根本之道。

荒野保護協會於2014年8月23日至25日，與國立海洋生物博物館及阿拉善SEE基金會合作，號召60位青年學子於海生館參與「海洋減塑青年行動」論壇。透過國內外11位海洋行動者分享自身經歷，在恆春半島直接向民眾推廣「減塑生活」，希望透過消費者、店家的力量，去約束對環境造成傷害的塑膠產品，呼籲全民共同拯救塑化海洋。青年承諾將這三天的經驗落實於生活中，並推廣至校園、社區與社會。荒野保護協會將彙整青年創意減塑行動，分享至網路媒體，製作推廣教材，期待未來更多青年加入守護海洋行列。

臺灣有「塑膠王國」之稱，人們日常生活對塑膠製品依賴度甚高。來自香港「無塑海洋」(PlasticFree Seas)非營利組織Tracey Read 提出：「90%的生活用品，都含有塑膠成分。平常使用的洗臉磨砂膏、牙膏都有微量塑膠微粒，隨著城市排水系統，穿透汙水處理系統直接流入海洋，成為海洋食物鏈的一環。」荒野保護協會海洋專員胡介申表示：「根據研究報告顯示，塑膠在陽光照射下會緩慢地剝離成小碎片，最後形成奈米尺寸的塑膠微粒，並未從地球上消失。」黑潮海洋文教基金會理事張泰迪發現：「臺灣有個奇特現象，多個垃圾掩埋場蓋在海岸邊，經海浪經年累月摧殘，堤防損壞、垃圾散出，儼然成為海上廢棄物。」

智利海洋生物博士Martin Thiel透過科學研究，瞭解塑膠對海洋生物造成嚴重迫害。高達80%的塑膠垃圾來自於陸地，隨著水流來到海洋；站在海洋保育的第一現場，發現許多不同種類吞食塑膠垃圾、被塑膠廢棄物綑綁纏繞的海洋生物。我們日常使用的塑膠製品，已不僅影響人類健康，更嚴重威脅海洋生態系。

美國的無塑生活達人Beth Terry，分享自己的「無塑生活」、傳達不用塑膠製品並不影響日常生活的理念，鼓勵青年一同加入。活動第二天，60位青年鼓起勇氣走入恆春鎮、墾丁大街、後灣海灘等地，現學現賣將海洋汙染問題透過創意行動向民眾宣導。與上百位國內、外遊客聯署「拒絕塑膠超量使用」協議，向當地飲料店、刨冰店、雜貨店、商家宣導塑膠減量觀念，並張貼「不主動提供塑膠袋」手繪海報。部分青年前進後灣海灘，向遊客宣導「海灘垃圾不落地，還給寄居蟹一個家」、拒絕隨意丟棄垃圾的概念。環保餐具雖已於臺灣推廣多年，但經由青年實際田野調查發現：多數民眾並未使用。青年藉此呼籲民眾：拒絕使用「一次性消耗品」。更有學員發揮專長，利用半天時間拍成兩分鐘短片，讓「塑膠減量，地球發亮」觀念，透過網路媒體，如：Facebook、Google+、LINE、Youtube分享給朋友，不到一天的時間，已影響上百位民眾。

青年在半日內直接行動時發現：外國遊客比國人更能接受減少塑膠使用的觀念。由此更見：國人的環保知識，需儘速加強；民眾應主動拒絕商家「自動化塑膠包裝」，而商店應需「不主動提供塑膠耗品」。來自日本的Shigeru FUJIEDA (藤枝繁) 教授透過「海上漂流打火機的研究」更指出：「垃圾會隨洋流四處漂移，海廢已不是單一國家的問題，而是全球性的議題。」紐約華裔環境藝術家La Benida Hui分享：「海洋需要全人類的關注，當我們撈起一湯匙的海水，便可發現百萬個微小浮游生物；目前人類對『家』的概念，僅止於陸地，期盼能將愛的力量，擴大到海洋。」德籍藝術家liina klaus 再次用「垃圾裝置藝術」驚艷學員視覺，透過色彩省思、重新定義廢棄物價值。



荒野保護協會理事長賴榮孝表示：「21世紀是翻轉的世紀，從個人、企業、政府都應翻轉心態，跨越領域參與生態保護。現在，青年們更須學習思考，期盼留給下一代什麼樣的海洋生態環境。」荒野透過教育宣導、志工推廣、藝術展覽、國內外環保友會串連、督促政府立法等行動進行守護海洋理念，期待更多民眾，透過個人，將觀念散播至生活、校園、社區、政府，把對塑膠製品的依賴程度降到最低。「無塑生活」指日可待！【轉載自：《荒野快報》第268期 103.9.10.】



◎文/洪蘭

《生命臺灣》

必. 「誠信」 臺灣失去的基本價值

「餿水油」的事件再度發生，令人痛心疾首！這種事，若不從根本的「己所不欲，勿施於人」觀念著手，它會層出不窮，抓不勝抓、防不勝防。畢竟財帛動人心，只要有利，砍頭的生意，還是會有人做！

股王巴菲特 50 年的老搭擋蒙格 (Charles Munger) 每次去大學演講時，都告訴年輕人：「不要賣你自己不會買的東西！」做生意，首要原則就是「誠信」，「誠信」也是做人的根本；一個社會只要有誠信，一定和諧。不幸的是，在臺灣，它刻意被忽略，例如：婚姻本是承諾，維持這個承諾的是「誠信」；但現在婚外情泛濫，小三橫行，造成家庭瓦解。

「神經學」的研究指出：幼年期的創傷及失安全感，會改變孩子大腦的結構與神經連接，影響他日後的社會行為。很多問題少年，出自問題家庭。但是，現在有太多的人，視「誠信」為無物，跟女助理開房間、還敢大言不慚地說讓人民公斷；有這樣無恥的社會，怎麼會沒有唯利是圖的黑心商人呢？

「誠信」是品德，它需要被教導。有一個很好的「己所不欲，勿施於人」的例子，成就了哥倫比亞大學在漢學研究上的地位。

己所不欲，勿施於人

1875 年，丁龍 18 歲時，從廣東來美國，替 Horace Carpentier (1824~1919) 作僕人。卡氏脾氣不好，僕人都被罵跑，只有丁龍服侍了他一輩子。卡氏曾好奇的問他：為什麼？丁龍說：「中國人講忠恕之道，『己所不欲，勿施於人』。」他家雖然三代都不識字，但是靠著口耳相傳，儒家的思想已深入人心，形成維繫中國社會的力量。卡氏聽了，大為讚賞。丁龍病危時，將他畢生的積蓄 1 萬 2 千美元，請卡氏替他在哥倫比亞大學成立「漢學講座」，讓美國人了解中華文化。

卡氏是加州奧克蘭的首任市長，他為了完成丁龍的遺願，總共捐了 27 萬美元，而且堅持用「丁龍講座」的名字。當時美國排華，哥大校長不願用中國僕人的名字作為哥大講座的字樣；卡氏力爭，他說：「在我有幸遇到的高貴紳士中，如果真的有天性善良、從不傷害別人的人，非丁龍莫屬！」「丁龍講座」遂成立。

丁龍在哥大校長眼中，是人下人，但在我們眼中，他是擁有「人類最尊貴財富—品德」的人上人。我們若能把這個基本的「己所不欲，勿施於人」好好的教化人民，社會上怎麼會有這麼多匪夷所思的黑心事件發生呢？難道這些人不擔心：他的孩子，在學校裡會吃到他餿水油煮的營養午餐？他的家人，在街上不會吃到黑心油炸的雞排？這就像種菜的人不吃田裡的菜，只吃自家後院摘的菜一樣。「別人不是人」，「別人家的孩子死不完」，這是多麼可議的心態！

「黑心致富」的人是可恥的，應被唾棄的。想想 1979 年，「多氯聯苯」對惠明教養院孩子所造成一生的傷害；這種事是可忍，孰不可忍？怎能讓禍首 5 萬元交保、逍遙獄外？只要大家從自身的「誠信」做起，發揮輿論的力量，「千夫所指，無疾而死」，黑心商人不能在臺灣立足，黑心商品也就消失了！【轉載自：《遠見雜誌》第 340 期 103 年 10 月號】





《情到濃時》

♫. 開心談戀愛 理性談分手—初期暴力防治三部曲

◎現代婦女基金會

望著窗外，想著他/她；美麗的戀，情令人神往。但若遇上戀愛暴力，我該怎麼保護自己？

第一曲：你們的戀情是否存在暴力警訊—你是他的戀愛事務機嗎？親密關係暴力八大警訊

他總是口口聲聲說愛你，但他對待你的方式，卻令你感害怕、無助？他告訴你，他會這麼做都是因為你的錯嗎？你是否有以下的感覺，卻因為害怕失去這段關係而勉強維持呢？提醒你注意親密關係的暴力警訊，避免成為他的「戀愛事務機」，失去尊嚴、失去權力之餘，還慘遭暴力毒手：

一、影印機：

他對你有很多要求，希望你成為他心中理想的對象；他總是嫌東嫌西，希望你多學習別人的樣子。你努力學習，卻發現自己不喜歡，這不是你要的生活。

二、GPS 衛星定位器：

戀愛初期，如膠似漆，讓你充分感受到他的愛。緊接著隨時出現在你旁邊，要求你回報所有行蹤，不許你出席他不喜歡的聚會；這樣的日子，讓你無法喘息。

三、拳擊機：

他容易情緒失控，大聲嘶吼，丟東西，搥牆，損壞物品或虐待寵物，讓你感到害怕？他會推打你，縱使道了歉，還會再度情緒失控，讓你害怕跟他在一起。

四、電子寵物機：

他要求你對他畢恭畢敬，生活只能有他的存在。他不喜歡你和其他人相處，要求你遠離；他說別人只是在利用你，破壞你們的關係。你的生活，只剩下他。

五、電視機：

他不斷指責你是關係裂痕的元凶。他企圖傷害自己或別人，讓你自責；他有時異常冷漠，忽略你的存在與言行。你的生活，都在他的情緒掌握中度過。

六、提款機：

他總是我行我素購買自己斷定的必需品，而你想要購買任何東西，都會遭致指責與拒絕。你不能擁有、自由使用金錢，任何花費，都需要經過他的同意。

七、大聲公：

他隨時大聲斥責、批評、貶抑你，不管你的尊嚴，甚至讓你感到害怕。而且他的出現，就像歡樂殺手，讓你常常在朋友面前處在被羞辱、謾罵的尷尬情境中。

八、情趣用品：

他說愛他就要配合，不管你疲倦或不舒服。他總在自己想要「性」時，強迫你配合，不戴保險套或拒絕你避孕。他以暴力脅迫或讓你厭惡的方式進行性行為。

第二曲：親密關係首次暴力發生，雙方都有責任面對—愛情反恐 CSI 守則，千萬要知道

一、Consult—尋求『商談』與協助：

與家人、朋友或專業人員討論，兩人願意共同面對暴力問題，「尋求專業協助解決之道」，才是改變的開始。

二、Safety—『安全』才是上策：

面對暴力警訊，不要認為「一再委曲求全」就可保住愛情，「自己的人身安全」，才是最重要的。保持冷靜，凡事多小心、保護自己。



三、Implement—要求對方『履行』改善的行動策略：

觀察對方是否真心承認行為失當，要求對方面對問題、寫道歉信或進行相關協談諮商，接受情緒及憤怒管理課程，改善暴力與相處模式。如果對方沒改變誠意或拒絕負責，立刻採取隔離的保護措施，並設法安全分手。

第三部曲：面對危險情人，分手也要安全計畫—如果他是危險情人，安全分手四步驟要記牢

如果他施暴後不僅不承認錯誤、甚至怪罪於你；你開出的條件，對方不願履行；當你提出分手時，他更是經常失控；此時就要思考：你的情人特質為何？分手又該有何計畫？

第一步：他是危險情人—情人特質檢視

- ★.性格不夠成熟，舉止衝動，對事常有過度批判的反社會人格。
- ★.自我、堅持己見、不容易妥協、喜歡控制別人。
- ★.對女性充滿貶抑歧視，經常以不堪入目的字眼辱罵女性。
- ★.常用暴力解決問題，甚至被激怒之後易有攻擊行為。
- ★.平時有酗酒、吸毒或虐待小動物的習性。

**第二步：沙盤推演—分手角色扮演**

- ★.逐漸放慢步調，拉開跟對方的距離與相處時間。
- ★.想好分手理由，理由盡量對事不對人，降少傷害性。
- ★.考慮兩人交往深度、對方個性及可能的反應，準備好說詞、應對方式和態度。
- ★.找朋友「角色扮演」，了解分手時可能會有的反應，並討論解決策略。

第三步：讓對方滿意、讓自己安全—「分手情境安排」

- ★.慎選談分手的時間、地點。以白天為宜，地點選擇在公開、明亮、旁邊有人但不會干擾到談話的地方。
- ★.事先告訴親近的人你要談分手的時、地及預定結束時間。甚至請他在距離不遠處等你，預防危險事件發生，保護雙方安全。
- ★.若看見對方手拿危險物品，切勿讓對方靠近你，並想辦法立即呼救或離開現場。分手當天，避免飲酒。
- ★.分手談判時，千萬不要以言語或行動激怒對方；讓對方有尊嚴地離開，避免悲劇的發生。

第四步：報警、聲請保護令有必要—「分手安全計畫」

- ★.分手後讓雙方冷靜，保留一段情感的真空期；避免再有聯繫或牽扯，也不要再有財務糾紛或往來。
- ★.當對方分手後持續騷擾時，記得「留下證據」、「向警方報案」，並盡量避免單獨外出。
- ★.若對方仍過度追求，不要害怕面對法律，可提出「性騷擾申訴」。若雙方曾有同居關係，亦可在傷害或騷擾發生時，提出「傷害告訴」或「保護令聲請」，並且擬定分手後安全計畫。

※好朋友反暴力運動—

我是好朋友可以做什麼？

一、**See Something**：當你看到或聽到有朋友遭受「親密暴力」時，你可以主動關懷。

二、**Say Something**：

- ★.說出暴力真象—協助他/她「檢視對方是不是危險情人」。
- ★.說出安慰的話—告訴他/她「值得被愛，不應該被暴力對待」。
- ★.說出不同的選擇—如果施暴者是你的好朋友，請告訴他/她「不要使用暴力」。
- ★.不說指責的話—絕不為所發生的親密暴力指責受暴者。

三、**Do Something**：以實際的行動幫助他/她，並鼓勵他/她「向專業機構求助」。【轉載自：「現代婦女基金會」宣傳單張】



生涯輔導篇

《土商加油站》

2. 轉個彎 路或許更美好



◎文/邱曉茵

這幾年來，升學制度走向「多元入學」，管道更為開放。相較於過去，這幾年來「生涯規劃」的觀念逐漸抬頭，「考試成績不再是唯一」的想法，慢慢被大眾接受。學生愈來愈願意參加學校所舉辦的「適性試探課程」與參訪，對於升學，除了追求成績，也開始重視自己的「未來」；也因此，九年級在各校所舉辦的「升學進路活動」，參加人數也比過往踴躍。

但筆者在過程中卻發現：班上想要唸技職的同學，在國中階段就不斷地參與適性活動，知道自己要什麼、不要什麼。但很多成績優異的學生，卻不願意參加這些生涯體驗課程（或是父母不願意讓其參加，認為會耽誤課業）。這些學生，到了九年級，通常屬意進入普通高中就讀；但若更進一步了解其選擇的原因，很多人除了「因為我成績好」、「因為我想要唸××高中」、「因為我媽說…」之外，對於自己的未來，卻說不出所以然來，同時也時常出現進一步思考的困難。當這些學生進入高中之後，同樣的困惑，依舊帶身上。

高中生活，不比國中，強調獨立自主與主動探索。有些學生，會透過社團或其他經驗，慢慢累積、找尋自己的方向；但仍有不少的學生，帶著國中的習慣進入高中，被動的等待未來的到來。即使到了高三，課業壓力與考試，依舊是拒絕思考「我想要怎樣的未來」的理由。也有部分學生，看似已有清楚的未來，但事實上是對自己了解不夠，所規劃的未來依舊是「大家期待的」，例如：不擅長理科、生物，卻想要唸三類組，理由是「我想要當醫生」…等諸如此類。

對於目前教育制度的開放與改變，卻依舊充斥著考試壓力與明星光環以及高中生對自己茫然未知，到底是怎麼一回事？或許是因為面對這樣的環境，隔個世代的考生父、母，多數是在傳統填鴨式的教育長大，體驗過體罰、考試、唸書、拼大學窄門的階段。在那個年代，「生涯規劃」的概念不被重視，分數還是選擇的門檻，明星學校的光環很是耀眼；要他們陪著孩子走過現在的教育制度，再加上媒體的渲染、社會長久以來的觀念，想要破除明星高中、明星大學的想法，放掉考試分數的重要性，思考生涯與未來，實在不是一件容易的事情。甚至有許多父、母親，未曾想過這樣的問題。

此外，除了成績的評比，到底在教育學生過程中，應該給學生怎樣的觀念？還有什麼才是教育過程中最為重要的？筆者認為：是面對挫折的態度、願意努力的態度外，還有就是想要知道自己是誰、想要什麼、願意思考自己未來的渴望。世界麵包冠軍吳寶春在獲獎、展店後，也進一步進入EMBA學習；此時已經無關學歷與光環，我想他也是「知道自己要的是什麼」！

很多人生的走過，只是一段歷程。如果學生可以了解自己，願意花時間去探索自己要的是什麼？自己是怎樣的人？想要怎樣的未來？過怎樣的生活？面對現在的挫折，也學習轉化成未來的養分；若能夠成為這樣的人，即使現在面對困難，相信成功之日指日可待！而有些時候，「轉個彎，記住這路上的風景與收穫」；路，或許會更美好。【轉載自：《臺北市教育e週報》第670期 103.8.6】

《創新實用》

2. 從發明 到商業運用

◎社論



每隔一段時間，臺灣就有大專院校舉行記者會，說明遠赴國外參加發明展，計斬獲多少金多少銀的獎牌。未正式的統計，這類獲獎的設計品，一年少說也在千件以上，甚至於一年多達上萬件的創作。

遺憾的是：這類得獎成就，跟市場商品化的關聯，相當有限。商業界人士曾經批評過：學生的創意雖好，但是不是有意義東西？是不是有實用性用途？都讓人懷疑。這樣的設計內容，距離商品化自然有一段距離。



既然這類發明展，與實際用途有差距，為什麼還會有人津津樂道於此？這可以從學校、學生與家長三個層面來講：

一、在學校方面：

得獎就是一種榮譽的表現，不管這個獎項是否真的「舉世無雙」、至少他校所無，正是本校之專長；在對外招生方面，就有新的看板可以張貼。所以，有學校專門找專家來指導學生，如何來發明、如何來創新，目標就是一定要得獎。

二、對學生而言：

參加各項發明展，正是臺灣「多元入學」表現可以加分的項目；如果拿到金牌獎，總成績自然大大加分。此外，赴國外參賽，也是經驗交流的一環，為什麼不去做？

三、對家長而言：

其實，參加這類發明展，對家長而言，是一種經費負擔；花費數十萬元以上實驗材料費不講，出國旅費，也花費不貲。可是，只要對孩子有利，家長往往是雖花數十萬元，仍勇往直前。

通過三個環節認知，可以發現：參加發明展的背後，多數人是「為了發明而發明」，或者是「為了發明得獎之後的目的而發明」；這與發明的意義在於「提供人類更進步空間」，實在有點差距。說這些話，並不是代表反對發明這檔事，而是該真實的看待發明的意義，排除掉「為發明而發明」的無聊動作。這樣，由發想到商業用途間的距離，才能夠縮短。【轉載自：《臺灣立報》103.10.28.】



《最新消息》

科技「繁星」明年成績放寬前 30%

科技校院「繁星計畫聯合推薦甄選入學」報名資格，明年將放寬；報名成績門檻從現行的前 20% 放寬到前 30%，每校可推薦人數從現在的 8 人增為 10 人。技專校院招生委員會聯合會昨天指出：希望讓更多有興趣的學生，利用「繁星」進入好的科大。

招聯會指出：科技校院每年招生約 11 萬人，「甄選入學」招生比率最高，占了近六成，「聯合登記分發」近四成，二者都要考「統測」；其他招生管道包括：「技優保送、甄審」及「繁星計畫」，名額都較少。「繁星計畫」不需考試，主要看「在校成績」，且校校等值。

科技校院「繁星計畫」將於 12 月公告招生簡章，招聯會執行長黃有評表示：明年放寬成績門檻，推薦報名資格在校學業成績，也就是採計 5 學期學業平均成績排名在各科組、學程由現行的前 20% 以內，放寬為前 30% 以內即可。此外，各高職可推薦符合資格的考生人數，也由現行最多 8 名增加到最多 10 名。黃有評指出：現行制度下，成績在前 20% 才有報名資格。一些成績很好的學生，若無法進入第一志願、會放棄，改考試入學；而成績不見得頂尖卻有興趣的學生，卻因不符資格無法利用「繁星」升學，造成不少缺額，近幾年都有 500 多人。放寬門檻到前 30%，希望更多有興趣的學生可透過「繁星」升學。

「技職繁星」和「大學繁星」一樣，因成績校校等值，鼓勵學生就近入學，但被認為更能平衡貧富差距；因為以往「基測」考不好，且家裡較窮的弱勢生，多半讀私立高職，但只要認真拚、高職成績名列前茅，3 年後就有機會透過「繁星」錄取臺灣科技大學、臺北科技大學等前段國立科大。

「技職繁星」自 96 年開辦至今，最早招生學校僅 4 所，招生名額才 250 個；後來，加入招生學校數變多，名額也增加。101 年有 32 校參加，持續至今，招生名額於 102 年突破 2 千人；今年則創新高、增為 2,154 人，明年仍推持 2,154 人。此外，目前排名比序項目有 7 項，第六比序項目為「競賽、證照及語文能力檢定總成績」；明年，新增「全國高職學生專題暨創意製作競賽決賽（含專題組及創意組）」這一項。【轉載自：《人間福報》103.11.11.】





《親子之間》

❶. 青春期的孰可忍 孰不可忍？

◎文/陳安儀

女兒邁入青春期的，有些言行舉止常惹得我很惱怒。專家說：青春期的孩子，腦中還有部分沒發育完成，所以容易健忘。我可以容忍她的健忘，但我無法容忍每當我提醒她別忘記重要事情時，她總回以：「妳很煩耶！」「妳很囉嗦耶！」「不要再唸了！行不行？」這樣的態度。

星期日，全家一起出門。我看到她走路一拐一拐，整隻鞋子扭曲變形；一看，一雙新鞋的後跟，又被她踩壞了。我很生氣！更生氣的是我指出鞋子被她踩壞的時候，她又回我：「妳不要再唸了！」這一下，我心頭火起：「講一次，如果可以改過，我又何必講第二次？」老公本來還站在女兒那邊，叫我少說兩句。回到家，我指著她的四雙鞋給老公看，清一色都是鞋跟凹陷、鞋頭還新新的球鞋，就此變形、破爛；而且無論我怎麼提醒她，鞋子踩壞了請她自己出錢買，她都一副無所謂的樣子，看了實在又氣又心疼。最後，連她爸爸也無話可說。

又比如今天，她無意間拿了弟弟的玩具，弟弟告訴她之後，她卻故意不還；我請她還給弟弟，她卻對我揚眉、吐舌頭。更多的時候，她會對著我的小責備回以：「哼！」不屑的表情；於是，往往本來一樁很小的小事，把我氣得火冒三丈！恨不得「伸手給她一個巴掌」！

看過親子教養書，我已經盡量遵從幾個教養大綱，除了體諒青春健忘症之外，我通常：

一、管大不管小：

衣著、髮型我都不干涉。她蓬頭散髮覺得那樣比較美，不願意紮辮子或夾髮夾，雖然看起來很不舒服，但這些不至於有嚴重影響品行或生活，因此我便強迫自己不去提這件事。穿衣服，她自己搭配，像出門要不要穿外套、穿短袖長袖...等等，這些都由她自己決定，我不吭聲。甚至她的房間、書桌要怎麼收拾、該不該清理，除非影響到家庭公共空間的整潔，否則我也都不過問。

二、給她隱私：

我從不去翻她的床鋪、偷看她的日記（就算無意間看到什麼，通常也裝做沒看見）。她可以關門，如果她需要，甚至我不阻止她鎖門。

三、給她自己作主的機會：

我鼓勵女兒試著自己坐公車出門，逛逛書店、買買小東西；我讓她自己訂定功課、練琴時間，自己選擇英語課程。甚至，連家族活動，也給她選擇是否參與，不強迫她一定要跟大家一起。

四、諒解她的粗魯：

青少年是「成人體型裝著兒童的靈魂」，還無法好好操控身體，所以常常粗手打破東西。通常，我只要求她自己處理善後，不會予以過度責備。好笑的是，前兩天，她的腳底板不知怎麼回事，一小塊玻璃渣刺進肉裡；我花了半天，才幫她用夾子加針把玻璃碎屑挑出來。她淚眼迷濛的對我說：「媽，家裡要再掃乾淨一點...！」我只好帶著同情的眼神回答：「可是，在你房間打破東西的，是妳自己耶！那妳下次要掃乾淨一點喔！」

此外，我也摸索出了幾個減少跟青春孩子衝突的辦法：

一、機會教育，讓孩子看見自己的態度：

有天晚上，她提醒我：「媽！以後不要給我買花花的襪子了，只要白色的就好。」我立刻回答：「你交代我的事，我都記得，也沒嫌你煩噢！」霎時，她滿臉通紅，一副尷尬樣：「好啦、好啦！以後我不會那樣說了啦！」

二、以客觀描述代替說理：

看到很邋邋的女生時，裝做不經意的說：「這樣看起來，還真像胖胖的歐



巴桑啊！」「啊！額頭上那麼多痘痘，一定是因為被瀏海悶住了！」輕描淡寫，反而比義正詞嚴還有效。曾幾何時，原本披頭散髮的孩子，每天自動自發的將頭髮梳成漂亮的馬尾了！



三、以鼓勵代替責罵：

當她偶然穿出合宜搭配時，用力讚美一下。當課業或是作品用了心，立刻大加鼓勵。青春期的孩子，很介意別人的眼光，一方面自大大尊，一方面又缺乏自信。因此，適當的讚美，可以增強孩子朝正向前進。

四、情緒不佳時，親子暫時隔離：

近來，我突然發現：我越來越少發脾氣了。當然，這不是她改變了，而是我...，習慣了！我習慣在她情緒不好，或是自己情緒不好的時候，儘量先離開爭吵現場，讓雙方處理好自己的情緒，改天再討論爭執的議題。通常，經過情緒的沈澱，其實孩子自己也知道錯誤的地方，會感到心有歉疚，屆時再約法三章，其實效果往往比「在雙方憤怒的狀況下爭吵」要來得有效。所以，「爭吵3分鐘」！通常，我給自己的盛怒時間，儘量維持在3分鐘以內；超過這個時間，最好先掉頭離開，以免說出或是做出憾事。

五、讓「自然結果」代替「囉唆與提醒」：

孩子長大了，慢慢要讓他自然承受結果，不必再凡事提醒、囉唆。忘記帶東西，不願意按照父、母的提醒做事，那就請自己承受自然的結果...。一次代價，比千、百次囉唆的提醒，都來得有效！大吼大叫，就免了吧！...當爸、媽的，可以「少死很多根細胞」噢！

最後，很幸運的，當孩子還願意讓你抱抱、親親的時候，請不要輕易讓機會溜走。多用力抱抱比父、母還要高的孩子，親親他青春期的痘痘臉頰吧！然後想著：感謝上天！賜給我一個漂亮、活潑、沒什麼大問題、乖乖的孩子...！火氣呢？也就隨之煙消雲散了～。【轉載自：《少輔簡訊》第195期 103.10.05.】

《教與養》

2. 教兩歲兒洗碗 她把家事變遊戲



◎文/馮靖惠

「家，就是最好的教室。」親職教養作家郭宜亭，出書（書名：《Choyce 全自動教養：會做家事的孩子，走向世界更自在》）分享自創「全自動教養法」，讓孩子從小學做家事，培養自我滿足感與獨立自主能力。她說：孩子4歲就會自己刷牙梳洗、整理書包，「與孩子的關係，也從親子變成室友。」郭宜亭婚前是百萬年薪的業務戰將，婚後離開職場，在家帶小孩，「全職媽媽是21世紀最有價值的職業！」郭宜亭說。從懷孕的那一刻起，她努力充實自己，考取「丙級保母執照」，研讀育兒書籍，想在眾多教養理論中，找出屬於自己的育兒路。

郭宜亭從孩子2歲開始，就把家務工作交給孩子，鼓勵孩子：自行安排生活起居，穿脫衣服、鞋襪，刷牙、洗臉，餐後洗碗，整理書包...等等，「如廁訓練」也是在1歲半前完成。她說：廚房工作或整理環境，只是教養的手段之一，重要的是讓孩子培養成就感及同理心。她提醒父母：要對孩子有信心，只要願意交付孩子「照顧家庭」的重責大任，孩子會做得很好。

郭宜亭說：很多人覺得她的孩子很可憐，2、3歲就被要求分擔洗碗、收衣服等家務，但兩個孩子從不叫苦，反而很開心。孩子很自豪，可以跟大人一樣獨立作業，更樂見自己對家庭有所貢獻。「在成人眼中單調乏味的家務工作，對孩子來說，卻是充滿挑戰的趣味性遊戲。」郭宜亭說。她把家務工作變成「過關遊戲」，孩子就不會覺得家務是負擔。做家事也能培養手眼協調的能力，訓練肌肉的發展。

她提醒父母：讓孩子做家事的本意，不是讓孩子當廚師，也不是當家事管理員，而是引導孩子從遊戲中學習。【轉載自：《聯合報》103.8.4.】



《好書介紹》

書名：《永遠的俠醫：台灣良心林杰樑》
作者：王昶閔
出版社：天下文化
出版日期：103.8.21.
語言：繁體中文
定價：330 元



內容簡介：

從「三聚氰胺」、「塑化劑」到「瘦肉精」，每當國內、外有食安問題，民眾、媒體第一個想到的必定是林杰樑——這位最具公信力的「毒物權威」。他的熱血、俠情，我們都不陌生；然而大部分的人可能都不知道，早在戒嚴時期，林杰樑就揭露桃園觀音鄉的「鎘米汙染事件」，震驚全臺。臺灣最早的環保抗爭「反五輕運動」，他挺身發表〈後勁汙染與呼吸道健康之流行病調查〉，力抗中油代表；1991年〈核電廠染色體突變的調查〉，他甚至遭到恐嚇。55年來，不管阻礙有多難，他始終堅持站在第一線，捍衛全民健康。

出身中醫世家的林杰樑，極早就立下了「濟世救貧」的大願。從環境汙染、職業傷害到食品安全的衛教，以行醫救人對抗社會不公、百折不撓。就像他的恩師吳德朗醫師所說：「這個社會，是不可能再複製一個林杰樑了！」但他的精神與善行，將永遠存在我們的心中。在講究學經歷的白色巨塔中，林杰樑沒喝過洋墨水，不是 PHD，他的學術成，就卻傲視國際。受美國「腎臟醫學會」邀請擔任座長，極為罕見，是臺灣第一人，更是至今臺灣醫界唯一的一位臨床毒物科教授。2013年8月，我們失去了這位最敢言的俠醫，但他永遠為病人著想的心，將透過這本書，使其信念與溫暖永存人間。【轉載自：<http://www.kingstone.com.tw/>】

《即知即行》

✎. 林杰樑教我們的事

◎文/林泓楨

八月五日中午，傳出國人熟知的毒物科權威林杰樑不幸辭世的消息；在各界一片不捨與緬懷中，本刊特邀教授長子林泓楨撰文，寫下他在家庭生活中的點滴故事與健康實踐。

我爸生前常說：他沒辦法留給我們萬貫家財，但是他可以給我們無價的健康觀念。現在想想：他教我們的健康觀念，真的是我們最重要的資產！10歲以前，是飲食習慣養成的黃金期，所以我父親從小便帶著我們實踐他的健康飲食觀念；當我小的時候，同學的家長常會以炸雞、漢堡等來作為小孩的獎勵，我們家從未有這種情形。

拒加工食品 不喝含糖飲料

其實，我爸爸的健康觀念很「簡單」，也就是將簡單的觀念應用到生活中的每一部份。在飲食上，他一直強調「要吃食物，不要吃食品」。很多人看到我們家平常餐桌上幾乎都是水煮、拌煮炒等簡單烹調的食物，都會覺得「食之無味」；其實，這樣才能吃到食物的原本美味，時間久了，我們對於太多調味的「加工食品」，就敬謝不敏。這也影響我們：就算不得已要外食的時候，也都不會選擇加工食品，更遑論使用沾醬等高鈉、高油脂的調味料。但是，簡單烹調並不等於「吃素」或是「生機」，「營養均衡、吃煮熟的食物」是我父親一再提醒我的觀念。



我們家也不喝含糖飲料，「冰開水」是我們夏日消暑的聖品。含糖飲料對身體的傷害，我有切身的經驗。大學時，我常常不顧父親的勸說，到便利商店購買含糖飲料，沒想到長期喝含糖飲料的結果，不只使我的體重直線上升，更連帶使我有中度「脂肪肝」的症狀。後來，在戒掉含糖飲料半年後，我的 GTP

(肝指數)在短短的幾個月從 100 多降到 30，讓我更加確立遵守我父親的飲食原則的決心。



不看電視 每天運動 30 分鐘

「簡單」應用到生活中，就是低物欲、多運動的生活。我們的生活很簡單，家中沒有電視，電腦也只有在工作、學習的時候才使用。休閒活動就是每天晚上去快走、慢跑，假日去爬山、健行；一般的逛街、購物、唱歌、看電影等行程，從未出現在我們家庭的行事曆上。堅持「每天運動至少 30 分鐘」，是我父親教導我們的觀念，運動不只使我們有良好的體力，更使我們心中沒有太多的欲望、能過著簡單的生活。從 8 月 2 日至今，我父親進急診、急救、以至於往生，一切的一切都發生的太快，真的讓人很難接受。但是，我爸爸送進急診的前一天，他仍然維持著快走的習慣，快走了 6 公里，可以說直到最後，他仍然堅持著他的理念。

把關食安 全家親身實踐

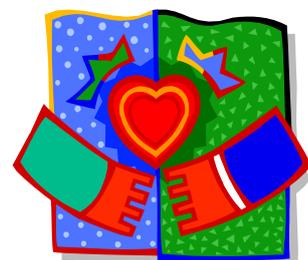
平常看他在報紙、電視上大聲疾呼：要養成良好的飲食觀念、要避免醃漬類食物、不要迷信健康食品！他並不是只是空口說說，實際上，這些他所倡導的理念，都是我們全家親身實踐的。我認為：以目前的形勢來看，臺灣的食品安全問題，尚有很多沒有浮上檯面；現在，我的父親也沒有辦法再為臺灣的食品安全把關。在這樣的情況下，我們只能從身邊做起，將我父親一直提倡的觀念，確實落實在我們的日常生活；再將這些觀念，傳給我們的後代。唯有全體國民對食安意識的抬頭，才能督促廠商不要做出一些無良行為。正確的消費觀念，也是我父親一直提倡的。雖然，我的父親已經離開，但他帶給我們的，真的好多、好多！【轉載自：《健康兩點靈》第 24 期 103 年 9 月】



《分享園地》

♫. 風樓心語 68 期一回饋與分享

- ◎「百善孝為先」是我看了《父母不會永遠都在！老化社會及時行孝》一文的感觸。其實，這個年紀的我們，多半會選擇與同儕出遊而忽略了父母；而當事情發生之後才來後悔，也是亡羊補牢了！在外面，遇到挫折、困難，父母永遠會是我們最溫暖的依靠！上輩子，他們也沒欠你，只是因為他們是你最親、最愛的人。別把這個得來不易的溫暖丟棄了！（101 林哲緯）
- ◎正如《代言產品出問題，阿基師…》一文所言，在這充滿食安問題的社會，正需要有「阿基師」這樣有廚德的人。近來「油」的問題，層出不窮；出面澄清、述說事實，總比避而不說來得好！阿基師知道錯誤後，第一時間出面道歉，不僅展現了誠意，也給社會大眾一個很好的交代；這正是《商業概論》課所教我們的「積極性原則」及「即時性原則」。（104 林建鈞）
- ◎在《新生態與新生代的職場挑戰》一文中，作者提到「如今並不再像過去一樣那麼需要高學歷，而是需要多培養個人專長」；因此，我非常慶幸：能正確的選擇「土商」，培養自己未來的一技之長！（118 翁靜涓）
- ◎看了《愛一個孩子，有錯嗎》這一篇文章，覺得有點沉重，可能是因為「我也是被溺愛長大的孩子」吧！還好我比別的小孩好一點的是「我會盡量自己獨立」。「愛一個孩子，有錯嗎！」這一句話，的確讓我印象深刻！父母會「把自己想要卻沒有得到的、怕小孩會有遺憾而全部都給小孩」，這一點更讓我感同身受；突然覺得：自己是不應該讓父母失望了！（120 楊亞儒）
- ◎看到《校長的叮嚀－錯誤與轉變》一文，我真的覺得：「犯錯」是每一個人都會發生的事，不要覺得可恥。最重要的是要：「學會改過」、要「懂得反省」。這樣，才能夠使自己未來的人生，過得更加順遂！（219 萬宜忠）
- ◎看過《KANO》一片後，讓我體會到：當一群人擁有共同的目標時，就能化解種族間的隔閡，去努力奮鬥！「棒球」更讓我學到：做任何事情，不努力到最後，永遠沒有絕對的結果；正所謂「天下無難事，只怕有心人」，就是這個道理吧！（304 林璟亨）



✦ 本(69)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。