

風樓心語 NO. 74

資料來源：Womany 專欄《六個對「我」的提問：自我認同，是一輩子的旅程》

《專欄分享—六個對「我」的提問：自我認同，是一輩子的旅程》

親愛的你，你有多久沒有讚美肯定自己了？我們太常受到外界聲音的影響而沮喪，失落。其實我們應該傾聽內心真正的聲音，自己對自己說話的聲音，讓我們每天用這六個問題問自己，開始練習持之以恆的自我肯定，一段時間後，你會發現平靜與自足的內心會讓你可以勇敢的面對任何的挑戰！

短短幾分鐘，6個提問，輕鬆認同自己！

每天早上當我看著鏡子時，我喜歡提醒自己，眼前這個人可能會帶給我最糟糕的一天，他可能成為我的敵人，變成我最大的阻礙，讓我無法得到真正心想要的東西。但我發現我可以在心中重溫本書所提及六項創造內在認同的步驟，即使只有短短幾分鐘，但真的很有用，這可以讓我準備好迎接任何挑戰。

一、感受自己的感覺

在工作時，你會察覺到內心的自我批判嗎？你能不能不帶任何評價，只要單純地觀察自己的思緒與情緒？情緒傳達出你的內在需求是什麼？真正需要的又是什麼？

二、思考最佳替代方案

如果你的需求無法被滿足，會不會怪罪別人或歸咎到其他事上？這種怨天尤人的行為會帶給你什麼好處，又會讓你付出什麼代價？你能不能答應自己，不論發生什麼事，都要照顧自己最深的需求？

三、換個角度看人生

你覺得你的人生好像以某種方式在跟你唱反調嗎？今天你會如何讓自己快樂？即使生活充滿挑戰，你能不能選擇接受現況？

四、活在當下

你對過去心懷怨懟，或對未來焦慮不安嗎？要怎麼做，才能放下這些情緒，接受現實？要怎麼做，才能讓你只要踏出小小一步，就可以停留在心流狀態，發揮最大的潛能？

五、無論如何都要尊重對方

你對任何人都抱有敵意嗎？如果站在他們的立場思考，會是什麼感覺？即使他們並未對你表示尊重，你還是可以尊重他們嗎？

六、聰明付出，獲得更多

不論面臨什麼處境，你都會產生匱乏的恐懼感嗎？你要怎麼做，才能將遊戲規則從索取變成付出，從互爭輸贏變成三贏？

發行日期：2016.11.24(四)

心風寫語的語順：

- * The love from Principal
- * 好歌分享-不被瞭解的怪人-----p. 1
- * 生命教育新聞分享-----p. 2
- * 電影推薦-高年級實習生 The Intern ---p. 3
- * 生涯教育好文分享-----p. 3
- * 家庭教育好文分享-----p. 5
- * 電影推薦-我的老爸嗶星人-----p. 6
- * 感動分享-「愛最大」的原因...-----p. 7
- * 性別教育好文分享-----p. 8
- * 好書分享-每天來點負能量：失落的壞話經典，負負得正的人生奧義-----p. 9
- * 心靈成長放鬆小品-----p. 10
- * 同學分享回饋-----p. 11

The love from principal :

真心愛自己、尊重人與環境，
常反思多肯定，
確定對的方向，
堅持加上努力，
一步一步前進，
再長的路，也會走完，
自己成功、成就他人。

校長 曾騰瀧 祝福各位同學

發行人：曾騰瀧 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

《好歌分享—不被瞭解的怪人》

棉花糖(Katncandix2)

專輯：不被瞭解的怪人
不被瞭解的怪人

作詞：莊鵬瑛
作曲：莊鵬瑛

1

置身人群中 你只需要被淹沒 享受 沉默
退到人群後 你只需給予雙手 微笑 等候



※不被瞭解的怪人 只能看見熾熱的閃爍 所在的 所抱的 都是人工
不被瞭解的怪人 只能聽見自己的語言 所想的 所抓的 都將破滅
(*2 次)

就這樣恣意的活著 自顧自地說著 你們他們也一併地說了
對什麼事都飢渴 那些我還弄不懂的都一併吞了 對什麼事都感到飢餓
(回到※)

只要有人瞭解你，或者是趨向大眾化，大家都一樣，這樣你就是正常人
但是只要你行為比較突出，也許就會被歸類為怪人
而在不同的角度、層面來看，其實每個人都是特別的人
有時候會為了讓自己變成所謂的「正常人」就會將自己心中所想的壓抑而不敢說
這首歌想要表達的就是，也許有時候就該把自己歸類在怪人 - 一個不被瞭解的過程中
這樣才能將自己也不知道的那一面情感釋放出來

棉花糖_katncandix2 第三張全創作全製作專輯 _ | 不被瞭解的怪人 | 。

也許將自我置放在一個不被瞭解的過程中，
才能真正面對前所未見的情感釋放與獲得，
這樣就沒有什麼不同了，關於怪人。

棉花糖_katncandix2，距離「再見王子」專輯兩年半，二〇一二年的冬天，終於推出第三張全創作全製作專輯_不被瞭解的怪人。兩年半的期間：棉花糖走遍了全台灣的 LIVE HOUSE，場場爆滿，加場不斷；發行了兩張風格截然不同的 EP，限量一萬張銷售一空(已絕版)；許多台灣重要的音樂節爭相邀請演出，好評如潮；今年六月，站上 TICC(台北國際會議中心)舉辦大型演唱會，三千張門票全數完售，成為近期少數能在 TICC 真正完售的演出記錄。

一切看似美好的過程之中，有許多不同卻深刻的故事，跟隨著生命和宇宙的運行發生中。悲傷的、快樂的時常已無以名狀。棉花糖將過程中產生的訊息，刻劃成專輯裡的十一首歌曲。棉花糖此時還能笑

生命教育篇 *Life Education* 你不是不被瞭解的怪人，而是在生命中發揮最大的韌性。

著說這張專輯：「我們走進了黑暗的入口，開始尋找希望與光明，當真正找到了透進光線的出口並走出時，我們早已傷痕無數、甚至被種植黑暗，熱情是唯一能抵抗的道具。」我說，那是一段不被瞭解的路程。

每個人都是不被瞭解的怪人，妳/你的與眾不同，其實與眾相同。也許將自我置放在一個不被瞭解的過程中，才能真正面對前所未見的情感釋放與獲得。再確認一次：妳/你的與眾不同，其實與眾相同。
這是一張自我認同的作品

棉花糖的第三張全創作/全製作專輯_不被瞭解的怪人。

2

“夢想”是棉花糖的首張專輯「小飛行」的軸心；“成長”則是第二張專輯「再見王子」的概念；而“自我認同”就是這回「不被瞭解的怪人」的證據。從“夢想”出發、經歷“成長”、開始“自我認同”。棉花糖不斷檢視自己、觀察他人、觀察事物、觀察角落、觀察世界好多好多...藉由每一次的自我認同，才能從原先以為應該要如何的世界中跳脫，開始建構真正屬於自己的世界。如一段生命的旅程和冒險，往屬於自己的新世界前進。

棉花糖小球和聖哲，在「不被瞭解的怪人」這張全新創作專輯誕生的過程中，先各自在生活上探索與冒險，最後集合、碰撞出另一種棉花糖的樣貌。小球(莊鴉瑛)也更大膽將以往在文字上那天馬行空、脫出框架的創作邏輯，運用在她鮮少發表的曲創作中，讓製作人聖哲(沈聖哲)聽到小球的曲創作時驚艷不已，更從中挑選了三首截然不同風格的美好創作，讓棉花糖的第三張作品更加新鮮、驚喜、繽紛。相信喜愛棉花糖的妳/你，一定能感同身受，並發現棉花糖這段期裡的成長與自信。

對於這張作品的滿意程度，深愛日本國民天團 MR. CHILDREN 的製作人聖哲，更是興奮地說：「這張專輯的完成度，就像 MR. CHILDREN 的音樂一樣強大且衝擊！」

一起來聆聽這張專輯，別忘了搭配歌詞，走入「不被瞭解的怪人」的新世界中吧。

《新聞分享—高鐵嘉義站身障青年擊鼓 展現生命韌性》

天主教敏道家園「敏道打擊樂團」擊鼓快閃高鐵嘉義站！27日上午由多位身心障礙青年所組成「敏道打擊樂團」，突然現身高鐵嘉義站大廳，帶來一場音樂快閃表演，清新活潑的演出吸引來往旅客佇足欣賞，這群重度身心障礙者所展現出的活力與熱情，及對生命永不放棄的毅力感動了在場所有人，無不動容並投以熱烈掌聲。

2016.08.27 記者邱嘉琪／嘉義報導

敏道家園成立於民國99年，致力於身心障礙朋友的服務，這群重度身心障礙青年雖受生理障礙影響，但仍擁有無限活力與理想，期望透過參與各類活動與挑戰，因而成立「敏道打擊樂團」。多年來，該團透過每週定期排練，成員學習了將近20首歌曲，這次更精心挑選6首膾炙人口的名曲，做為向觀眾展現生命韌性及練習成果的驕傲。

敏道家園表示，高鐵音樂快閃的構想來自於幾年前曾到高铁嘉義站舉辦的社區教學活動，這次與站方接洽更得到熱情正面的回應。因此決定擊鼓快閃嘉義高铁站，希望藉由這場活動結合在地社區資源，讓身心障礙青年走入社區、開拓視野，體驗不同的表演舞台。更希望透過音樂將快樂、活力的正向力量向社會大眾傳遞，更感謝高铁嘉義的協助，讓他們在高铁車站表演的夢想終於得以實現。

高铁嘉義站表示，台灣高铁不僅是交通運輸業，更是生活、創意、服務產業。未來將持續安排藝文及公益團體至車站大廳演出，除希望帶給旅客「藝術零距離」的驚喜與感動外，更期盼藉由此快閃表演，鼓勵身心障礙者走向戶外、迎向陽光，積極參與各項活動，進而建立自信心及與社會互動的能力。

《電影推薦—高年級實習生 The Intern》

讓年長者進入年輕人的工作職場擔任實習生，能激盪出什麼火花？「安海瑟威在【高年級實習生】中扮演一手建構網路公司的職業婦女茱兒，同時必須面對家庭壓力與 200 多名員工的生計的壓力，蠟燭兩頭燒的結果讓她變成一個連自己都不認識的人。」南茜梅爾斯說：「這就是職業婦女的共同煩惱。幾十年過去了，這一點從來沒有改變。」

對導演南茜梅爾斯來說，【高年級實習生】最難的部分就是找對人來演這名「實習生」班，他必須博學多聞，沒有架子，願意傾聽，不搶鋒頭且觀察力敏銳，但最後會對所有人發生不著痕跡的影響力，「幸好勞勃狄尼洛願意接下這個角色，一開始，他會有很多時候被誤解，受委屈。」就連茱兒(安海瑟威飾)也覺得在網路資訊爆炸的時代，一切要講求速度，快才是致勝的關鍵，但是班卻不這樣認為，這樣的態度讓兩人之間的相處一度陷入緊張。安海瑟威也表示，「儘管勞勃狄尼洛演過不少膾炙人口的角色，但是在【高年級實習生】中，你會完全看不出他過去銀幕上的樣子，前一分鐘他還在跟你說話，開拍的一瞬間，他會變身成班，看上去好像老了一點，說話慢了一點，聲調變了一點，你不再是跟勞勃狄尼洛對話，在你面前的是充滿智慧與耐心的班。他就像在變魔術一般，完全變成另外一個人。」

溫馨喜劇【高年級實習生】故事敘述班在 70 歲退休後，重新尋找人生的重點，他抓住了一個實習的機會，成為流行時尚網站創辦人茱兒的實習生，雖然他的年齡與思考模式與這個產業格格不入，但是努力認真學習的他，是否真能贏得年輕同事們對他的認同。

《好文分享—從《高年級實習生》看職場：退休「銀髮族」再出發》

2015. 12

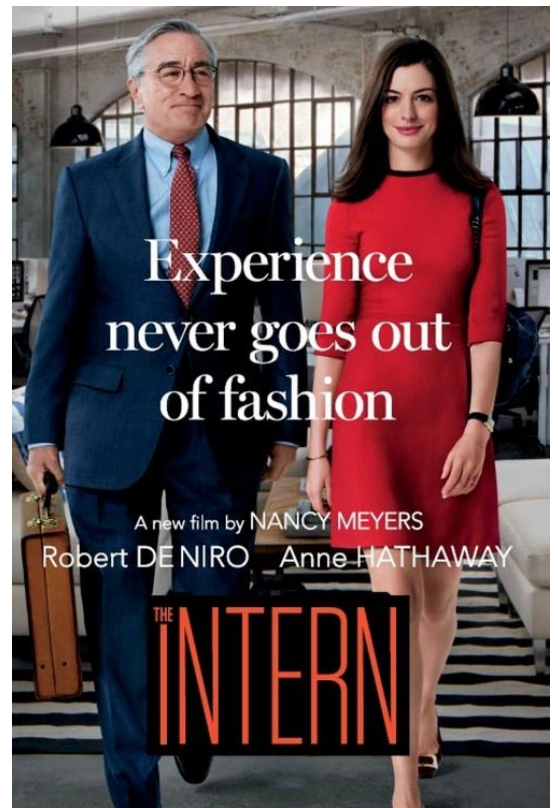
中華人事主管協會

而根據 103 年度主計處調查，上班族退休年齡已增加至 57.8 歲，「經濟負擔重」是遞延退休最大的主因，亦有 8 成 6 的受訪者由於「受到家人要求」、「擔心生活沒重心」，以及「維持身心健康」等的因素而有意「退而不休」。

專家認為，銀髮族人力具有穩定性、忠誠度高且團結合作、人際圓融等優勢，然而，對於這些想要二度就業的中高齡求職者來說，在求職過程中較容易發生因年齡較大及體力健康因素而不被錄用的情形，除了飽受歧視外，對於生活的影響更是難以言喻。面臨高齡勞動力的趨勢，企業該如何妥善運用高齡人力資源，打造出一個友善的工作環境，來解決企業人力資源供應及延續企業的競爭力？

Top1：職務再設計，不怕沒效率

中華人事主管協會專業講師盧冠諭表示，企業可擬訂完善的二度就業機制，設定較為寬鬆的勞動條件、提供彈性的工作時間，讓中高齡員工可利用空檔處理家務事而無後顧之憂。



生涯教育篇 *Career-planning Education* 年齡在生涯中逐漸流動，但經驗隨著生涯累積成長。

盧冠諭提到，在服務業中，由於經常缺乏人力，也不少企業開始雇用中高齡員工，並考量其體力負荷，安排需要較少體力耗損的工作，像是櫃台收銀員等。其次是提供「輔具」來增進中高齡員工的工作效率，如：將字體放大或備有放大鏡，讓員工不至於耽誤服務流程。盧冠諭說，教育訓練方面則可以透過將訓練內容轉化為背誦口訣的方式，讓中高齡員工便於記憶服務技巧，使工作能夠更為流暢。

勞動部也鼓勵雇主雇用中高齡者，並且提供職務再設計補助費用，雇主若願意為中高齡勞工改善工作環境、工作流程、設備等，可補助最高十萬元。

Top2：活絡員工關係，化阻力為助力

4 面臨台灣人「退而不休」的情況越來越普遍，企業主應如何協助中高齡人才繼續活躍於職場上呢？中高年齡員工與二度就業者的穩定性高，職場歷練亦相當豐富，中華人事主管協會執行長林由敏認為，除了求職者本身的心態要正面以外，企業主亦應建置完善的員工關係管理系統，不論是工作或與年輕同仁的溝通相處等，都應適時給予關懷與協助，提升青銀共創的團隊效能，建立融洽的工作環境。而年長員工體力、視力不如以往，企業主更應妥善規劃健康照護的機制，並且減緩中高齡員工及二度就業者不適應的狀況。

Top3：運用政府資源，共同促進就業與學習

林由敏提到，去年勞動部勞動力發展署為因應人力老化問題成立銀髮人才資源中心，其網站設計鮮豔、介面簡明，便於長者操作，除了提供求職與徵才機會，亦整合多元學習與訓練的資源，及提供銀髮顧問團的服務，至今已成功媒合近四百名中高齡者及二度就業者重返職場，以及參加職業訓練、加強自己的專業能力。

此外，政府另提供相關就業促進補助，包括：「職場學習與再適應」、「雇用獎助津貼」及「中高齡職務再設計」，分別予以薪資及訓練津貼，促進企業提供工作機會，亦強化中高齡者與二度就業者繼續學習的意願，達成勞雇雙贏之局勢。

Top4：技能再昇華，發揮高價值

林由敏說，目前許多企業對於高齡人力的運用上，採用回聘中高齡員工擔任顧問或講師，加速中高階人才的學習與養成時間！像是日本豐田日前便宣布以原薪再回聘退休員工，更顯示國家與企業對於傳承經驗的重視正日益提升。除了政府提供的就業輔助資源，林由敏建議，經驗豐富的銀髮員工不見得是優秀講師，企業在教育訓練層面上，應安排協助提升其強化相關職能之培訓，像是安排講師或教練養成的課程等以精進授課能力，同時亦能與組織內部較年輕的同仁進行經驗交流。此外，企業主更要打破年齡歧視，讓中高齡員工能夠繼續在職場上充分彰顯其價值所在。

Top5：就業心態調整，家人支持很重要

1111 人力銀行職涯輔導顧問許嘉月表示，有越來越多的中高齡求職者與二度就業者上門尋求履歷健診的協助。許嘉月提到，不少求職者想要重返職場卻躊躇不前，是肇因於先前中斷職業生涯後，未維持與外界之聯繫，而喪失了原有的競爭優勢與價值，甚至找不到自己的定位。

中高齡求職者應時時培養對於多方面知識的涉獵及敏銳度，確保自己的能力與時俱進，而不被市場淘汰，除了重新歸納審視自己所具備的專業與優勢，還應清楚陳述暫別職場的原因與目前狀態，是否有任何工作限制等，強調自己重返職場的決心。而二度就業者於求職履歷上，許嘉月說，家人或關鍵親友是否全然支持返回職場工作是一項關鍵因素，同時也是企業晉用的考量之一。

此外，面對年輕主管與同仁，中高齡求職者與二度就業者的心態調整是不可或缺的一環！除了保持因應環境變化的彈性、願意與年輕同仁相互學習，就像「高年級實習生」電影中，中高齡員工亦能適時的提供經驗，成為團隊中強而有力的後盾，協助企業創造更多價值！

《好文分享—荷蘭青年最快樂？諮商師：溫馨關係從早餐開始》

分析荷蘭青少年身心靈健康快樂的原因，荷蘭媒體訪問這項調查的研究員弗雷柏格 (Wilma Vollebergh) 說，荷蘭青少年普遍與父母、家庭與朋友關係良好，且荷蘭的繁榮富裕與重視社會公平正義，也是青少年感到生活快樂的原因。

看到這份調查的關鍵字：吃早餐、家庭（親子）關係良好、生活快樂……，不由得讓我想到一日之計的早晨，我們與孩子的一天是怎麼開始的呢？

5

- 一手提著包包，一手拎著孩子，嘴巴叨著早餐，鞋子尚未完全就腳，就得急著開門往外衝。
- 看著沉睡的孩子，捨不得叫醒。匆匆抱著孩子，打包好所有配備，就在家與學校的車程間，讓孩子賺取時間補眠。
- 「我不要吃」-「不行」；「我不要喝牛奶」-「那樣營養不夠」。早餐變成是討價還價的痛苦差事。
- 「到底要拖到什麼時候?!」—「好啦！囉哩八唆」，一大早就大家就火力十足。

這些鏡頭在您家上演嗎？

忙碌、緊張、煩躁、和冷漠，拉開了一天的序幕，接下來，每個家人帶著兵慌馬亂的心情，在自己的場域——學校、辦公室或家中等，獨自奮鬥。

忙碌的日子，似乎閉著眼就理所當然的渡過；有時想到，煩悶極了，卻也懶得好好理一理，糊糊渣渣地就又過了一天。



因為忙碌，我也曾經如此糊塗的過日子，可是當我想到孩子的生活經驗會完全依著我們所給與的生活模式依樣畫葫蘆的過著，及想到一早，大家不舒服、緊張和混亂的開始過一天，真是可惜、也挺不健康的。

所以，我開始了「溫馨關係從一早開始」計畫！

一大早悅耳的起床樂，用溫暖的雙手迎接睡眠惺忪的孩子，偶而讓家人在刷牙看鏡子的時候，收到愛的小語，到餐桌時已擺著之前調查好屬於個別喜愛，且方便可以提供的早餐，有時特別準備著像去渡假飯店般的自助牛奶或蔬果汁。早一點睡、早一些起床，大家有充裕的時間一起進餐並且說說話，而後不急不徐地出門上學與上班。

這樣的早晨，家庭氣氛變得快樂，一早就是驚喜和舒服，起床對孩子也不再是難事哩！

雖然並非每天，但是「溫馨關係從一早開始」是想要給孩子和家人的早晨加油。所以我就當隊長，去營運氣氛嘍！

很重要的，因為想給孩子及家人溫暖充滿愛的早晨是自己的夢想，於是，也就較能依著自己的能力規劃家中最有可能的時間安排。也因為是「我想」，所以也能心甘情願早一些起床，為小孩和家人準備

早點。當然，如果做到了，我這個「隊長」，也理所當然地會找些樂子鼓勵自己一下！不過，隊長也得心理準備有時情況未如預期，不抱怨或放棄，反正就找原因，解決它吧！

還在因為工作太多得熬夜、睡眠不足、爬不起來、早餐樣式匱乏、早餐選擇太多擺不平、時間太趕要做的事太多……，而一早總是匆忙嗎？或是只想著無暇顧及早上如何過，只要平安到達目的地就謝天謝地嗎？

想不想讓家人和孩子對一早起床那一刻，有憧憬、有期待、有捨不得多睡的念頭啊？

6

只需要花點心思與智慧，去經營那短短幾十分鐘，就可以讓我們親愛的孩子和親愛的家人，有滿滿被愛的心及幸福感去迎接外面的挑戰！

2016-05-13 07:00 BabyHome

文：林麗玲老師／正念家庭與教養專家

我們一起努力讓溫馨的關係，可以從一早開始吧！

《電影推薦—我的老爸喵星人》

湯姆·布萊德（凱文·史貝西飾演）是個超級工作狂，商業大廈「火炬塔」的擁有者，總是無暇顧及女兒蕾貝卡（瑪麗娜·韋斯曼飾演）與妻子蘿拉（珍妮佛·嘉納飾演）。女兒一年一度的生日宴會即將到來，布萊德依照慣例，又因為工作的關係遲到了，妻子對他下最後通牒，要他一定得在宴會開始之前趕回家，給女兒的生日禮物也得準備好。趕時間的他想起女兒說過想要養貓，急忙來到一間寵物店，向店主菲利浦（克里斯多夫·華肯飾演）買了一隻貓。然而當布萊德回家時卻發生意外，回過神時才發現自己竟然「困」在貓的身體中了。擁有某種神奇魔力的店主菲利浦告訴他，若要恢復成人形，就必須在一週之內全心全意對待自己的家人，若是做不到，他這輩子都得成為布萊德家的寵物貓…

這部電影小編自己還沒看過，不過在聽聞友人觀賞的時候，發現到其實這部電影真的是滿發人深省的一部片，或許我們很多時間不是在家中，只是家是我們很重要的地方。

「我們的家，被誰交換，你愛的他，不知去向」

或許我們常常拿我們的家去交換很多東西，只是這些東西真的有比一個家重要嗎？

小編希望各位同學能夠去思考一下，什麼事情是重要的？或許現在看起來重要的，再放入了家庭這個考量因素之後，很多事情便不再那麼重要。家是陪伴各位成長的地方，即使再忙，也要跟家人好好吃個早餐、相處一下、說說話，或許這看起來稀鬆平常的事情，會是未來在你離家之後，最懷念的小事。



《感動分享—「愛最大」的原因 Jolin 小S 這樣說》

自由時報 2016.05.10

〔記者張鈺冷／台北報導〕「阿妹」張惠妹向來被視為「同志教母」，近來更號召包括自己在內的十大天王天后，於8月1日舉辦「愛最大～其實我們都一樣」演唱會，為婚姻平權法案力挺發聲。

關係著同志可否在台灣被視為「正常人」的婚姻平權法案，這兩年獲得高度關注，即便社會上已經有超過五成的支持度，但法案卻擱置在立法院兩年半，僅僅獲得一次詢答機會，還沒有實質討論條文，法案就已隨著第八屆立委卸任全盤歸零，一切都得重頭來過。

為了幫忙推動法案，阿妹、蔡依林、蕭敬騰、羅志祥、楊丞琳、小S、田馥甄、蕭亞軒、A-Lin、蘇打綠十星除了無酬參與演出，在演唱會之前，也都想送給同志們一句話，表達加油打氣之意。

蘇打綠：各種愛，都是愛，愛不應該有條件，也都應該被尊重。基本人權，請還給每個人，我們不應該覺得與自己不同，就是錯的。

蔡依林：婚姻是基本人權，希望我每一個朋友都有決定自己要不要結婚的權利！

田馥甄：很感動大家為了愛動員起來，用音樂凝聚更多的愛；也感慨在現今社會，竟然要為了推動婚姻平權而辦演唱會。希望很快，我們就不用再為本來就理所當然的事情而唱，加油！

蕭敬騰：愛是一扇敞開的大門～任何人都不該被阻絕在外。

蕭亞軒：愛是自由、公平、和諧的，是不分你我他，希望大家能在充滿愛的國度裡，一起努力著幸福下去。

A-Lin：在這個世界我們都是獨一無二的，勇敢去愛去追尋自己的夢！

小S：婚姻並不是一件絕對美滿的事，但只要是人類，都有權力決定自己要不要進入婚姻，這是最基本的人權。

羅志祥：讓愛延續下去，愛是不分性別不分彼此，我支持同志婚姻平權。

楊丞琳：曾有歌迷跟我出櫃，常被外界的眼光困擾覺得自己愛上相同性別的人是錯的。我要大聲說你們沒有錯，愛一個人值得被祝福。

張惠妹：愛是權利、你們的愛更需要的是勇氣！我會陪著你們走完這條漫長又辛苦的路。總有一天，我們會在彩虹的烏托邦慶祝真愛的勝利！

LOVE IS KING

愛最大 婚姻平權 公益演唱會
其實我們都一樣!

aMEI × 小S × 蔡依林 × 蕭亞軒 × 田馥甄
楊丞琳 × Alin × 羅志祥 × 蕭敬騰 × 蘇打綠

IT MAKES US ALL EQUAL

2016 12:00 拓元售票 2016 19:30 台北 票價
正式開賣 8.1 小巨蛋 2000 / 1500 / 1000 / 500

拓元售票系統 Http://tixcraft.com/activity/detail/16_LOVE

主辦單位 | 製作單位 | YOUNG | 售票系統 | tixcraft | 全力支持 | TSPVA

票房所得扣除必要成本後全數捐給社團法人台灣伴侶權益推動聯盟 作為推動婚姻平權之基金

《好文分享—20世紀初提醒大家「女權超危險」的宣傳海報》

2016.08.16 Munn Dylan

從十九世紀開始，英國婦女參政權的議題逐漸浮上政治檯面，並延續至二十世紀初進而成為全國性的運動。1897年，由米利森特·福塞特(Millicent Fawcett)主導的全國女性參政運動社團聯盟(NUWSS, National Union of Women's Suffrage Societies)正式成立，她們相信藉由發放傳單、組織會議和提出請願信等非暴力手段為英國婦女爭取到參政權，但其成果影響甚微。

8 1903年，艾米琳·潘克斯特(Emmeline Pankhurst)成立了一個新的組織「婦女社會政治聯盟」(WSPU, Women's Social and Political Union)，她主張若要讓運動取得影響和效果，勢必得變得更加激進和好戰。《每日郵報》將她們統稱為「婦女參政運動份子」(Suffragette)。

1912年是英國婦女參政運動的轉折點，她們轉而採用更具侵略性的策略：例如將自己綁在欄杆上、對郵筒縱火、砸碎窗戶，以及不定時發動炸彈襲擊。而這些激進舉動，也促使了反對者開始印製「女權超危險」的宣傳物反擊。儘管這些用來抹黑女權運動的復古明信片和海報內容，如今看來非常荒謬和滑稽，但當時許多人卻不這麼認為，甚至深信不疑和懼怕宣傳內容成真。

1918年，三十歲以上且符合某些財產資格要求的英國婦女擁有了選舉權與被選舉權；1928年，所有21歲以上的英國婦女，才終於享有與男性平等的參政權。



《好書分享—每天來點負能量：失落的壞話經典，負負得正的人生奧義》

作者：鍵人(林育聖)
日期：2016.03.22
發行社：時報發行

嗨！今天覺得如何呢？夢想是不是又更遠了？
努力了這麼多年，也該有點成功跡象了吧？
哎喔！你總是這麼努力，但我們也沒覺得你多優秀呢：)

||||||| 單篇語錄戳中百萬玻璃心、累計數十萬次轉發分享 |||||
真正引領華文世界「負能量」風潮的大勢粉絲團！

9

- 精選 32 篇負負得正之人生奧義！
- 收錄超過百則最經典的負能量語錄！

人生、工作、愛情，都是你越努力越有事。
就從今天起，讓我們找回不鬧事的自己♥

真正的療癒，是面對現實
勇敢的放下，是不要隨便愛自己
想獲得被討厭的勇氣，就要先正視自己討人厭的事實！



負能量一次破解「夢想」「成功」「愛自己」「去旅行吧」等全球 TOP 4 不負責任嘴砲話術
一切負負得正，人生歸位！

- 老闆就是愛惜人才，才會開除你
——回家吃自己的前輩不會告訴你的菁英工作術（極秘）
- 不管你有沒有夢想，跪著都不能走完任何路
——何苦意氣用事傷了膝蓋呢
- 不要誤會，狗都沒有你累——去旅行吧！
——沒把錢花光也好意思說你在逐夢嗎？
- 愛自己 Love Yourself
——你是最好的！要比你媽更愛你自己

一切順利時覺得自己真行

遇到麻煩事就怪水星逆行

#neenergy
每天來點負能量

小編熱烈推薦這本書，不只是因為這是一本幽默風趣的書籍，而是這本書在幽默風趣之餘，他呈現出一種與現今社會風格相較之下，與眾不同的一面。當整個世界在追求正能量、正向、樂觀之餘，另外一端的負能量、負向跟悲觀，就會被忽略跟忽視。只是「負」就一定不好嗎？這本書用一種幽默嘲諷的方式告訴我們，或許心中有些負能量，但負能量帶給我們另一種思考架構跟方式，給我們更多的面向去看一件事情，於是小編很推薦大家這本書喔！

《放鬆小品—日本 SNS 引爆話題～能吹散疲憊重整心情的「黑暗入浴」》

[Ameee! / 糸屋和夏子](#)
2016年08月23日

你知道現在在日本的 SNS 上，掀起話題的「黑暗入浴法」嗎？只要關掉電燈在沒有光的浴室泡澡，就能夠放鬆，因而造成話題♡這裡就要介紹給各位，這個掀起話題的「黑暗入浴法」～♪

在 SNS 上話題熱烈沸騰中♡到底什麼是黑暗入浴呢？

10 「黑暗入浴」就如同其字面上的意思，是指在洗澡時將浴室的燈全部關掉，然後在無光線下泡澡或洗澡。在黑暗中泡澡能讓身心靈得到放鬆，確實消除整天的疲憊，因而在 SNS 上造成話題♪在 Twitter 或 Facebook 等社交軟體上的貼文，有著許多體驗過的讀者給予相當滿意的回應喔♡

「黑暗入浴」有著非常棒的效果喔☆藉由切斷光源，讓浴室變得昏暗，就能創造出讓身體放鬆的效果。遮斷光源能消除疲勞這一點，這可是已經在醫學上獲得證明了喔！泡澡能夠**溫暖身體**，從視覺上來說也有**放鬆身心**的效果♡對於長時間使用智慧型手機或電腦等產品的讀者朋友，還能**消除眼部疲勞**，因此非常推薦喔♪

「黑暗入浴」的方法是，將浴室的電燈全部關掉，讓浴室變得昏暗在進行泡澡的行為，如此而已。但是如果在浴缸內再添加進泡澡入浴劑的話，就能營造出更加放鬆的環境啾♪對於不適應黑暗的人，建議能在浴室裡擺放蠟燭做裝飾。能藉著擺放蠟燭，營造出神秘的氛圍，並且看著燭光搖曳，也會提高放鬆的效果喔☆此外若加上播放著自己喜歡的音樂，或是邊使用按摩用的道具舒壓也很不錯◎感覺快要感冒時，就更換為“生薑浴”……等，感覺也會產生療效。不過要注意可能會太過讓人感到療癒和放鬆，導致不小心睡著的情況發生喔♪

喜歡每天泡澡療癒身心的讀者朋友，推薦你們營造出時尚風情的黑暗入浴法。在浴室內並且擺放著蠟燭，倒入泡澡入浴劑，在浴室點上情境燈……等。利用這些方法來打造有著自己獨特喜好的放鬆空間吧！只要將內容做一點小小的變更，就能配合當天的心情來改變浴室的氛圍，感覺很不錯吧♡這樣就能夠每天都可以享受充滿療癒的入浴時光啾～不管是工作辛苦還是在家帶小孩的媽媽，感到身心俱疲時要不要試試這種入浴方法啊？！

這個方法非常簡單，只要把燈關起來但又能確實消除一整天的疲勞喔♡讓身心靈放鬆的效果也有著令人滿意的期待，就從今晚開始試試看吧～♪

小編推薦此種方式供大家參考的原因主要是黑暗入浴的方式是對還是學生的大家比較可行的一種放鬆方式，在學業壓力繁重的時候，希望大家能夠尋找到屬於自己的放鬆方式。現在是一個相較之下浮躁的年代，於是放鬆變得更加重要，當然黑暗入浴是一種方式，其他諸如療癒小物的添置、瑜珈或是有氧舞蹈等運動、甚至是單純的放鬆方式，如：腹式呼吸、冥想放鬆……等，各式各樣的方式是能夠讓大家好好放鬆的方式，小編希望透過介紹這些放鬆的方式給大家，讓大家能夠在未來的日子裡，好好調適自己並且找到適合自己放鬆的方式。

《同學分享回饋》

—我閱讀的是「愛之害之，話說媽寶」母親愛孩子天經地義，但若不給孩子一些空間，會造成孩子見識不足，並無法自主思考去解決問題，母親是要將孩子教育好讓他去飛的，不是將他收在羽翼下，這是非常大的社會問題。(1040621 胡慧珍)

—”高樓倒下之後”：人生有很多事情是我們無法預知，永遠都不知道下一秒會發生什麼事，所以要珍惜當下，把握時間，不要讓人生留下遺憾，把握珍惜身邊所有的人、事、物。(1041028 潘好葳)

11

—我最喜歡的事《母親的禱告》，讓我感受母親那說不出口的愛，其實在他的眼神中，流露出豐沛的愛，像一股暖流，流進我的心，總能給我足夠的力量，走過一切風雨。(1041023 陳懷翎)

—我看完〈高樓倒下之後〉，心中浮現很多想法，因為建造商的偷工減料，而造成無法挽回的人倫悲劇，明明上學期還坐在隔壁，下學期卻再也見不到面。從這篇文章中，我看到了生命的無常與脆弱，也讓我更加珍惜身旁的人。(1041809 黃浚濂)

—有關於公共場合的廁所，一直是安全和安心上最有顧慮的場所，但是〈北市 6 高中職設性別友善廁所〉點名了這個計畫的優點、目的和規劃，我認為這樣的想法非常新潮、開放，是一大思想的進步，非常值得被討論，而我第一次看見這樣的廁所就是在士商對面的科教館，整體上挺好的，只是剛進到廁所或在廁所看見不同性別的人難免還是驚恐了一下，希望這樣的小小問題不會影響大眾的如廁情緒，並保持這項計畫。(1042013 何佳諭)

—在婚姻當中，夫妻本來就應該互相扶持、經營。然而，由於性別平等，不再侷限於女性養育孩子，男性也能擁有育嬰假。社會不再受限於性別刻板印象，我相信只要夫妻能夠有良好的溝通，必能擁有幸福美滿的家庭。(30123 林芸嬋)

—閱讀是充實自己的好方法，能夠從中領悟並且學習，才是閱讀裡最可貴的收穫，想要成功就必定要比別人更努力、吸收更多知識，就像英國培根說的：「讀書使人成為完善的人。」在多餘的時間裡，應該好好的填滿自己，使生命更加完整。(32214 江佳宣)

—〈幸福人生〉看見閱讀的美好這篇剛看到標題時，還以為就是要說在閱讀中可以得到很多啟示，意外得知原來愛閱讀的人是享受之中的快感，一種感同身受的感覺，原來，每本書的故事內容，都是起點，並非完結篇。(1043225 蔡靜文)

小編很感動大家看完風樓心語之後給大家的回饋，不論是哪一篇，都有同學寫出很棒的回饋。只是因篇幅有限，小編只能擇其精華中的精華來這邊刊登，小編很希望未來各位同學依然踴躍的給小編感動。未來也還是希望看見各位同學在學校中活躍喔！

P.S 被刊登上來的人會有小小嘉獎乙支喔!!!