

### 《性別平等教育－設計徵稿比賽作品欣賞》

作品名稱：〈虹光隧道〉

獎項：「性別無礙、資源統整」友善校園空間改造王設計徵稿比賽－優等

作者：二年 22 班李佩柔、彭怡心

創作理念：以本校多功能涼亭兼公共藝術「虹光隧道」做為創作原點，闡述「空間安全」統合休憩與放鬆的感受與理念。



風樓心語

第 72 期

※校內刊物，不對外發行※

### 《愛的小語》

## 校長的叮嚀－光與鹽

◎文/曾騰瀧

校長非常喜歡《聖經》中，耶穌要信徒成為這世界的「光與鹽」的比喻：

### 光，照亮世界－

幽暗之處需要光，光是一種指引，亮光會為人照亮前面的道路，使路途清晰，行過幽暗。

士商人應成為世界的光，在自己的角色上發光發熱，在別人的需要上發現自己的責任，幫助引導別人。

### 鹽，調合與防止腐敗－

鹽的特質是可以調味。沒有鹽的食物，就少了滋味。面對不和諧與衝突的職場與社會，對人，士商人應發揮讓炎涼世態越來越溫馨的特質；調和人際關係，讓人和睦相處。

鹽的功用是防止腐化，用以保存東西，也有消毒潔淨的功效。對事，士商人應發揮「誠勤宏毅」校訓態度，建立公義的制度和價值，堅守正直的品格與操守，以善改變世界。

祝福 平安喜樂！闔家安康！

校長 曾騰瀧 敬上



### 本期要目

- ※愛的小語：.....P.1
- ※良善公民：.....P.2
- ※吾愛吾師：.....P.2
- ※讀萬卷書，行萬里路..P.3.
- ※跳脫性別框框..... P.4
- ※性別光譜..... P.4
- ※女性職場有藍天..... P.5
- ※未來展望..... P.6
- ※築夢踏實..... P.7
- ※擇你所愛..... P.7
- ※親職教育..... P.8
- ※愛不止息..... P.8
- ※時事關懷..... P.9
- ※好書介紹..... P.9
- ※分享園地..... P.10

發行人：曾騰瀧

發行單位：臺北市立士林高商輔導室



## 《良善公民》

### β. 公德心的培養

◎文/臺灣立報記者

外國人說，臺灣最美麗的風景是人；而臺灣最美麗校園，往往位於偏鄉地帶。其中有臺灣最美麗國小之稱的「臺東—豐源國小」，每次開學後，學生最擔心校園垃圾堆積如山；今年8月開學，卻讓同學們大感意外，垃圾量居然減少了。

「開放校園」幾乎是各縣、市政府的既定政策，即使臺北市曾發現精神異常男子闖入校園殺人，臺北市政府也不改初衷，只是擬採用電子圍牆來改善治安。其他如臺中市政府，還希望延後校園晚上開放時間，俾利社區住戶使用校園友善環境。

就學校使用功能而言，如果只是白天讓學生使用，諸如：操場、禮堂等設備，1天至少有二分之一時間處於閒置階段。在學生數多的校園，或許利用度可以更高一些，但在少子化陰影下，閒置空間，愈來愈多。

為了改善閒置空間，在偏鄉被廢校的校園，可能變身露營點，或者是學習訓練營；至於都市學校，高高的牆被拆除，改善綠籬來營造友善空間，邀請社區住戶一起來分享校園設備，這些基本上並不違和。

然而，校園主事者，往往擔心這種開放政策？首先如臺東豐源國小般的「垃圾為害」為例，許多民眾在校園內隨手亂丟垃圾，不只是孳生蚊蠅，還增加校園後續處理的人事費用？這還不包括學校設備被破壞的復原經費。

其次是校園開放帶來的水、電費用增加，因為這些美麗的偏鄉小學，就是學生數不足，而不得不想方設法改善，背後代表的是校園維護經費得花更高，在擋不住參觀人潮下，這些新增費用誰來埋單？

更何況，臺灣不像大陸，大陸是連進入廟宇參觀都能收費，臺灣則是靠信徒自動捐獻的香油錢回收費用，這也不是校園可以仿效的地方。

對多數人而言，使用校園最應被重視的是：公民道德力量的提升。臺東豐源國小能垃圾減量，代表的就是道德觀的上揚。如果每個人都能做到，校園變成友善空間，就不會那麼可怕了。  
【轉載自：104.09.05.《臺灣立報》】

## 《吾愛吾師》

### β. 退而不休 13 師獲教育部《奉獻獎》

◎文/陳映竹

教師節將至，教育部公布《教育奉獻獎》人員名單。有退休老師培養熱誠青年從事教職，為偏鄉教育貢獻；也有校長退而不休，不僅為偏鄉學童傳送書香，也關注新住民學習，讓外籍配偶早日適應、和孩子一同學習成長。

今年，共有13名退休教師、校長獲得《教育奉獻獎》，教育部將在9月31日頒獎表揚。退休前在國立臺中教育大學附設實驗小學任教的林宜荃老師，退休後仍和先生投身教育服務工作。



37歲時，林宜荃罹患重病，她向上帝許願：如果康復，一定投身關懷弱勢。痊癒後，她透過與大學師資培育中心的合作，成立「希望教室」，培訓師培生有更多實務教學經驗，再對偏鄉弱勢孩子進行課輔，創造雙贏的人才培育。

彰化縣朝興國小前校長張早，投身教育 40 年，退休後擔任讀經班義務講師，2 年前化身成「書香阿嬤」，推動偏鄉書車與義工招募活動，深入偏鄉學校為學童導讀、說故事。

張早也關注新住民家庭學習的需要，與社區合作舉辦新住民識字班，讓外籍配偶即早融入臺灣生活。【轉載自：104.09.11.《中廣新聞網》】



## 《讀萬卷書，行萬里路》

### 貳. 異鄉的一堂課

◎文/王瀚維（臺北市新興國中學務主任）

混雜著興奮與焦躁的矛盾心情，踏上前往日本的班機，想好好拋開一切，讓心自由自在的飛翔。隨即印入眼簾的是機場內人來人往的旅者，揹著名叫期待的行李，眉宇間滿溢著探索的神情，展開各自不同的旅程。

在機場短暫的交會中，我體會出「天地如逆旅，人生如過客」道理，抱持著這樣的感觸，我更要好好珍惜每次與地與人的邂逅。

度假的幾天，喜歡大和文化中先進科技與傳統文化並行但不矛盾的奇特性，從聽不懂的語言中推測他們對話的內容，「觀察日本人」竟也成了旅遊樂趣之一。

雖然日本人的愛乾淨、有禮貌，早就不是什麼新鮮事，但他們到底是「如何教育下一代？可以在時代的巨輪中，與世界各國競爭，又完整的保存了歷史給他們的責任」，我一直十分好奇。在欣賞美景與人文之餘，我常思索著這個問題。

假日的日本，褪去了緊湊和繁忙的外衣，多了一份自在的空氣和敦厚的人情。心血來潮搭了電車到處晃晃，幸運的我，選定個靠窗的座位，開心沿著坐公車的路線能一路細數這個城市的風景。

隨著上車的人越來越多，一對父母帶著約 3 歲的小女孩，被擠在毫無把手可握的人群隙縫中，我本能的站起來示意要小女孩坐下，接下來我被這對父母的反應嚇了一跳。他們夫妻倆用一種幾乎全車都聽得到的音量，不約而同的向我說：「阿里嘎多溝扎依媽斯！」（日語中「十分感謝」之意）害我這來自臺灣的外國人，不知如何是好？臨下車之前，還一再交待小女孩再向我道一次謝，眼中充滿真誠。

或許有人覺得是多禮吧！但我倒從這樣一件小事，看到了他們家庭教育的嚴謹與成功，父母的身教給孩子上了一課，也給我在異鄉上了一課。

這一趟經驗，給了身為教育者的我一個觸動與反思：何謂成功的教育？何謂孩子的未來？在我們不斷填鴨知識、資訊的同時，只想到如何讓他們成為在職場上的東方不敗，卻忽略了人格內在的素質養成，而日本教育中的禮節，正是我們該學習的核心價值之一。

有一句話是這麼說的：「教育是種因在家庭、顯像在校園、惡化在社會。」日本人深知這個道理，他們在生活中實踐禮節，從小地方處處可看見他們對禮的身教，彷彿這就是全民運動般的推廣，難怪乎在世人眼中，日本是「有禮社會」的代名詞。

一段旅程、一種感動、一次借鏡、更有一種發自內心想改變的熱情。

我希望在我教育的職場上，能盡自己棉薄之感染力，將口號化為教育理念，為這塊園地灌溉一些良善的種子，期待滿園的花朵燦爛地綻放。【轉載自：104.10.05.《臺北市教育e週報》】



# 性別平等教育篇

## 《跳脫性別框框》

### ㉒. 國際女性影展 反轉女性刻板印象



◎文/楊惠芳

第 22 屆「臺灣國際女性影展」10 月 9 日在臺北市光點華山電影館登場，有 10 多個國家的 83 部影片參展，導演都是女性。今年以「女性冒險精神」為主軸，呈現女性跨越年齡、尋找自我、突破社會結構、勇敢打破社會框架及無所畏懼的精神。

「臺灣國際女性影展」主辦單位表示：影展結束後，將在全國進行公益巡演，包括安排到東海大學等多所學校，與學生一起探討女性議題。其中世界首映的《科技與性別：數學女鬥士徐道寧》，描述 1923 年出生的數學家徐道寧，成為臺灣女性第一位數學博士，和她一生奉獻給數學教育的故事。這部影片透過自述與訪談形式，勾勒徐道寧的生平與成長歷程，側面觀察她身為女性，在動盪時代中，如何以特有的女性特質、資質、性格與抱負，投注畢生智慧與精力在臺灣科技教育，發揮影響力。國立清華大學數學研究所創辦人之一的徐道寧，在片中自述：她在北一女中讀書時，有一名女教師告知學生，女孩子不需要讀很多書，反正將來要嫁人。這番話讓她感到很不平，她認為，女性一樣也可以發揮影響力，為社會奉獻。

影展「勇女無懼」單元，主要在顛覆男性霸權的冒險精神，強調世界上不只是強權征服、英雄主義等，有更多的女性企圖找到自我，重新認識自己的身體、價值觀，找回屬於自己的尊嚴，決定自己的未來，編織未來的世界。播映的影片包括：《撞上去！狂飆女》及《南亞的新娘》等。

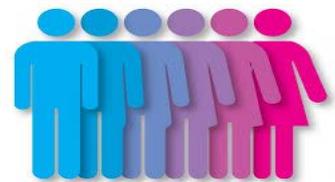
《撞上去！狂飆女》是以競速滑輪為背景，不但記錄了近年來快速崛起、在加拿大蔚為風潮的女性運動，更由強悍、性感的知名選手現身說法，描述競速滑輪運動中，具有強烈認同的女性選手，重新定義女性運動，顛覆性別的刻板印象，凸顯女性身體的各種樣貌。在競速滑輪中，女性也可以受傷、硬邦邦、厚實、緊繃、暴力及跨性別。

《南亞的新娘》則是描述南亞地區的「童婚」及性別不平等的現象。根據聯合國兒童基金會的統計：南亞地區近半數的女子，在未成年時即結婚，有 20% 的女孩在 15 歲前結婚，是全球童婚比率最高的地區。「童婚」不但凸顯性別不平等的問題，更讓這些小新娘容易成為性虐待和家庭暴力的受害者。

《南亞的新娘》劇情主要是描述 10 歲的小女孩贊娜，在童心未泯的年紀，她的父親為了要向宿敵部落求和，竟將她許配給年紀與父輩相仿的族長。母親拉綺同樣在 15 歲就被迫嫁給年長的丈夫，為了不讓女兒重蹈自己的覆轍，決定帶著女兒亡命天涯。這部影片曾代表巴基斯坦角逐第 87 屆〈奧斯卡最佳外語片〉。【轉載自：104..09.12.《國語日報》】

## 《性別光譜》

### ㉒. 性別的連續光譜



◎文/沈政男

一位九年級同學，最近投稿《國語日報》，回憶小學時代因「娘娘腔」而遭受同儕霸凌的往事，字字辛酸，令人不捨。

俗話說「男女有別」，人類社會幾千年來，習慣把性別看做「非黑即白」的特質，以為一個人不是雄壯威武的男生，就是溫柔婉約的女生。也由此衍生了對性別表現的成見與苛求，比如男生不宜穿裙子，女生說話最好輕聲細語等。

「娘娘腔」意指生理性別是男生，但言行舉止像女生，與一般人的刻板印象不符；因此在成長過程中，容易遭到訕笑與排斥。2000 年，屏東一位九年級同學葉永鈺，就因女性化表現，常被同學欺負，甚至強行脫褲檢查，沒多久被發現死在學校廁所裡。

最近幾 10 年，人們漸知：性別表現由遺傳、成長經驗與文化要求等因素共同決定，這些因素猶如染料，以不同比例雜揉出各式各樣的性別風貌，形成一道連續光譜。絕大部分人，都同時擁有陽剛與陰柔特質，比如男生感動時可能會哭得比女生還慘，而女生勇敢時或許連男生都比不上。「娘娘腔」只是因為陰柔特質比一般男生多一些，絕非不正常，更不應被歧視或霸凌。

一個人的性別偏好，通常不是自己能夠左右，若須依照他人要求來改變舉止裝扮，將比被迫吃下不敢吃的食物還痛苦。世界因為有彩虹才美麗，任何性別表現都應該受到尊重與包容。



然而不管如何，可以肯定的是：人的生理性別與心理性別，或者說性別認同與性傾向，就像身高、膚色一樣，不是當事人可以抉擇，也不是隨意能夠更改；我們不應嘲笑與歧視任何的性別表現，就像不應嘲笑與歧視一個人的身高與膚色一樣。更不應勉強一個人做出符合外界要求的性別表現。【轉載自：104.12.24.《國語日報》】

## 《女性職場有藍天》

### 打破潛規則 女性職場有藍天

◎文/陳政偉

臺灣女性，教育普及、程度高，但「勞動參與率」卻在亞洲 17 個國家中排第 9。人資專家認為：政府必須當婦女勞動參與的背後支持系統，社會也要打破「男性主導職場」的潛規則。國際勞工組織資料指出：目前臺灣女性，在 17 國中的勞動參與率排名第 9，為 50.2%，低於新加坡的 56.2% 和香港的 51.0%。不過臺灣女性教育普及程度，在亞洲 17 個經濟體中數一數二，勞動參與率顯然偏低。

在男性主導的就業市場中，女性如何靠「溫柔力量」來領導企業？木瓜移動科技有限公司的創始人與首席執行官沈思，北京清華大學畢業留學美國，在 2004 年進美國 Google 公司，工作時「從沒想過自己是個女生」，她自認：女性在事業上沒有天花板。直到沈思創業，生了小孩，她說：排工作、行程的時候，最先想到「寶寶的哺乳，怎麼辦？」她體認到：女性在職場，是要有「強大的支持系統」。

全球知名競爭力大師波特，受邀來臺演講，也強調：臺灣婦女勞動參與率太低，政府應該要有托育服務或配套措施，鼓勵婦女進入就業市場，才能從提高女性勞動參與，刺激經濟成長。根據瑞士信貸的調查：如果一間公司的董事會成員有女性，那間公司的 ROE（股東報酬率）會提高 4%。

太平洋 SOGO 百貨董事長黃晴雯則認為：女性就業的天花板，包括女性在職場「同工不同酬」，連在家裡都「同家不同工」。她以一項調查為例指出：一般家庭女性的「家事量」是男性 2 倍，「育兒時間」更是 3 倍之多。104 人力銀行公共事務部經理張雅惠受訪時指出：臺灣女性受到男性主導的職場文化影響，已婚婦女在就業環境，最常碰到的問題，不是能力，而是對家庭兼顧的心理拉鋸。張雅惠解釋：如果職業婦女全心投入工作，家庭與小孩的照料勢必需要落到另一半或父母身上。而想要兼顧者，必須雇主、企業可以接受女性配合家庭的彈性工時。

世界經濟論壇（WEF）28 日發布的報告：男女就業平等，要到 2095 年。特力屋執行董事長童至祥認為：社會價值觀的箝制，在東方社會尤其明顯，職場的升遷更是受到男性認同圈的影響，有著所謂女性受薪較低的刻板印象。但童至祥仍堅信：女性特質是可以在同時間多工的處理能力，使用在領導上更能有所發揮，比起個人勝利，女性領導者更注重團隊的雙贏展現，這些都是溫柔的力量所能帶給企業的正面影響。【轉載自：104.11.02.中央通訊社】



## 生涯輔導篇

### 《未來展望》

#### Ø. 學歷與職業能力

前臺灣駐丹麥代表許智偉說：「臺灣人重學歷，不重知識；丹麥人重知識，不重學歷。」如「丹麥副總理本特森，為農校出身，部長不乏高中畢業者；但透過終身學習，他們同樣可以治國。」

丹麥學生受過義務教育後，有一半人選讀職校。當農夫也好，當工匠也妥，這就是他們的價值體系。「高品質、實用性佳的學制，幫我們達到平等的目標。」2007年，兼經濟部長的丹麥副總理本特森指出。

「國際學生評量計畫(PISA)」顯示：芬蘭的「閱讀」與「科學素養」能力，名列世界第一。而鼓勵創意與獨立思考，正是教育的精髓。芬蘭鼓勵培養「多元生活技能」，幾乎每人都能說流利英文與瑞典語；教育國際化、並且教導學生以友善態度面對外來移民，虛心學習其他國家語言與文化。

臺灣一向認為「唯有讀書高」，「技職生」被認為是資質稍遜的「B級學生」，畢業了也要去考大學。美國、日本等國對技職生非常尊重，「一技之長」讓他們擁有一定的社會地位。

《呆伯特》系列漫畫的作者斯科特·亞當姆斯，2011年在《華爾街日報》發表〈如何獲得真正的教育？〉一文說：為什麼要讓B級學生也擠進菁英學校？這就好比訓練你的貓為你報稅一樣，純屬浪費時間和金錢。教會B級學生一些有用的技能，更有意義。

臺灣的觀念，近年稍有改變。據報導：企業徵才時，「技職學歷」不見得輸給大學生，重點是學以致用及工作態度、人格特質，在校所學能接軌職場所需；富於工作精神的人，最易被企業看中。

不少企業主批評臺大人：態度鬆散、自私、不夠敬業與合群。人力資源有所謂「三六〇度評估」，評估者包括自己、上司、同事、部屬及管理者。因每個人看的面向不同，有人偏重知識，有人偏重工作態度，因此可全面而客觀。

現在企業，用「核心職能」評估員工，分為成就動機、特質、自我概念、知識、技巧，學歷只供參考之用。網路有篇文章〈態度正確是開運的金鑰匙〉說：即使有顯赫學歷，但態度不對、習慣不好，價值可能跌入谷底。態度正確就是「EQ問題」，樂觀、學習、廣結善緣、負責任。在〈十個讓成功者搖頭的壞習慣〉的文章中指出：壞習慣包括自負、勝而驕、敗而餒、低EQ、擺臭臉等。

美國大學畢業的「企管碩士」多如牛毛，被認為沒那麼有價值。因太關注金融和財務會計細節，未能發展獨立判斷、思考能力，以及掌握解決問題的技巧。

大家都認同要「勤勉向學」，但這不專指升學考試拿高分，而是要能「終身學習」。據聯合國統計：丹麥平均每人借書率為世界第二高，隨時讀書、學習，就像血液裡的DNA。學習，是丹麥人快樂的秘密之一。



美國企業指出：他們需要的是思想靈活的人，應聘者應具備獨到的見解，且透過接觸各種學科領域而掌握廣博知識。這樣的人，才真正具備職業技能，而不只是懂財務等狹窄專業。

談到丹麥，專家指出：「一個國家的質感，不在於人民的平均學歷，而在於人民對學習的熱情。」終其一生，勤勉向學，力求精進，可以常保職業技能跟上時代。【轉載自：104.09.16.《人間福報》】

## 《築夢踏實》

## ∞. 先就業、再升學 加分

◎文/《人間福報》記者

為鼓勵高中、職畢業生「先就業、再升學」，教育部修法，開放技專招生將「工作經驗」列加分項目。也推動「224 風雲再起方案」：凡年滿 22 歲、工作 4 年以上，或已修滿「推廣教育 40 學分」以上，不用參加升學考試，憑「書面資料審查」或「面試」，就可報名大學日、夜間部單招。

不過，教育部技職司長馬湘萍指出：高中、職畢業即升學的傳統觀念，仍難改變；加上頂尖的公立大學不開名額，「224」方案的大學新生，人數不多，且以中、南部私校為主。

教育部統計：104 學年共 25 所私立大學校院的日間部或進修部，透過「224」方案「單招」，核定名額 1,200 多人，包括逢甲、輔仁、文藻、南台科大等校。如：輔大圖書資訊學系招收 5 人，限有 4 年圖書館或資訊相關工作經驗，甄試項目包括「口試」及「高中成績」、「工作經驗」等資料審查。

臺科大自去年起鼓勵新生「先就業」，可「保留學籍兩年」，校方還協助介紹工作。有了工作歷練，學生更知道將來的方向。【轉載自：104.09.17.《人間福報》】



## 《擇你所愛》

## ∞. 讀書的動力

◎文/沈政男

從小到大念書，每一個科目，都有考試。每一張考卷，都有分數，每一個分數，也都會引來喜悅或嘆息，而成為督促自己用功的動力。

也有人念書是為了「不讓爸媽失望」，小學「補習」、中學考「資優班」、大學「拼第一志願」，都照著大人設定的步驟前進。考得好，成為「家族之光」；考不好，逢年過節，躲在家裡，不敢拜訪親友。

更有人「拿高分」是為了打敗同學，滿足優越感；這樣的人，容易把考場當戰場，考前壓力極大，考後忐忑、注意同學分數，甚至暗自希望別人考差，免得贏過自己。

分數、輸贏、他人目光，確實能構成讀書的動力，然而一旦這些外部誘因消失，就會覺得書本乏味，什麼也不想念。有教育團體認定大學生學力低落，連署呼籲大學學測加考高三課程，便是想藉由外部誘因，來提振讀書動力。

真正持久又強大的讀書動力，必須來自內心。牛頓就讀劍橋大學時，學校因瘟疫而關閉，但他探索宇宙奧秘的好奇心，絲毫未減，返鄉後靠著自修想出了「萬有引力定律」；英國經濟學家皮古走過貧民區，對窮人的困苦生活感到同情，而決心攻讀經濟學，後來創立了「福利經濟學」；杜甫為了寫出好詩，「讀書破萬卷」，而非只讀科舉考試科目。

「讀書」是一生的事，考試與分數，在離開學校後，就不管用。找到別人拿不走的「讀書動力」，才能永遠享受讀書的樂趣與收穫。【轉載自：104.09.30.《國語日報》】



## 家庭教育篇

### 《親職教育》

#### ㉒. 孩子的能力與競爭力



◎文/吳文德（臺北市關渡國小校長）

常有家長問我：關心孩子的課業嗎？重視孩子的成績嗎？我的回答總是：我當然關心、當然重視！但是我更關心孩子的「生活自理能力」、「問題解決的能力」與「挫折容忍力」。《競爭力在窗外：校外教學，教會我 47 種能力》一書，描述了我從事教育工作以來，個人一直努力追求、努力的歷程，因此深有同感。這裡，我要分享的不是校外教學，而是經由校外教學讓孩子學會的那些能力，特別是這些能力並不容易在課堂中學得會。

學生在教室裡、課堂上習得的能力是知識、是概念，是學科知識的基礎，也是未來繼續升學深造的基石。有趣的是，不是每一位孩子都能成績名列前茅，填灌式或勉強孩子在課業上有所成就，可能帶給孩子不愉快的學習經驗、為讀書而讀書，最後就是放棄不再碰書本。看看身邊有多少人從高中畢業、大學畢業，當父母不再要求或無法要求後，就再也不念書了？事實告訴我們：孩子許多的能力來自於多元的學習經驗與機會，父母為了讓孩子專心讀書幫孩子做了許多事，卻反而剝奪了孩子的能力成長機會。當他面臨困難或阻礙時，無法適當的處理應變，顯得軟弱無助，想想您周遭是不是有這樣似曾相似的孩子？

學生最「印象深刻」、「有感」的學習，從來都不是在嚴肅的教室、課堂上。孩子的未來真正的能力關鍵不在於課業學習成績的高低、不在於成績是否名列前茅，而在於透過不斷的探索嘗試、親身經驗、動手實作，在過程中遇到的挫折、困難經驗，將強化孩子的應變態度，尋求解決方法的經驗，將轉化為問題解決能力。學校辦理多元的社團活動、校隊、各項學藝競賽，甚至鼓勵參加校外非學科領域的各項學習活動，就是希望孩子能從中獲得學習的成就感、成功經驗。

因此，回應家長們的提問，我鼓勵孩子愛讀書，更鼓勵孩子們勇於嘗試各項學習活動，孩子們可以面對受點小挫折、遭遇些困難、甚至受點小傷，這些都會讓孩子更堅強，能力更強。我們都愛孩子，但過度呵護、寵愛，孩子將會變得脆弱、失去挫折耐受力，失去競爭力！【轉載自：104.09.15.《臺北市教育e週報》】

### 《愛不止息》

#### ㉒. 關心孩子交友及行蹤 避免行為偏差染毒

◎文/李明朝

隨著毒品、藥癮氾濫，施用毒品者人數不少。桃園市政府衛生局積極防治，今年至八月為止，追蹤輔導個案人數約為 4,500 人，相較去年同期約減少 600 人。衛生局邀請藥癮個案的媽媽現身說法、分享陪伴孩子拒毒之心路歷程，提醒家長：要注意孩子在家有無異樣，房間有無塑膠燒焦味，或使用香水香味掩蓋毒品氣味；一旦發現孩子偏差行為，要勇於求助，幫助孩子脫離毒品。桃園市政府衛生局提醒家長：如果孩子的作息時間突然改變，喜歡流連在網咖、精神容易不濟、流鼻水、常搓鼻子、紅眼睛等症狀，就要加以注意；並且多多觀察及跟孩子溝通，瞭解原因，以免交到損友，染上藥癮。

一名染上藥癮個案的媽媽也現身說法：當初她的孩子經常出入網咖，行為舉止也相當怪異，回到家就關起房門。有一天，聞到房間內有塑膠燒焦味道，孩子一度為了掩飾藥癮味道還用噴香水的方式；在不斷追問下，知道孩子染上藥癮。於是透過向衛生局及毒品危害防制中心等資源協助下，幫忙孩子遠離藥癮，孩子也回歸正常作息及上班。如果父母知道孩子出現行為偏差，一定要勇於求助。



衛生局呼籲家長：平日應多關注孩子的行蹤及交友狀況，如有相關毒品問題，也可以向衛生局詢問，可撥打「全國戒成服務專線-0800-770885」，24 小時由專人提供諮詢服務。【轉載自：104.09.12.《中廣新聞網》】

# 心靈成長篇

《時事關懷》

## 必. 小蟲大師

◎文/沈政男



臺南爆發「登革熱」疫情，病例數已超過兩千，市府建議學生：穿長袖衣褲，以避免病媒蚊叮咬。

「登革熱」是一種由「登革熱病毒」引起、由蚊子傳播的傳染病。當病媒蚊叮咬患者，吸入帶有病毒的血液以後，再叮咬下一個人，便會散播病毒，引發新病例。登革熱的症狀，除了有類似感冒的發燒、倦怠以外，也可能全身嚴重痠痛，因此有「斷骨熱」的俗稱。

蚊子叮人，既痛又癢，還可能傳染疾病，一般人避之唯恐不及；卻有一名少年，立志研究這討人厭的小蟲，後來成為該領域的大師，他就是「蚊子博士」連日清。

1942 年，15 歲的連日清，因家道中落，沒錢繼續念書，而到臺北帝國大學熱帶醫學研究所擔任雇工。工作閒暇，他沒有休息，而是聆聽研究蚊子的教授與人討論研究成果，私底下習得辨認蚊子的知識。

有一天，教授要出差，實驗工作沒人代理，連日清自告奮勇搬出顯微鏡說：「我可以幫忙鑑定蚊蟲！」果然，十幾種標本，都被他正確講出名稱，讓教授大感驚訝，便鼓勵他念夜間部，並讓他旁聽學術討論。

1942 年，臺灣爆發「登革熱」疫情，導致上百萬人感染；教授指派他協助調查，從此踏上了研究蚊子之路。連日清後來自己也感染登革熱，但他沒有退卻，反而更加努力工作，在 1965 年，幫助臺灣根除「瘧疾」，成為舉世聞名的生物學者。

十九世紀的法國，也有一位法布爾，從小喜愛觀察昆蟲；但因家貧必須做工維生，連書都不能念。後來，他自修考上師範學校成為老師，並在教書之餘發展個人興趣，花了幾十年時間寫下巨著《昆蟲記》，被譽為現代昆蟲學先驅。登革熱疫情最近又在臺灣延燒，有志者若能效法連日清與法布爾，投入相關研究，既可開創學術生涯，也能造福人群。【轉載節錄自：104.09.09.《國語日報》】

### 《好書介紹》

書名：《真原醫：21 世紀最完整的預防醫學》

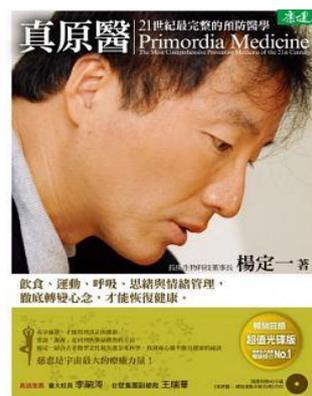
作者：楊定一博士

出版社：天下生活

出版日期：101.01.02.

語言：繁體中文

定價：350 元



#### 內容簡介：

許多人在面對無法排解的壓力時，經常會習慣以酒精、過量咖啡、高糖高熱量食物來填補空虛無力感。

事實上，這些食物雖然可能帶來短暫的興奮，但長期使用卻會因為營養缺失而讓人更敏感易怒、情緒不穩及身心疲憊。

根據研究：正確的飲食習慣，均衡攝取各種營養素，自然可以讓身體儲備應付各種壓力的能力，也讓人更有活力。我們何其幸運，大自然早已為人類準備各種應付生存挑戰的健康元素，包括豐富的天然食材。只要我們理解，並珍惜使用，這些營養素自然可以幫助促進身心健康。

發行人：曾騰瀧

發行單位：臺北市立士林高商輔導室

最後還是要提醒大家，影響情緒的因素不僅僅只有飲食一項，適當的運動、正確的呼吸以及感恩心，這樣全面身心靈的照顧才是維持身心健康的不二法門。



## 《分享園地》

### ♣. 風樓心語 71 期—回饋與分享

- ◎《珍愛生命》♣.研究發現更多吸煙害處—吸菸所造成的影響，實在是出乎意料；不但傷荷包又傷身體，也危害身旁人的健康。若一天一包菸，每月則多開銷約 3,000 元，抽下 600 根菸，則會攝取 420 克焦油及其他 4,000 多種致癌物，危害實在非常大。不碰菸，你的人生會更好！（30101 李泰祐）
- ◎《築夢踏實》♣.化不可能為可能—「有夢最美」，我們如果能將夢想變成偉大的目標、向前邁進，人生便能充滿意義。為了夢想而不顧一切地去實現，大概是我心中最嚮往的事吧！踏向夢想的這一步，跪著也要走完，「努力」是成功不變的條件，但要記得：「即使這世界讓你失望，也要依然相信夢想！」（31637 樂寬寬）
- ◎《你我一家親》♣.看見新住民力量，正視越裔臺灣人—即便不是本國的人民，但也同為世界上的一份子；外籍配偶勞工，它們因為喜歡臺灣，因而選擇在此地工作，定居。我們應該要和他們一樣，包容彼此的文化，才能拓展國際視野！（32109 簡廷哲）
- ◎《築夢踏實》♣.化不可能為可能—築夢要有計畫，積極地為自己創造機會。現在讀的書，不一定是未來要走路，如果有自己的志向、夢想，轉跑道朝自己的夢想邁進，為自己人生負責。有夢想才知道為什麼而活，當人有一個很大的目標時，才有往前進的動力。（20432 陳尚琪）
- ◎《築夢踏實》♣.化不可能為可能—人必定要有一個目標或夢想，才得以前進，否則就像航行無羅盤般不知方向，迷失大海。魏導之所以能成功，在於他很堅毅不拔、腳踏實地，在辛勤的努力中能得到回報。（20602 李侑偉）
- ◎《以愛得勝》♣.一起攜手做貴人—看了這麼多的社會新聞，突然覺得：這些教育的工作，真的不是只有家長需要負責，而是一整個社會大眾的責任。（21138 賴虹錡）
- ◎《築夢踏實》♣.化不可能為可能—每個人都有夢想，但每個人對夢想的定義大不相同，有些人認為夢想就是他人生的目標，活下去的動力；但有些人認為夢想終究只是夢想，可有可無。不管如何，夢想這個東西，代表著你對人生的渴望，懷抱夢想，有何不可呢？（21218 李采玲）
- ◎《幸福人生》♣.生活，是一種態度—度可以決定許多事情，也可以改變一個人的一生。在生活上唯有你用認真，努力，上進的心去面對，才能活的更加快樂，生活也才會更加豐富，幸福也就會在你身邊，但若你用消極的態度去面對，凡事不但都會不順利，而且幸福也將會棄你而去。如何生活取決於你的態度，該如何去掌握自己的幸福，這是我們最重要的課題。（21230 郭慧雯）
- ◎《以愛得勝》♣.一起攜手做貴人—社會就像個大染缸，複雜且充滿危險，但還是有光明的一面。當學生真的很幸福，雖然也有人說學校是小型社會，但總比現實要來得單純。學校生活使我體會到很多事情，例如真正地去理解，包容不同個性的人—過於排斥計較只會使自己更痛苦。正視每個遇到的困難—無論大或小。當一個勇敢的人，人生才會為了自己而勇敢發光。（21239 蔣欣庭）
- ◎《性別無礙》♣.黑手轉金手，女生技壓群雄—我喜歡〈黑手轉金手，女生技壓群雄〉這篇，因為很久以前開始，人人都認為女生應該端莊，淑女；而這篇的主角們，用自己的能力去改變性別刻板印象，甚至打敗其他男生。現在都 21 世紀了，實在不該再認為女生沒辦法做到男生能做的事。（21533 黃育婷）
- ◎《心靈點滴》♣.我的第二個家—我很喜歡「我的第二個家」！士林高商的老師，就像第 2 個媽媽一樣，關心我們，為我們的未來著想。當我們感到未來很迷惘時，告訴我們該怎麼做。（13234 費琇雯）

✦. 本 (72) 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。

