

風樓心語

第 77 期

※校內刊物，不對外發行※

本期要目	
家長會長的叮嚀	封面
好書推薦	封面
別叫憂鬱的人要快樂	p. 1~2
哈佛女孩跨出舒適圈	p. 3~4
家人關係/母親的新衣服	p. 5
父母心情/我是你火車頭	p. 6
不愛了	p. 7~8
接受是最好的	p. 9~10
風樓心語-同學分享	p. 11

家長會長的叮嚀

教育是開發學生全人的能力，一者是做事的能力，所以要學學理與技術；二者是養成做人的能力，所以要學溝通協調，培養律己利他的價值觀；三者培養生存之後生活的能力，所以學美學學藝術學哲理學家庭。這三種能力是考試不能測驗出來的，卻決定你/妳的價值。

畢業只是學習階段的完成，考完不代表不用再學習，因為時代快速演變，科技日新月異，計畫趕不上變化，變化擋不住上司的一句話，領導者的話在天災地變或戰爭前都是笑話，所以因應你/妳的未來，不要放下與時並進的學習，必須隨時在學習的狀態中，讓自己永遠有被需要的存在價值。

所以無需為學歷自傲或自卑，只要找到自己的優勢與亮點持續強化，你/妳絕對可以快樂學習、學習快樂，在畢業的時候，謹代表家長會祝福畢業的你/妳，前程似錦，幸福與快樂。

士林高商學生家長會會長何偉群勉字。

好書推薦~【改造生命的自我形象整容術】

資料來源：聯合電子報~柿子文化:心靈養生報

全文請詳：

<http://paper.udn.com/papers.php?pname=POE0050>

你看到你被自己看扁了嗎？真實自我比你以為的更美好！

如果你接受了一個想法，堅信那個想法是真實的，它對你的影響就會像催眠師對被催眠者說的話一樣。

心理治療師暨個體心理學派創始人艾佛瑞·阿德勒博士小時候的算術不好，他的老師最後深信他是數學白痴，於是老師告訴家長這個事實，並且叫他們對他不要有太多期望，而他們也相信了。阿德勒順從地接受了他們對他的評價，他在算術方面的成績證實了他們是對的，然而有一天，他腦海裡突然閃現如何解決老師寫在黑板上問題的方法，而當時在場的學生當中沒有一個能夠解答。他舉手想要回答，卻被老師和全班同學譏笑，於是他感到氣憤，大步走向黑板解題，結果讓眾人大為驚奇。他終於了解自己是懂得算術的，他對自己的能力產生了新的信心，然後變成數學資優生。摘自《改造生命的自我形象整容術》，麥斯威爾·馬爾茲／著



生命教育

別叫憂鬱的人要快樂一點，會有反效果

資料來源：udn / 元氣網 / 蔡宇哲

網址：<https://health.udn.com/health/story/9506/2607171>



圖／ingimage

許多人會對憂鬱症有不適當的理解，在遇到親友有這方面的困擾時，常會以自身經驗去提供建議，會講一些像是：「就多想一點快樂的事啊」、「那些不好的事就不要想就好了」、「就像我一樣不期不待就不會有傷害啊」… 這一類的話。或許這些人都是好意，也希望可以對憂鬱症的親友提供一些有用的協助，但很糟糕的是：這樣的建議可能會有反效果哦！他們聽了會倍感壓力，因而變得更憂鬱了。

人常會以自己的經驗與立場來提供建議，但忽略了他人的思維模式與感受跟自己是不一樣的，因此自以為是好的建議在他人耳中聽來就是會產生反效果，憂鬱症的患者更是如此，聽了一些要求正向、快樂的話與後反而更憂鬱了，有個研究支持這樣的看法。研究者邀請了 112 位參與者進行研究，這些人都有某種程度的憂鬱，其中 18 位已被診斷有重度憂鬱症。這些人需要每天紀錄憂鬱程度與感受到社會期望的情形，連續紀錄 30 天左右。每天都會在晚上七點時收到一封電子郵件，裡頭有今日問卷的超連結，參與者必須在隔天凌晨三點前完成回覆，大部分人都在晚上九點多時就完成回覆。

憂鬱程度評估共有 11 個題目，內容皆為臨床診斷的項目，例如：「今天你感到悲傷的程度有多少」、「昨晚你是否難以入眠的情形」。社會期望的評估是透過五個問題，例如：「今天有人希望我不要感到憂鬱或焦慮」、「今天有人對我的憂鬱或焦

慮情況表示不認同」…等。每一題都以七點量表來表達程度高低，1 代表不存在，7 代表很嚴重。

綜合了所有人多天的紀錄後再加以分析，結果發現：社會期望的程度可以預測隔天的憂鬱程度以及所有憂鬱症的症狀，換句話說，只要今天聽到有人建議要樂觀一點、不要想太多的話，明天就會變得比較憂鬱，症狀也會變得較嚴重，相反地如果社會期望較低的話，憂鬱程度也就會較低。這是因為聽多了他人希望自己別憂鬱，這就構成一個壓力，而這壓力又讓人更加憂鬱了。

所以啊，可別自以為聰明的看到親友憂鬱就想提出建議方法，更不要說些「就是過太好才會憂鬱」之類的話語，這都會讓情況變更糟的。感覺說什麼話都很容易出錯，但又很想要幫助對方那可以做些什麼呢？底下提供幾點原則讓大家參考：

一. 他們需要的是陪伴與傾聽，而不是不適切的建議

就像研究結果所述，減少了社會期許的壓力才有助於憂鬱的情緒與症狀。對憂鬱者的幫助，只要多點聆聽而不需要給意見，盡量讓他們訴說，只要聽跟陪伴就有很大的幫助。

二. 讓他們外出活動，不要都只關在家裡

多數憂鬱者會處於一種低動機、什麼都不想做的狀態，但都待在家裡又很容易會胡思亂想與鑽牛角尖，因此若是能夠讓他們外出，就能有效轉換情緒。去那裡都可以，有研究發現單純到郊外走走就可以降低胡思亂想的情況，別讓他們一直關在家裡就對了。

三. 建議找專業者協助

很多人有心理或情緒上的困擾都不敢找專業人員求助，其實這就很像感冒一樣，身體生病了大家都會願意看醫生，但心理生病了也一樣啊。讓受過訓練的心理專業人員提供協助，可以系統性又有效的改善。



生涯教育

哈佛女孩跨出舒適圈的一條路

資料來源:女人迷 womany.net /Hahow 好學校

全文請詳見 <https://womany.net/read/article/12049>

有句老話這麼說的：「活到老，學到老」，儘管陳腔濫調，但學習的確是一輩子的事，現今臺灣的教育漸漸不能滿足我們的需求，「自學」的風潮開始盛行。哈佛女孩 Alice 現身說法：「正是因為『不會』才要去，如果都會了，我就不想去了。」讓我們來聽聽她踏出舒適圈的故事。



Alice，一位正在哈佛就讀的女生，常被我們稱作「哈佛姐」，一來是她真有做姊姊的架勢和氣場，二來是把對她的佩服都濃縮在這三個字中了。對 Alice 而言，學習不該只是侷限於書本中，而是更生活化、更開闊的人生過程。她像一座寶庫，不僅有問必答，還能侃侃而談地表達自己的見解，你總能從她身上挖掘驚奇，她是那種，被問到「什麼是樹」，會從樹葉的紋路、樹幹的粗細進而到樹木品種這樣廣泛而細緻的回答。聽見她的描繪，你的眼前就能自動開展出一片森林；問河能談及海洋、問台北市卻告訴了你整個台灣，Alice 是一個這樣充實豐富的人。

Alice 總是沒有猶豫地說出想法，好像沒有一個問題難得倒她。聊到現今的台灣教育時，她想了想說：「我覺得我還在一個探索的階段，我還不知道怎麼樣才是最好的方式」。訪談中少有的不確定，卻是最打動我的一句話，即便是「不知道」，仍絲毫不減語氣中的自信。唯有不知道，才是持續探索、持續學習的原因。

用科技的方法解決教育的問題

問起 Alice 從日本到哈佛就讀 Education Technology 的起心動念，她說當初並不是只想聚焦在教育，Alice 認為科技反倒是可以幫人解決問題的，加上過去在日本工作的經驗，正好是與機器人工程 (Robotics) 相關的產業，在工作中她深深覺得善用科技的力量其實可以幫助更多人。Alice 謙虛的補充說著：「這個意思並不是代表要解決教育的問題就要用科技，而是科技的確可以幫助解決很多不同面向的問題，而教育剛好是一個我很有興趣的方向。」

踏出舒適圈，從「不會」到「會」

說到在日本工作的經驗，令人驚訝的是，Alice 其實是在不會日文的狀態下勇敢走進日本的。她說：「我的個性本來就會逼自己走出舒適圈。去日本唸書就是一個例子，

當時在台大上完半學期的日文課就出發了。但是不會講日文的我為什麼要去？其實正是因為“不會”才要去，如果都會了，我就不想去了。」

到日本後的工作一切從零開始，慢慢的在碰撞中學習，她坦承起初非常痛苦，身邊都是日本人，而他們這輩子好像不知道外國人是什麼，是相當傳統的民族。但即便如此仍沒有打倒 Alice，反倒激起了她的學習熱情，不得不培養一些技能，從不停地模仿開始，進而找值得效法的對象跟他們學習。

學習不一定是在書上，多問身邊的人，有時候從他們身上得到的，反而是更多的回饋。

從補習班的家庭背景，意識到教育的重要性

Alice 提起求學階段的自己，是個長輩眼中的好學生，考試都考一百分，甚至她一度認為自己好像沒有專長，只會考試。身處在開設補習班的家庭裡，Alice 也成為了老師的角色，然而在實體的教學環境裡仍常感到疑惑，她說：「那些學生是真的想要唸書、考試嗎？有時候會很挫折，覺得他們找不到自己想要的方向，可能認為考第一名就 ok 了，以後就跟我一樣一路唸書。那麼那些成績不好的人呢？他們到底有沒有一個能夠適性發展的平台？」過去曾抱著「我要得到好分數，所以才要學習」的心態，Alice 才意識到，自己沒有發展出真正培養學習的能力，而這個學習動機也無法內化，而正是這樣的契機正勾起了她對教育的興趣。

做一個能讓學生自我探索，有所啟發的好老師

「我覺得一個好的老師要能夠啟發別人。不只是知識或是技巧。而是必須要讓學生知道你教的，或者他們應該要知道的，其實是遠超過現在這條界線的。要讓他們一直想要自我探索，而不只是完成你的要求。因為人會經由跟老師學習的過程中，進一步發現自己的不足。就像有時候我跟一些厲害的人聊天時，會發現原來我自己這麼多不夠的地方啊！我覺得這才是一個成功的老師，讓學生不是只為了交作業才去學習。」

聊到印象最深刻的教學，Alice 說在日本有段時間在教國中生講英文時，起初單純的認為用一般教科書教學就可以了，認真試過才發現住在鄉下的孩子可能一輩子都不認為自己有需要用到英文，Alice 說：「那時候我才發現原來教學不只是“教”，而是必須大量嘗試，設計生活化的情境教學、角色扮演、或是透過唱歌或遊戲的方式讓他們學習。後來這群孩子在寄給我的卡片上寫著，因為去了某些地方終於體會到學英文的用處。這樣的感覺就像你真正的幫助了一個學生，或因為你的鼓勵而完成某件事，那種感謝和反饋的心情，就是身為一個老師的成就感。」



家庭教育

家人關係／母親的新衣服

資料來源：聯合新聞網 2017-08-28 楊璧華（台南歸仁）

網址：https://udn.com/news/story/7272/2667142?from=udn-relatednews_ch2

去養老院探視母親，見她穿著一件米色蕾絲洋裝，兩只袖子還是不對稱的設計。因為天氣熱，她沒穿襯衣，蕾絲的孔洞透出膚色，我不禁對母親開起玩笑：「很性感，跟得上流行喔！」母親笑說是大妹偷空幫她做的。話鋒一轉，提到大妹到現在都還在埋怨當年家裡沒讓她念自己喜歡的服裝設計。紅了眼眶的母親哽咽地說：「當年妳大妹讀家專，弟弟念工專，都是私立的，我哪還有辦法生出一筆錢讓她念服裝設計？買材料的錢也不便宜的。哪知她遺憾到現在，我這個當母親的心裡真難過。」當下我不語，思緒早已飄向那年大學聯考放榜後的情境去了。

四十幾年前，我考上私立大學，以當年的錄取率來說已是很不容易；正當我孜孜地準備迎接新鮮人的生活，母親卻突然要我跟落榜的遠親一起去考國立大學的夜間部。放榜時遠親又落榜了，我卻考上了。從此我的人生大翻轉，為了家計，我必須白天工作，晚上趕著上課，胃潰瘍就這樣黏上我。每月發下的薪水全數交給母親貼補家用，繳弟妹的學費。

我也曾經懊惱過，為什麼父母總是犧牲我？尤其父親時不時對親友說：「豬不肥，肥到狗。」更是傷我的心，只因為我很會念書，而弟弟這個獨生子就算請家教也讀得零零落落。幸好夜間部的同學有些年紀比我大，又是在銀行、郵局、學校等機構工作，給予我許多人生上的建議，就職的歷練也讓我收穫甚多，還未畢業就考上公職。隨著時光流逝，我愈來愈相信，只要自己肯努力，不放棄，上天會給你最好的安排。

離開養老院前，我告訴母親：「大妹五十七歲了，如果她真的對服裝設計有興趣，與其不停抱怨過去，還不如靠自己趕快去圓夢。」我心中百感交集，不解著，為什麼大妹只掛念自己當初沒得到的，卻忘了別人多年的犧牲付出？



父母心情／我是你的火車頭

資料來源：聯合新聞網 2018-01-24 李蕙君

網址：

https://udn.com/news/story/7272/2945684?from=udn_ch2cate6649sub7272_pulldownmenu

女兒們正在玩積木，六歲的姊姊突然對兩歲的妹妹大叫：「三角形要放這邊啦！」高亢的音調加上語尾的助詞，流露出暴躁不耐。經過我的提醒，大女兒難為情地回頭，小聲說道：「爸比忙碌的時候也常常這樣跟我說話耶！」換來了外子的一臉歉然。

孩子的模仿能力驚人，令人驚喜也讓人警醒，他們所看到的世界是不是我們想給他們的模樣？

我曾教過一位被診斷為重度自閉症的男孩，擔任醫師的父親在孩子一歲時就發現他的特別，國小入學時一本本沉甸甸、完整詳盡的早療記錄，說明了這位父親勇敢面對孩子先天症狀的堅毅，與無法割捨的牽掛。他總是積極與老師聯繫孩子層出不窮的學習狀況，也熱心協助學校事務，儘管如陀螺打轉般奔波於學校與工作之間，牽著孩子的他卻總是和氣有禮、陪著孩子向老師一一鞠躬問好。學校特別邀請他在親職講座分享教養經驗，只見他深吸一口氣，拿起麥克風，掛著如常的笑容，卻久久才吐出一句：「我，是我孩子的火車頭。」語畢，他的眼角都是淚。

自閉症孩子的思維如同影印機，聽到與看到的世界都會原封不動地刻進腦海，再一次次複製，成為不容易改變的行為。那名父親回憶自己曾崩潰地責備孩子，換來孩子的行為更加封閉退怯。因此他要求自己大至待人處事、小至表情聲調都不能有一點差池，就算身心俱疲也不能在孩子面前生氣、批評、埋怨，甚至嘆息。

醫師雖然熟諳人體奧秘，但要帶領自己的孩子迎向生命課題，卻也是無法承受之重。

孩子重複著我們的語言，模仿著我們的動作，學習著我們的笑容，也複習著我們的滿臉愠意。當孩子天真的眼神望向我，我是否已經準備好要讓他記進腦海裡的畫面？

外子誠懇地向大女兒道歉，接著父女倆開心依偎在沙發上讀起童書《誰最有勇氣》。我想起鄭清文小說中的英雄，都不是矗立於大歷史的偉人，而是在柴米油鹽中打滾的小人物；在生活縫隙中喘氣，無暇望天星辰亮眼璀璨，或見地花草落英繽紛，但虛心反省調整，甚至自責。期許成為孩子生命中睿智火車頭的我們，一定最有勇氣。





性平教育

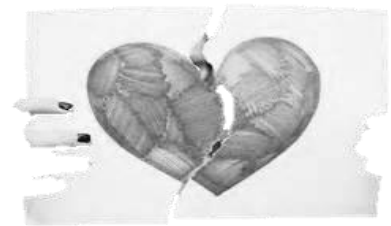
不愛了, 其實就是最好的答案

資料來源: 女人迷 womany.net / 商周出版

網址: https://womany.net/read/article/2079?ref=s_a_relarticles

我其實是一個沒有什麼耐心的人。

尤其面對朋友的失戀, 我真的要承認, 自己其實是一個很冷血的人。經歷過越多, 最後我明白一件事: 外在的傷口可以看醫生, 但心裡的痛, 除了自己消化, 沒有人幫得了你。我能做的, 也只是在身旁陪著。我真的無法多安慰些什麼。因為剛失戀的人, 大部分耳朵都很硬。他們能聽進去的, 都是自己聽的話, 但偏偏我又不是個喜歡講別人喜歡聽的話的人, 總而言之, 我很直接。



前天晚上, 花花哭著對我說: 「他不愛我了。」(那個晚上, 這句話重複了少說八千四百六十一萬次。) 講到連隔壁桌的客人都聽到了。我眼角餘光瞄到他們從一臉感興趣到一臉厭煩的樣子。我也在極力克制, 不要讓自己變成那個樣子。但我才剛發完高燒, 大半夜的, 被叫出來喝茶而不是喝酒, 已經夠讓我傷心了。而花花除了講這句話之外, 其他時間都在哭。

花花一直以來都是個很美麗的女孩, 懂得打扮, 也懂得交際, 所以感情上幾乎沒有空窗期。只是交往得快, 分手也分得很快。每分一次, 現在這種情形就要上演, 我就要被叫出來看她哭, 哭到妝花了, 鼻涕流到手上, 假睫毛歪了, 眼淚一顆顆滴到她新買的碎花裙上, 暈開。

「妳說, 怎麼會這麼突然對我沒感覺? 他居然說他發現他不愛我了, 好不好笑? 我現在懷疑, 他根本沒有愛過我。」花花邊哭邊說, 口齒不清, 不過我還是聽懂了。

我聽著她重複地說, 再看著眼前的這一幕, 突然覺得這種感覺一點都不陌生。在人生中幾次失敗的愛情裡, 偶爾就是會遇到一個突然不愛你的人, 使你措手不及。但我們都別無選擇, 畢竟愛這件事, 不是要求就可以達到的。

或許, 大部分的人都有這樣的經驗, 當你愛得正濃正烈的時候, 你深愛的那個人, 突然在你雙手擁抱著愛情, 帶著興奮雀躍的心情期待著未來時, 對你說: 我不愛你了。

然後你震驚了、心痛了、無語了、不能呼吸了。心中浮現的第一句話, 就是「為什麼?」, 然後不停地放任自己在為什麼三個字裡鬼打牆, 不停地想要知道「為什麼不愛了」?

接著就冒出一堆問句:

為什麼不愛我了？

是我做了什麼事情讓你不開心？

還是你愛上別人了嗎？

不可能，昨天還好好的，為什麼今天就說不愛我了？

是不是有什麼委屈？

怎麼可能說不愛就不愛了？

其實不愛就是不愛了，再多的「為什麼」，都只會成為束縛自己的那條繩，纏繞得越多，越讓自己沒有辦法呼吸。

我只能說，談了幾次戀愛，我認清了什麼都有可能。以前年紀小，很多事情都喜歡要一個答案，但是答案出來了，如果不是我們想聽的，不是我們可以接受的，我們又會說對方說謊。其實不愛了，就是一個最好的答案。

什麼個性不合、什麼家裡反對、什麼你牙膏擠錯了、什麼妳愛亂買東西、什麼隔壁老王跟菜市場賣豬肉的林阿香搞曖昧，那些都不重要，重要的是他不愛你了。

但「不愛了」這個原因，往往讓人最難看破。因為我們不敢相信，愛怎麼會消失得這麼快，對方一定有什麼苦衷。然後我們會開始找各種讓自己好過的方法，來告訴自己：其實情況並沒有那麼糟。再幫對方找理由，讓他不要變成自己憎恨的人。

其實什麼理由，最後的結論，都是不愛了。

為自己找好過的方式很簡單，為對方的行為找藉口更是容易，最難的是看清「不愛了」這個事實。它很殘酷，更是需要勇氣去面對，但是如果看不清，只會讓更多謊言摀住眼睛。最後真的瞎了，失去了時間、失去了自己，忘了面對之後才能夠真正的快樂。

深愛的人不愛你了，就好像世界末日一樣，不過大家都忘了，這世界從未曾末日，好幾次我們以為它真的會消失，不管是什麼樣的猜測、預言，世界還是好好地陪著我們走著。

換個角度想，至少對方很誠實，不是嗎？



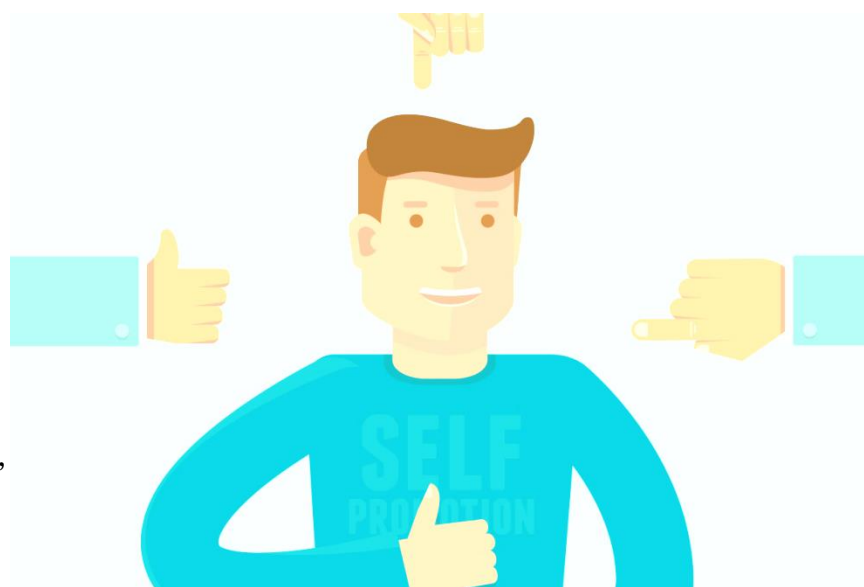
心靈成長

楊定一／接受是最好的心理療癒功課

資料來源：udn / 元氣網 / 楊定一

網址：<https://health.udn.com/health/story/7399/2784501>

生活中，人與人之間，特別是親密的家人、朋友之間的互動衝突，不斷上演。這是你我都會遭遇，無可避免。因為人類社會，集體文化建立的價值觀念，把每個人制約在「我」這個角色裡。習慣從這個堅固的「我」往外追尋，任何作為都要有個動機，任何努力都要有令人滿意的結果：



「我」希望成為一個有價值的人，「我」希望得到別人認同，「我」希望可以為世界改變什麼…。自認為努力了，卻得不到，當然就會掉入失望、憤怒、憂鬱的情緒。

「全世界的人都背叛我，誤解我，誰能了解？」

「我一直想當個好人，為什麼覺得很累？」

許多身邊的朋友問到，面對周圍有憂鬱的家人或朋友，能有什麼方法幫助？我通常會提醒，憂鬱是一種結果，是我們對於遭遇的困難、失落，過度用大腦去判斷、爭論造成的後果。面對這些由頭腦、由「我」帶來的人生功課，沒有任何方法比「接受」更重要。「接受」是現代人面對種種挫折最好的心理療癒功課。只有「接受」能夠把自己帶回到瞬間、當下，不再被念頭帶走，衍生更多的煩惱、恐懼。

接受自己受委屈，接受自己想抗議，接受抗議的後果。接受外界的反應，接受後悔、愧疚、罪惡感。接受悲傷、流淚、痛心，接受自己沒辦法接受。就這樣，不斷接受到底，全面接受。自然可以在受挫當下，為自己的情緒踩個剎車，不再任由大腦創造出更多受害的念頭。

這樣子的接受不代表投降、認輸，而是人生最大的勇氣。甚至是站在「我」的前面，向宇宙表達最深的信心與肯定——認同「宇宙不可能犯錯」、「一切都是最好的安排」對眼前所遭遇到的種種都寬心接納。

因為「我已經完美」，任何人間的摩擦，不順遂，都不足以影響本來的完美。這麼一來，大腦自然不再去抵抗眼前的一切，即使看到種種的不平、衝突、摩擦，好像對自己已經不具威脅性，怎麼還需要對於眼前的人間種種斤斤計較？

「接受」的功夫，剛開始作的確很難受，大腦還是會喋喋不休分析，批判，好像非得要找到一個答案才肯罷休。但是，也不可能真正罷休。也不需要為自己還在分析而沮喪難過，畢竟，站在一體來看，頭腦造出的世界其實小得不成比例，只是被我們當作了唯一。

一樣的，面對外界的起伏、甚至頭腦的反抗，最多還是回到「Everything is Okay」！接受當下的一切，肯定眼前所有發生一切都是剛剛好的安排，都是自己剛剛好需要的。頭腦的世界再怎麼風強雨大，都不會影響我們根本的真實與完美，一切都沒有關係。這一來，再嚴重的風暴也自然被全部包容，自然融化到永恆的光明。念頭減少，情緒自然平靜，自然不反彈，所有困擾內心的問題也就消失了。

這時，如果還有個念頭，就輕輕自問「誰還有念頭」、「誰還有抱怨」、「誰還有期待」？答案當然是「我」，那麼「我又是誰」？這些問題，只要還有一個答案，就繼續問下去。沒有答案，也就輕輕鬆鬆讓自己落在「沒有事」的自在。享受超越任何頭腦理解的平安，自然不會跟著眼前荒謬的世界打轉。

「臣服」讓自己跟眼前的問題分開，將自己帶回一體，透過「參——我是誰」，輕輕把頭腦掀起的一個又一個小波浪融化在一體的大海，一樣回到完美。如此一來，雖然還是在人間生活，還是跟周圍繼續互動，但任何人間的好事、壞事都不再影響自己本性，只讓心帶著一路走下去。活出生命的美好。



風樓心語-同學分享回饋

1061422 吳巳婕

其實我覺得，就算是已經有了愛人，只要雙方不越矩，且心態正確，男女之間還是可以有純友誼的，畢竟「友情」並不是可以說放就放的。但是還是有很多人沒辦法去控制自己，結果就成了婚外情，這是不被允許的。如果不想失去兩者，首先要先學會控制自己的心。

1061909 簡國丞

想法和感受往往可以主導自己的行動，一念之間所導致的是好是壞，都需要自己負起責任，所以最該學習的是如何三思而後行。

1051001 呂柏翰

友誼在人與人之間總是有不同的交錯，而每個人的個性都是不同的，談論到故事中阿泉的處境，猶豫是否見面，其實人各有異，決定是否繼續友誼以避免多情，是可以藉由朋友判斷或直接讓另一半與對方見面，再確實的解決，因為並不是所有的狀況都會和曾聽聞的相同，不要因為懷疑而失去了久違的好友！

1051826 陳亦晴

將想法加諸在他人身上，給他建立一個只有自己看得到的標籤，那自己也是否應當感同身受，思考是否該把自身過多的自我保護給剔除。

1052210 王之遠

動作之所以優雅是因為其飽有內涵；言語之所以柔美是因為其充滿智慧；處事之所以成熟是因為其滿有經驗。人的氣質是由智識、經歷的經年累積而成。東施的失敗不是因為她的相貌，而是因為她眼界狹小，她只看到西施的美貌，卻沒看到西施的氣質所有的深韻。

1041303 吳奕廷

社會可不如表面上那麼平靜，如何在社會上生存，光靠學歷、人脈還不夠。在選擇第一份工作時，如果你只考慮到薪水、地點、能不能準時下班…等因素，你是絕對沒有優勢存在的，因為別人也跟你一樣高學歷，考慮因素也與你一般。生存的必備條件可不是這些表面，而是人與人之間的軟性技巧，當你能夠具備這些能力，且面對人事物能夠應對自如，你就贏了。

1041726 黃雅慧

對自己有要求並不是一件壞事，但想要複製他人反而會成為一種負擔，適當的從他人吸收並學習自己所欠缺的正面特質，才會更好的成就自己。

1043122 陳善玟

每個人都是獨一無二的，可以崇拜他人，但不要成為他人的複製品。或許你看到他人擁有的特質，但卻忘了自己可能也擁有別人所渴望的。找一個榜樣學習，探討是甚麼樣的特質深深吸引著你，在這段過程中，你也會蛻變成更好的自己，也會成為他人崇拜的對象，活出獨樹一幟光彩人生。

1053125 黃奕慈

男女之間的純友誼我相信是有的，只要不太超過，甚至是另一方性向不同，就可能存在。時間久了，異性就有情存在？我想不一定，但如果沒有情的存在，那「友情」這個詞是怎麼來的？有異性朋友不代表沒有純友誼，有時也是好事，每個人都該去試試而非嘴上說說。