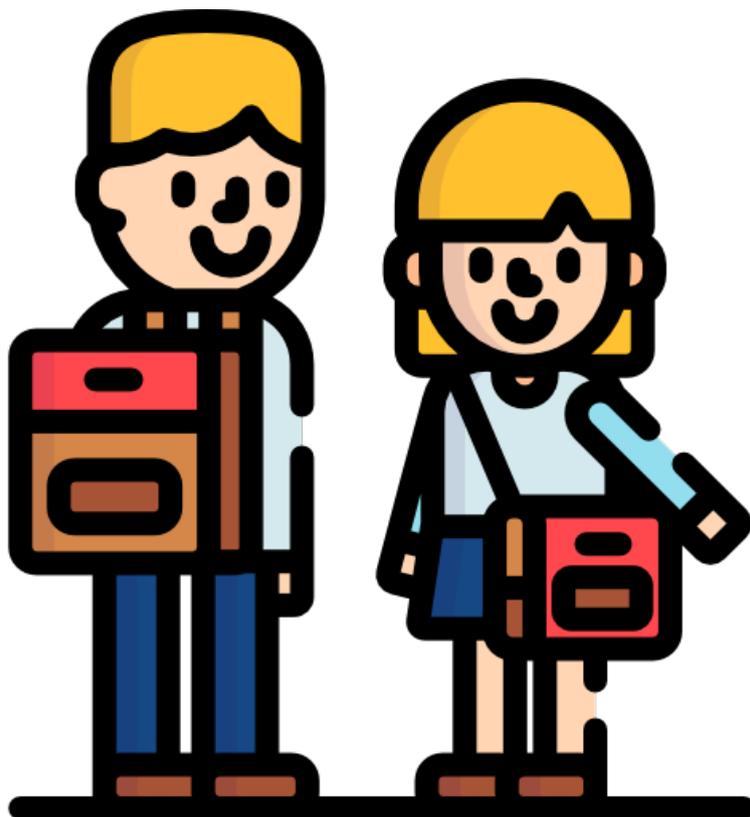


# 風樓心語



第 88 期

發行人：余耀銘 校長

發行單位：臺北市立士林高商 輔導室

發行日期：112 年 11 月

# 目錄

|             |     |
|-------------|-----|
| 壹、 校長的話     | P3  |
| 貳、 家庭教育     | P8  |
| 參、 生命教育     | P10 |
| 肆、 性平教育     | P12 |
| 伍、 風樓心語讀後佳作 | P14 |

風樓心語第 87 期讀後心得佳作



# 壹、校長的話

## 愛惜自己肯定自我、勇敢轉彎適時歸零

校長 余耀銘

現代人生活步調緊湊，長期處於情緒緊張、焦慮的狀況之下，承受的壓力也越來越大，所以容易覺得身體與心理都感到疲憊倦怠引發全身痠痛，有時候連喘息、獨處的空間，都快成為一種奢侈；每個人隨著年紀的增長，總是不斷努力學習如何自我成就、追求夢想以及冒險挑戰，不知不覺中這樣的生活模式逐漸取代並成為我們生活的重心，大家總是忙於負重前行、忙於面對困難、處理問題以及滿足他人的期待，如此不斷要求自己，其實就是一種自我傷害；長久下來，就會覺得生活不斷地推著我們往前走，就算再不情願，也只能不停歇地往前走著，我們為了不想落於人後為了趕上其他人的步伐，在加快腳步之際，卻不知不覺地奔跑了起來，之後愈跑愈快，漸漸地連自己為何而跑也說不出個所以然，只能茫然無措地繼續跑著，但卻似乎忘了要停下腳步聆聽自己的聲音並關心自己的狀態。



每天的生活就像四季變化，不可能日復一日都是相同的節奏，有時快、有時慢，因此唯有讓自己也保持彈性量力而為才能走得更遠且更穩，當你發現生活節奏不同，或是情緒出現起伏變化時，別急著趕路往前走，試著讓自己喘息調整放空，偶爾讓自己停下腳步沉澱放鬆，陪自己散散步與內心聊聊天，適時讓自己轉換空間才能改變心情，這些都是現在生活中非常重要且必須的事情。



都說努力工作是為了給自己更好的生活，結果生活最後經常就只剩下努力與工作，在時下馬不停蹄的生活中，不論大人或者小孩縱使覺得累了，也都只敢短暫喘息一下就繼續往前追趕，似乎就深怕一旦停下腳步好好休息，目前所擁有的一切就會消失，過往的努力就會功敗垂成，其實停下是給自己一個機會去檢視盤整，看看目前走的方向是不是有所偏差，此時就需要放慢腳步，思考評估是不是到了該「轉彎」的時候；或許有時我們會迷失在成就之中，明明內心已經超載，再也無法負荷我們腦中所想要的，但還是硬逼自己要撐下去，結果身體走的太快，我們的靈魂就會跟不上，因此適時試著重新「歸零」或許是我們要練習的人生課題，這不是要大家放棄所擁有的，而是希望在沉澱消化之後，透過不同的體驗去重新自我探索，跳出自己原先設下的框架，然後找到並創造出更多的選擇和可能性，否則時間久了，我們的身體會生病疲憊，大家的心情會低潮倦怠。



所以人生在世不僅需要擁有前進與突破的勇氣，也要有轉彎和歸零的智慧，更是別忘了要適時的休息，聆聽感受自己內心的聲音。



李白的詩句「天生我材必有用，千金散盡還復來」，充分的體現並傳達

這世上沒有任何一個人或一件東西，是沒用或卑賤的，任何人或物，只要對了地方，都會成為有用的可造之材，所以大家千萬都不要妄自菲薄，每個

人都有自己的特質、優點、長處以及能力，只要在對的地方與對的時機，就能夠展現並發揮出與眾不同的樣貌、貢獻、成就和價值，而一個人的價值並



不在於權勢地位的高低，更不在於錢財的多少，而是在於其人格和道德的有無，人的價值，也不在於從別人那裡得到或贏得了什麼，而在於自己可以給別人帶來什麼，所以人的價值不在於能力表現而在於關係營造，來自於由內

而外散發出來的氣質與態度；此外一個人生活的目的也不是追求累積財富、名聲或成就，而是在於找出你最擅長的事情，讓你可以專注且開心的事情，學習如何愛護珍惜自己並且尊重友愛別人。山有山的高度，水有水的深度，

沒必要攀比，每個人都有自己的長處；風有風的自由，雲有雲的溫柔，沒必要模仿，每個人都有自己的個性。出生於何處我們無法決定、誰是你的父母你無法選擇，可是只要發揮自己的潛能、努力以及智慧，你可以決定自己的

未來與命運；或許此時或當下不是你擅長、喜歡或適合的場合、階段和時

機，但請相信人生路途上總會有峰迴路轉、柳暗花明且撥雲見日之時，而在等待醞釀且成長蛻變的過程之中，別忘了要愛惜自己、照顧自己，適時感受



自己、瞭解自己的需求，並且能夠照顧與滿足自己的需求，從今天起，讓我們開始練習慢下來，感受自己、包容自己、善待自己，讓內在有一個喘息放鬆的時間與空間，專注在自己身上去疼愛自己。感謝每一段不期而遇的緣分，珍惜每一個萍水相逢的機會。

我們不能左右天氣，但可以改變心情，我們不能改變容貌，但可以掌握自己，我們不能預期明天，但可以珍惜今天，我們不能選擇出生背景和條件，但可以決定自己的未來與命運；生活在現在的日子裡，很難有一個人是沒有困難、擔憂或害怕的，痛苦、低潮、壓力或者煩惱對每個人而言，只是一個過客、一種磨練、一番考驗更是一段生活，時間過了事情自然也就結束了；此外生活中若有人誇你優秀、便有人說你不過如此；有人說你認真負責、便有人說你裝模作樣；有人說你實在、就有人說你虛偽；我們活在這個世上永遠不可能讓所有人喜歡你，不要因為他人的三言兩語而停下自己的腳步，不要因為某些人始終不能認同你而否定自己悶悶不樂，千萬不要因為某些人習慣扯你後腿就放棄努力失去信心，更不要因為有人總是背後中傷反駁

你就亂了腳步與心情，隨著歲月與年齡的增長，最終你會明白，這些都只是成長的過程生活的點滴，如果把困難舉在頭上，它就是滅頂石，假若把困難踩在腳下，它就是墊腳石，每一次的傷痛都是成長的支柱，每一次的打擊都是堅強的後盾；生活與成長過程之中必定要經歷一些挫折，讓我們堅強戰勝

每一次的考驗，一定要深信凡走過必會留下痕跡，珍惜自己、關心別人，多

給自己與身邊的每一個人鼓勵與讚美，因為讚美是一把開啟熱情與潛力的鑰

匙，讓我們一起營造一個更為溫馨、友善且正向的學習與生活環境



## 貳、家庭教育

主題：(我的孩子比較容易激動，該怎麼辦?) 篇

### 我的孩子比較容易 激動，該怎麼辦？



青少年期，孩子經歷許多生理上的變化，同時青少年也面臨學校作息的改變與更多學業的挑戰，使青少年的情緒問題更容易凸顯出來。

下列哪些狀況比較貼近目前你與孩子的互動情形：

- 1. 孩子一回家就躲到房間做自己的事，上網或打電動，與家人互動的意願低。

- 2. 與家長交談時，孩子常心不在焉，沒有回應。
- 3. 孩子總是情緒激動的抱怨學校老師、同學、朋友，家長也不知如何安撫孩子情緒。
- 4. 孩子常因學業表現、休閒娛樂需求，和金錢使用而與家長起爭執。
- 5. 孩子常會因生活作息不正常（如晚睡、飲食不均衡），不願參與家庭勞務或活動，而與家長時有摩擦。

很多人說青春期是一段情緒混亂的時期，但大部分的青少年都能順利的成長，所以，如果孩子出現一些過度情緒反應，家長還是要多加的注意與關心。

### ● 我可以怎麼做，來平穩孩子的情緒？

- ① 家長自己要保持情緒的平穩，理解孩子在青少年期可能情緒會有波動現象。
- ② 家長要敞開心胸，避免用說教、命令或批評的方式，用聆聽孩子心聲的方式，來了解孩子的需求與困擾。
- ③ 幫助孩子建立良好生活常規，避免因飲食與睡眠的問題而影響情緒。
- ④ 教導孩子認識自己的情緒，幫助孩子了解自己不開心、生氣、憤怒，與沮喪的原因。
- ⑤ 幫助孩子找出自己在哪些情境下會出現情緒不穩及激動的狀況。
- ⑥ 幫助孩子做改變，可從日常生活的小事件著手，當形成具體的改善行動後，便能建立信心，使情緒更能穩定。

家長與孩子互動時，應學習「體諒」與「容忍」，是幫助孩子度過情緒波動最好的方式。

資料來源：《我和我的孩子 一本給家長的手冊》

國立空中大學健康家庭研究中心 編印 教育部 發行

# 參、生命教育



## 主題：何謂天才

何謂天才，就是放對地方的人才；反過來說，你眼中的蠢材，很可能也只是放錯地方的人才。

例如：你和一位土著被困在非洲叢林，既無食物，也無水喝，那麼你將把這位土著當作「天才」，因為他懂得各種求生的技巧。

相反地，如果把他帶到辦公室要他使用電腦，那麼情況將會完全不同，你可能會認為他是「白癡」。

的確，天生我材必有用。有些科學家連音階都抓不準；有些畫家連一封信都寫不好，可是他們「把自己放對地方」，所以成就非凡。

史蒂芬·史匹柏就是個例子，他因為高中的成績非常差，沒有任何電影科系願意准許他入學。相反的，他走進電影工作室，認真學到了他所需的技能。今天，他不但製作了許多評價極高的影片，更成為家喻戶曉的大導演。

畢卡索剛出道時原本想當詩人，結果他的詩被極具鑑識能力的絲泰茵夫人評得一文不值，他因而回心轉意。幸好有這位貴婦的提醒，否則這世界不就少了一位大畫家了嗎？

其實，所有的人事物原本都是美好的，只是所屬的地方適不適合而已。

如美味的湯汁滴到襯衫上即變「骯髒」，床第間的私密用語到了街上即成「髒話」。是不是很有趣！原本含在口中的食物，只要吐出來就變得「嘔心」，把它吞下去反而「有營養」。

即便是骯髒污穢的垃圾，只要放對地方（埋在土裡），也能滋養大地，開出美麗的花朵，長出能夠帶給我們健康的食物。

這世上沒有任何一個人或一件東西，是沒用或卑賤的，任何人或物，只要放對了地方，都會成為有用的「可造之材」。

希望你也能找到最適合自己的人生舞台，並且盡情歡唱生命之歌。

生命的最高境界，即是選對舞台，走出自己的路，然後盡情地發揮獨特的才華與能力。

資料來源：《國立彰化師範大學 學生心理諮商與輔導中心》



# 肆、性平教育

主題：平等心看待差異 讓每個靈魂自在做自己－校園需要性別平等教育的 100 個理由

文 / 廖珮如 (國立屏東科技大學通識中心助理教授)

在教育現場，我可以感受到「性別平等」對某些人來說是很可怕的詞彙，它讓某些男性意識到，原來女人可以跟男人平起平坐；它讓不尊重他人的人明白，不能隨意觸碰或侵犯他人身體；它讓異性戀發現，原來同志就在身邊與我們無異。

性別平等教育法通過已數年，理論上現在大學校園的學生從小學便開始接受性別平等相關概念的薰陶，應該更具有性別意識、懂得尊重差異，但我錯了，錯得離譜。

曾經有學生說：「我們高中老師叫我們把談性的那幾章節釘起來不要看。」有學生說：「我覺得我好像喜歡同性，可是我跟電視上那些同性戀不一樣啊。」有學生說：「我朋友都不在意我喜歡男生還是女生，可是，我就覺得哪裡怪怪的。」有學生說：「我們以前教保險套的戴法是用嘴巴戴耶～」

近來，還有些學生在自己的信仰和性別認同之間掙扎、難受。

在教育現場，我可以感受到「性別平等」對某些人來說是很可怕的詞彙，它讓某些男性意識到，原來女人可以跟男人平起平坐；它讓不尊重他人的人明白，不能隨意觸碰或侵犯他人身體；它讓異性戀發現，原來同志就在身邊與我們無異。

這些恐懼顯示著人們渴望穩定和諧的心情，我們都想要穩定和諧的社會，這沒有錯。但是，這些恐懼也顯示我們的社會一直以來有多麼看不見差異，那些「傳統」打壓著某些人，讓他們說不出話來或失去生命。

這些恐懼讓我們知道，如果要給下一代更美好的未來，我們有多麼需要平等的人權觀念。現在，我們需要正視這些傳統帶來的傷害，我們需要勇敢面對一片祥和下的波濤洶湧。我們需要性別平等教育，因為我們要讓每個人都能跨越恐懼。不管你是孤單找不到同類的同志學生、在信仰與自身認同間撕裂掙扎的同志、在新舊時代更迭舉足無措的家長教師，不管你是同性戀、異性戀、不符合社會期待的男男女女，我們都需要性別平等教育。

性平教育就只是以平等心看待差異、用大愛包容眾生，讓每個靈魂都能自在做自己的一種基礎教育。我所做的僅僅是謙卑聆聽生命的呼求，能做的也只有同理和支持，讓每個人的青春都能走出暗櫃不再憂鬱。

親愛的大人，我們，可以一起用大愛來愛著每一個眼前的孩子嗎？

資料來源：《臺灣性別平等教育協會》



## 伍、風樓心語讀後佳作 (87 期)

### 302 楊采蓉

曾看見一句話說：你不用因為失去為你撐傘的人而難過，因為你的世界根本沒有下雨。先愛自己，就也不會在意對方愛不愛你了。

### 302 鄭子瑄

人生中最美妙的事情就是堅持，因為堅持就意味著不會遺憾和後悔。如果我們因為周圍人的目光而放棄自己的堅持，那我們才是真正的「懦夫」！人生誰不會失敗，失敗並不可怕，重點是失敗之後要學會爬起來。

### 303 游立為

生涯教育中可以知道在數位的時代，自身的價值取決於，相信你的人有多少，並累積自己獨到的觀點，自然有一定的收眾願意相信你。

### 202 葉湛青

辨識親情越界後，我們有很多自身的功課要做，要負起責任，包括相信自己，勇於選擇和負責、尊重自己且更尊重他人，而保持適切的連結、給出愛，當你認清自己，那條與人之間的線，自然就越來越清楚了。

### 202 鍾盈盈

難過的時候，給自己擁抱，給自己多一點允許，就算那個對你好的人還沒有遇到，那你也可以先練習，對自己好。

### 203 羅詠婕

不要一直在意別人看的評價，好的可以吸收，但覺得不是事實的就要學會放掉，不要直接否定自己。要按照自己的心意走，做自己是最重要！

### 203 李方郁

有些人在努力表達自己的想法後，遭到他人質疑後，就會感到焦慮。擔心自己是否是個異類。但其實我們只是想讓別人肯定自己，可即便想法不同，我們依然要相信自己，並且對自己負起責任，並堅信自身的價值。