

第 90 期

113 | 11



風樓心語

Taipei Municipal Shilin High School of Commerce



發行人：

余耀銘校長

發行單位：

臺北市士林高商 輔導室

CONTENTS

2024.11 / NO.90

01

家長會長的話 -----1

在 AI 時代，我們面臨機會與挑戰。提升創意、溝通能力與倫理責任，能幫助我們適應變化，發揮潛能，創造自己的輝煌成就！

◎ 家長會長 王明勝

02

家庭教育 -----3

《家的愛與傷》給把成績當一切的你：成功標準不只有父母給的一種

◎ Liz 栗淇

03

生命教育 -----6

《重拾自我》從《鈴芽之旅》談那些難以跨越的生命困境

◎ 劉小璐 諮商心理師

04

性平教育 -----9

《以愛之名》「你心裡是不是有別人了」為何總在愛裡嫉妒？

海苔熊：給自己 3 分鐘感受情緒，擺脫心魔控制

◎ 海苔熊

05

生涯教育 -----12

《未來我行》希望孩子擁有走向未來世界的能力，具備「學會新事物」的能力，才能面對未來的無限可能

◎ 褚士瑩

06

風樓心語讀後心得佳作 -----16

風樓心語第89期讀後心得佳作

面對AI時代的勉勵

在這個科技飛速發展的時代，人工智慧（AI）迅速崛起，其技術已滲透到醫療、金融、交通等各大領域，深刻改變著我們的生活。從學習、工作到日常生活的每個角落，都因此發生了顯著的變化。隨著AI趨勢的增強，教育的內容、方式和學習的本質也在經歷巨大的轉變。我們必須具備更多元的技能與知識，才能在未來的競爭中立於不敗之地。以下是幾點建議：

理想與變化的調和

AI 的理想是促進人類的福祉，提高生活品質，幫助解決複雜的社會問題。然而，隨著 AI 技術的應用越來越廣泛，我們也面臨著潛在的挑戰，包括隱私問題、倫理考量以及對人類工作的影響。輝達（Nvidia）創辦人兼執行長的黃仁勳曾指出：**「你們所處的年代很複雜，卻也是你們的機會。」**在面對這樣的潮流，不應該懼怕或逃避，而是要保持開放的心態，積極學習新知，了解AI技術的運作原理與應用場景。未來的發展需要我們不斷反思與調整對 AI 的期待，應以開放的心態迎接這些變化，並在適應過程中尋找理想與現實之間的最佳平衡點。這樣才能在 AI 的進步中獲得更多的機遇，並創造一個更美好的未來。

創意與溝通能力提升

溝通就像連結人與人的樞紐，能夠聚集人群、建立共識，並協調執行計畫。約翰·麥斯威爾（John C. Maxwell）曾說：**「溝通的藝術在於了解、傾聽和反應。」**儘管 AI 擁有強大的運算能力，但它無法取代人類的創造力和情感智慧。



未來的競爭力不僅來自對技術的掌握，更在於如何運用這些技術來解決問題和創造新價值。因此，培養創意思維、溝通技巧以及團隊合作能力，並渴望學習成為有效溝通者的方法，將成為我們在 AI 時代中不可或缺的核心能力。

注重倫理與責任

AI 系統潛在的風險包括被惡意使用或遭受攻擊，因此，確保 AI 系統的安全性以防範可能的濫用，成為重要倫理之考量。此外，AI 的廣泛應用可能導致工作崗位的消失或轉變，從而引發社會經濟不平等的問題。需要深入思考如何在技術發展與勞動市場之間取得平衡。面對這些倫理挑戰，必須建立健全的道德框架，並制定相應的法律法規，以確保 AI 技術的發展和應用符合人類的道德標準與社會責任。

在 AI 時代，我們既面臨巨大的機會，也需要承擔更高的責任。面對這樣的挑戰，或許大家能夠以積極的態度迎接未來，用智慧與創造力去發揮自己的潛能。相信，不僅能夠掌握AI時代的工具，更能引領這個時代的發展！

祝同學們在這條充滿希望的道路上勇敢前行，創造屬於自己的輝煌未來！

家長會長

王明勝



給把成績當一切的你： 成功標準不只有父母給的一種



寫給總覺得達不到父母期望的孩子：世上的標準不只一種，在眾多評量中、在父母親眼裡，抑或是你自己定義的高要求中，其實你早已足夠地好。

文 | 林怡秀 諮商心理師

給曾經成績是一切的你：

你們的家中，媽媽是撐起屋頂的那人，賺錢、家務都一手打裡不說，做便當，出席家長會也還是她的工作範圍，但你總是說不出理由地，有些害怕媽媽的出席。

媽媽對你的成績很要求，但她從不定標準分。她只是說，你要盡力，你的程度不只這樣，你的表現差強人意。你再怎麼唸書，似乎總是不夠，你開始相信自己就是不聰明，就是無法達到媽媽心中的目標。而那目標好遠，優秀的媽媽不是你能比得上的。

媽媽在公司獲選最佳員工，她領導的團隊創造出一個又一個熱賣商品，她的年薪節節上升，而你作為他的孩子，似乎只有讓他丟臉的份。



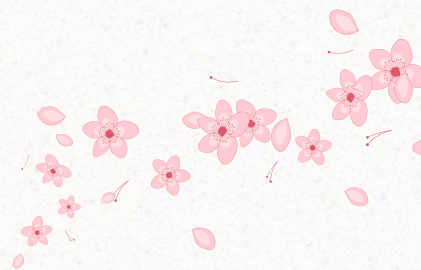
一次你的考卷發下來，老師改錯了一題，分數不多，但正是自低於標準躍過標準線的那幾分。你心中交戰，不知道該誠實向老師說，還是以這薄薄的幾分盼望躲過媽媽的怒火？你還是招認了，被扣掉幾分，但你想總是守住了媽媽從小教你的誠實。

回家，你小心地說了來龍去脈，遞上考卷，媽媽依然大發雷霆：「考這種分數，你以後對社會可以有什麼貢獻？怎麼不為自己覺得羞恥？」



上了高中，你的選擇只有三類，因為「你的能力夠」。你不喜歡物理、更搞不懂化學，在努力一年後升上高三時，終於想好好地為自己負責，跟媽媽溝通。你挑揀適合的字，重述班導跟你提起，你的國文才華明顯高出其他科目許多，轉組是不是更適合你？

媽媽臉色瞬間大變，吼的音量自耳中鑽進腦裡，大聲得令你頭暈：「你只是投機」、「只是想挑軟柿子吃，才想選輕鬆的文組路走。」、「人不能負責任，就不要浪費社會資源，這麼想逃避，怎麼不死一死算了？」



長大的年代中，說愛太矯情，你們家人之間鮮少表達，頂多有些片刻會以誇張的語氣搭配大大擁抱喊著我愛你，但真實的、纖細的、互相感謝的愛，終究不曾好好地被溝通過。

你長大後，常常思索在社會規範的責任之外，媽媽究竟愛你與否？

如果是，為什麼你一跌出他的標準之外，他便射出那麼多傷害你自我價值的話？如果是，為何你每每想與他分享喜訊，他卻愛端出自己的成功經驗，表示你的成就比較起來根本不算什麼？

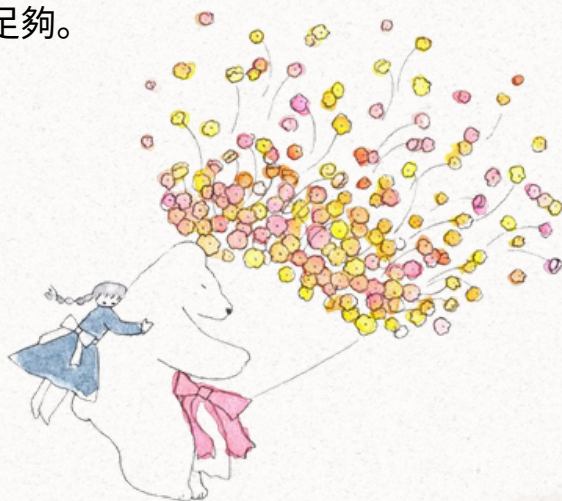
一度你是失望的，覺得自己是個不良品，永遠達不到社會的標準。幸好還總是有些什麼支撐著你走過，無論是那個義氣相挺的朋友、短暫珍視過你的某人、或更多時刻，是你自己當時也沒辨認出的勇氣。

大學之後，曾經的成績再也不是衡量的基準。

你開始知道自己在成績之外，還有好多能得分的地方，你處理社團事務細心周到、寫的文章簡單便動人，總是負責幫系上活動構思文案。你仍然渴望家人的認同，但也慢慢學著為自己打氣。

媽媽仍然鮮少給你肯定，但成熟許多後，你開始理解那可能也是一種懼怕，怕給了你讚許，你便駐足滿意而停止進步。你仍舊不認同，但已不再糾結有關愛的議題，你與心裡曾經的疑惑憤恨都和解了。

那是許多年後，你開始懂得，世上的標準不只有家庭裡的一種，而在許多其他標準，包括你自己的高標準裡，你早已足夠。



作者
Liz 栗淇
還在摸索人生路上的台灣女生。
Medium: <https://medium.com/@liztoffee>



從《鈴芽之旅》談那些難以跨越的生命困境

文 | 劉小璐 諮商心理師



電影《鈴芽之旅》劇照，圖片來源：yahoo電影

故事主角鈴芽在關門的過程裡經歷了一次次的危險，也讓大地避免了一次次的災難，並且在冒險的過程裡，逐漸靠近並修復了自己內心最深的傷痛。原以為對這樣的故事情節已經比較可以節制自己的感動了，但在觀影的過程裡，還是忍不住數度濕了眼眶，實在是因為，在諮商室裡，陪伴著許多當事人與自己的生命困境搏鬥，其中的辛苦、掙扎、沮喪、絕望、痛苦…，真的是只有當事人才知道，也真的是只有經歷過的人，才知道這需要多大的努力和勇氣！



生命有時候真的很不容易，對有些人來說，有些坎真的好難...那個始終讓我們過不去的，除了像鈴芽一樣失去至親的悲傷，也可能是：多年來努力改善自己巨大的焦慮、恐慌或憂鬱，以為有一點起色了，卻又第n次掉進情緒低谷的挫敗和絕望；明明知道不適合、明明生活裡不再有交集，卻總是午夜夢迴出現在自己夢裡，然後哭著醒來的某段感情；可能是早年成長經驗帶來的，總是唱衰自己、總是覺得事情一定不會順利的固著信念；可能是童年某一次意外後，讓自己再也不敢從事某些活動的深層恐懼；也可能是怎麼也無法擺脫和解決的家庭包袱和創傷...

如果您也處在某一個好難跨越的生命困境，您或許可以這樣做。

讓自己好好地生活

電影裡，鈴芽在失去母親後，和阿姨在小鎮裡過著寧靜的生活，失去母親的傷痛無法改變，但日常生活的點點滴滴，卻可以為鈴芽的生命不斷注入新的養分。如同導演新海誠說的：「我希望讓鈴芽獲得救贖的不是什麼超乎想像的東西，而是她在震災後這 12 年的平凡生活，這種純粹的事實拯救了她自己」。



該吃飯的時候好好吃、該睡覺的時候好好睡、該上學的時候讓自己去學校...，有些時候，我們真的不知道什麼時候才能走過這次的生命低谷，也不知道這次的痛苦會持續多久。但是，穩定的生活作息和平凡的每個日常，常常就是一種穩定，就是一種力量。

照料自己的生理健康

睡覺、吃飯、運動、曬太陽、出門走走...，情緒低落的時候，更不能疏忽照顧了自己的身體。即使沒有食慾也要在吃飯的時間讓自己吃一點點熱熱的、營養的、好吃的或喜歡的東西，即使沒有力氣做運動，也讓自己出家門，曬曬太陽，吹吹微風，情緒或許無法捉摸，但身體的照料可以具體而明確，即使只有一點點，都會一點一滴累積成復原的養分。

允許自己可以走慢一點

很多時候，讓我們格外難受的，不見得是事情本身，而是發現自己還沒走出來的挫敗，或者對自己怎麼還沒走出來的生氣、批評和責怪，允許自己在某個階段，其實可以走慢一點是很重要的。當其他人說，你怎麼還沒走出來...；或者，你就是想太多...；或者，天涯何處無芳草，下一個一定會更好...的時候，試著讓這些話輕輕過去，並且，當自己最溫柔的朋友，對自己說：「沒關係的，沒關係的，就慢慢來吧，你可以用自己的步調前進...」。

擁抱，並看見生命中的禮物

鈴芽在旅行的過程裡，遇見了同是高中生的橘園女孩，和酒店媽媽桑和兩個小小孩共度了一晚，更不用說多年來阿姨對鈴芽深深的關愛，還有同學朋友和自己的情誼...，雖然這些人事物都無法彌補失去母親的傷痛，然而，這些關心和愛，確實也是真真實實存在著的。看見他們，擁抱他們，感謝這些珍貴的禮物來到我們的生命裡。

自我關懷，面對傷痛，體驗所有的情緒，並接受它們都是有必要的一讓自己自由，有時候只需要做你自己、鼓勵自己，就可以把事情完美結束。



有機會的話， 和自己的深層內在說說話

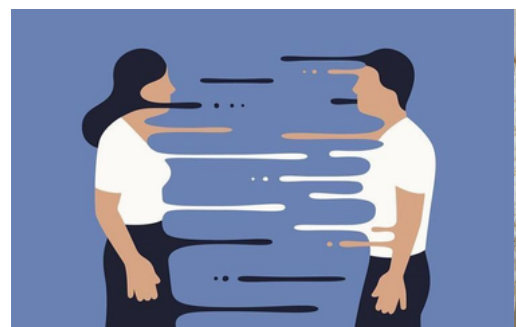
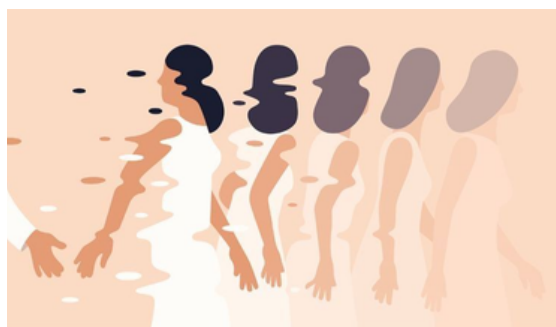
卡住我們的，常常是內在最深的某些想法、信念、感受、經驗...，很多時候，甚至深到我們都忘了那個經驗或情緒，直到某一天它偶然浮現，有些人是在某個夢境後重新經驗了已經被遺忘的情緒，有些人是在某個夜深人靜的夜晚，突然憶起了生命中的某個片刻，或者在聽到某句話時，不由自主淚濕了眼眶，然後再一次深深看到自己的需要，有機會的話，看看它們，聽聽它們，和它們說說話。

最後，下一次，當情緒又陷入低谷，可以的話，別忘了也像鈴芽一樣，對自己說：「不管現在有多麼悲傷/痛苦/絕望/憂鬱...，今後還是會順利長大/前進...，所以別擔心，未來一點都不可怕！」。

「你心裡是不是有別人了」為何總在愛裡嫉妒？給自己 3 分鐘感受情緒，擺脫心魔控制

文 | 海苔熊

暖男心理學作家海苔熊，從自身的故事和心理學角度，描寫原生家庭、愛情、孤獨、憂鬱、焦慮、空虛、逃避依戀、嫉妒、自卑、囤積癖……種種人生和情緒課題，在他的文字微光中，彷彿看見擁抱自己的力量，這次談如何擁抱「嫉妒」的心情，和嫉妒共處，你可以進化成更好的自己。



「說，你是不是跟她在一起，還是你的心裏已經有了別人？」

「為什麼最近都不理我？」

「為什麼你的 IG 追蹤這麼多網美？」

「我真的不懂，她為什麼會喜歡上你這種人？」

這些話聽起來很熟悉嗎？背後或多或少都藏了一些不安全感，但有個共同點叫做「嫉妒」。有人擁有你羨慕的東西，你很渴望，但卻得不到，讓你產生痛苦的感覺。

在心理學研究中，嫉妒（envy）是一個很複雜的情緒，通常我們不會隨便去嫉妒一個人，這個人必須與我們有關，或是和我們有一些共同的特徵，也就是所謂的「相似性」（similarity），才會成為「社會比較」的對象。

開放式關係（open relationship）的經典《道德浪女》，作者珍妮．W．哈帝（Janet W. Hardy）與朵思．伊斯頓（Dossie Easton）曾對於親密關係當中的嫉妒有細膩的描述：

如果你覺得度過這個時期很痛苦，可以練習讓自己感受三分鐘、五分鐘，或者十分鐘的嫉妒感，然後慢慢延長時間。要注意的是，盡可能去感受情緒本身，而不是推測或懷疑對方在做什麼。

- 嫉妒是張面具，戴著面具的是我們的內在衝突，希望能夠得到解決。
- 嫉妒就是一個人把自己的不舒服情緒，投射到他的伴侶身上。
- 沒有人的行為能夠「使」你嫉妒；同樣地，當你感覺到嫉妒的時候，也只有你自己能夠解救自己。

當我們感到嫉妒的時候，內心有一個需求就是：我希望我的感受，有人能夠傾聽。所以，當你的行為令人產生嫉妒時，不需要做什麼，只要好好聽他說就可以了。

擁有嫉妒這種情緒是很正常的，可是，如果你把嫉妒當成對方應該擔負的責任，很可能會在這段關係當中造成一些傷害。

例如，你嫉妒他總是比較快回覆學妹的手機訊息；他寧可花時間在網路上發廢文，也不願意主動打電話關心你……

我知道，你的心裏有好多不平衡的情緒翻騰不已。問題是，要怎樣讓它「過去」呢？

你可以容許自己嫉妒，並且拿出紙筆或手機，記錄一下這種嫉妒的感覺。對方做了什麼事情、你的感受是什麼，例如憤怒、悲傷、焦慮、擔心、恐懼、害怕被遺棄等。

當然，這個過程很痛苦，可你如果一直逃避它，就會把力氣花在其他地方，情緒也會一直卡在那個點上。從完形治療角度來看，當你好好去經歷情緒，就不會有心中某個情緒被壓抑在那裏的感覺。

比方說，你懷疑男友背叛了你，你想拿起手機傳訊息給他，試著在傳訊息之前，再讓自己多感受幾分鐘，這個「想法」背後隱藏著什麼情緒？是覺得自己不夠好？還是害怕有一天這段關係會結束？好好安放自己的心情，那些讓你波動的事情，就比較波瀾不驚。



有些嫉妒，不是你可以控制的

前些日子，有個朋友 Muse 和我說，她男友希望她把前任送她當生日禮物的杯子丟掉，「只要看到這些東西，我就會想起過去他是如何糟糕地對待妳！」男友說。

她很清楚男友這麼說不只是心疼她，也藏著一些嫉妒。她男友是個占有欲很強的人，無法接受她心中一直保留前男友的位置，兩人經常因為這件事情爭吵。



「可是，不論前男友對我多糟糕，他還是我曾經愛過的人。如果丟掉那個杯子，等於否認我們過去在一起的那段日子，也等於否認了我人生的一部分。只不過，這樣的真心話，我卻沒有辦法告訴他。」

就跟所有失戀的人一樣，當一個人已經不在身邊，當那些美好的回憶都已經無法重現，我們很容易活在記憶的裂痕裏，反芻（rumination）一些與事實相反的狀況，像是「如果當初我……是不是就不會變成這樣呢？」

“

面對自己的嫉妒，我們可以先讓自己去經歷情緒，而不要否認它的存在。當你放下防衛心，就能看見一直阻礙你的那個心魔，其實自始至終都只是泡影而已。

”

心理學家科琳．薩弗里（Colleen Saffrey）與瑪麗恩．埃倫伯格（Marion Ehrenberg）指出，在感情裏面缺乏安全感的人（例如：焦慮依戀者）會在哀悼的過程當中，重複驗證（self-affirmations）自己的不好，好像唯有如此，才能夠讓這個關係持續下去。

後來 Muse 整理了兩大箱前男友送的衣服、書籍、筆記本、娃娃，還有那些她以為已經遺忘，卻藏在記憶深處某個角落的東西。

「整理這些東西的時候，我才發現，其實我也得面對自己的嫉妒、不甘心。他最後劈腿的那段日子，我經常在想，是不是自己哪裏做得不夠好，他才會跟別人跑了？上天怎麼對我這麼不公平？我到底哪一點比那個女的差？我留下這些東西，也是想要證明，儘管他最後選擇的不是我，但他曾經愛過我。」

既然回憶過去那麼痛苦，為什麼還要回想呢？

因為那個記憶創造了「可能的世界」，耽溺在那個世界裏，兩人還可以甜蜜地在一起，也就是所謂的慢性哀悼的過程。

其實她傳訊息給我的時候，我就知道，她還沒有辦法放下過去，所以選擇把前男友留下的東西先放在角落。等到哪一天她可以安頓自己的情緒時，就可以對這件事情淡然處之。



而面對伴侶的嫉妒，你需要留一個空間給他，好好聆聽和理解，究竟是什麼困住了他。隨著時間，那些你所不明白的一切，會逐漸明朗起來。

希望孩子擁有走向未來世界的能力， 具備「學會新事物」的能力， 才能面對未來的無限可能

文 | 褚士瑩



不知道自己以後要做什麼的請舉手！
——走向未來世界的能力，考試和成績真的不重要

只有不知道自己要做什麼、也沒有一定非做什麼不可的人，在遇到一個未曾出現的新行業時，才會去嘗試、追求，所以就會變成一個比較有趣的人。

有一次趁著回臺灣的難得機會，我受邀到某個相當偏僻的私立職校去進行生涯工作坊。看著臺下嚼著泡泡糖的、拿著小鏡子在化妝的、滑手機的、打線上遊戲的、睡覺的、聊天的學生們，我想了一分鐘，決定關掉背後的投影設備，放棄我原本準備的簡報檔案，然後走到教室四周，把視聽教室所有的窗簾通通拉開。

瞬間，陰暗的視聽教室灌滿了午後明亮的陽光。老師跟學生們都露出困惑的樣子，不曉得臺上這個大叔在發什麼瘋？是不是要準備發飆了？前排嚼著泡泡糖的青少女，繼續嚼著，一副等著看好戲的備戰狀態。

其實我並沒有生氣。我深呼吸，重新調整自己，然後帶著微笑看著青春正盛的臉龐。

「不知道自己以後要做什麼的請舉手。」沒有人有任何反應。

我又說了一遍：「不知道自己以後要做什麼的請舉手。」

漸漸的，一隻手、兩隻手，怯生生地舉起來。我帶著鼓勵的微笑，環顧著每一張以自己的方式美麗著的臉，然後慢慢的，有越來越多的手舉起來。過了一分鐘，除了少數幾位用懷疑的斜眼瞪著我之外，幾乎所有學生都舉手了。

「恭喜你們！」我為他們拍手，絲毫沒有諷刺的意味。今天會是一個很棒的下午，我知道。

我開始解釋，「不知道自己以後要做什麼，並不是像很多老師、家長、父母說的，是一件壞事，相反的，這可以是一件很棒的事情，因為：你以後最想做的工作，搞不好現在根本還沒被發明出來！」

那些上一代人無法想像的職業

作為一個注重邏輯的人，我認為「不知道自己以後要做什麼」可以是很棒的事，必須有根據。

為了證明這個「偏激」的觀點不是空穴來風的信念，我請臺下的學生一起來想想，他們心目中有哪些工作，是現下年輕人認為「是真正的工作」，但是「老人」根本不懂的。



很快的，我們有了一串有趣的名單：

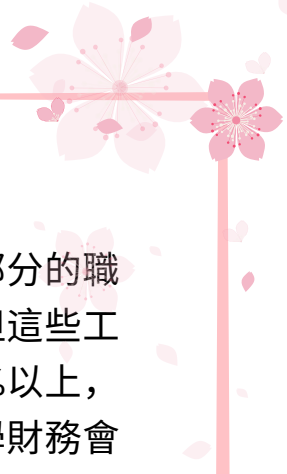
- ．直播主
- ．網紅
- ．經營網路商店
- ．YouTuber
- ．代購
- ．韓國藝人
- ．經營民宿
- ．叫車平臺司機
- ．設計LINE貼圖
- ．平臺送餐外送員

不知道比較好？

在場的職校年輕人都很清楚，身邊的大人之所以認為這些工作「不好」，或者「不是真正的工作」，只因為他們成長的時候，身邊沒有這些工作罷了；簡單來說，就是「無知」，並非這些工作不是真的，或是比較不好。

其實不管是老人或年輕人，常常會犯同樣的錯：以為已知的比較好，未知的比較不好。這解釋了為什麼老人家很容易一口咬定：新的餐廳不好吃、新來的員工不好用、去國外生活不自在、新產品不耐用、新科技不安全。

你是否看過堅持在跑步機上用有線耳機的人？他們不相信藍牙耳機更好。



這是多麼可笑啊！

其實知道或不知道，跟一個東西好不好，在邏輯上是無關的。

有線耳機沒比較好，用電視看影集也沒比較好，只是對於活在「已知」的人來說，比較熟悉、有安全感罷了。

未知的東西，當然有可能要比已知的更好，工作也一樣。那些現在還沒有被發明出來的工作，有可能更適合我們。是不是真的，等到這些工作出現以後、等嘗試過以後，我們就會知道了，不是嗎？何必現在杞人憂天呢？

從小就知道自己要當醫生、當老師的孩子，對於要如何成為一個直播主、YouTuber，可能並不關心，畢竟，人是不可能去做連聽都沒聽過的工作。

「知道」會限制我們的想像。但是「無知」反而能拓寬我們的想像。

只有不知道自己要去做什麼、也沒有一定非做什麼不可的人，在遇到一個未曾出現的新行業時，才會去嘗試、追求，所以就會變成一個較有趣的人。

現在的問題，就是未來的工作

一個人要如何透過「學校」、「教育」、跟「學習」，準備好自己去面對難以預測的未來？

「多去看外面的世界。對問題保持好奇心。」我只給學生這兩個建議

一個世紀以前，世界上大部分的職業都是農業相關的工作，但這些工作到今天，已經消失了90%以上，說不定現在學習寫程式、學財務會計，未來十年都會被AI機器人取代，就像機器取代人工插秧跟收割一樣革命性呢？

多去看外面的世界，是因為你最想做的工作，搞不好已被創造出來，只是你不知道而已。比如我在三十歲去學習航海之前，我從來不知道原來已經有護理師靠著在郵輪上開「海上洗腎中心」，一面賺錢，一面幫助別人，一面爽爽地環遊世界。

至於對問題保持好奇心，是因為我們雖無法預測未來的「職業」，但可以確定的是，只要已經存在的問題，就一定有被解決的需要，只是解決的辦法，目前還沒出現而已。

無論是上網速度太慢、癌症無法被治癒、年輕人買不起房子、騎摩托車太危險，或者獨居老人越來越多等等，這些雖然現在看起來無法解決，但現在的問題一定會轉變成未來的工作。

現在的問題，就是未來的工作

「為什麼你會知道？」一個化著濃妝、頭髮前面還掛著髮捲的女學生舉手問。在場老師顯得很驚訝，因為整個學期這是她第一次在課堂上發言。

「我知道，因為我自己就是在學校的時候，那個完全不知道以後要做什么人啊！」我笑著說。

我現在的工作，主要有四個不同的面向：包括在緬甸山區協助內戰的武裝部隊準備停戰協議和戰後重建、為跨國管理者訓練衝突解決的方法、在法國哲學機構培訓哲學諮商師，及在網路和世界各地帶領哲學思辨工作坊。

這四種工作，都是所謂的「零工經濟」，既沒有一個簡單的名字或職稱，也通通都是我在學生時代，甚至幾年前，無法想像、也不知道那是什麼的工作，甚至沒有一個固定的「雇主」，現在卻都成了我「真正」的工作——即使我常常花很多時間說明，我的媽媽還是不知道我每天全世界飛來飛去、都在幹嘛，但是她知道我很開心，而且不會餓死，那就好了。

我還沒說到，我也和來自世界各地的朋友在日本的古老小山村一起經營「民泊」，合辦從阿爾卑斯山到峇里島的「瑜伽僻靜營」，還即將推出結合「哲學與潛水」的潛水員證照課程。從現在開始五年之後，搞不好我會做跟現在完全不同的事，但現在的我，並不知道那會是什麼，也不擔心，因為我知道無論如何，一定會很有趣。

當然，這些奇怪工作的實驗也有很多是失敗的，比如推動愛滋病患者和其他慢性病也可以購買的特殊保單、身心障礙者專屬的線上平臺叫車接送服務、美國印地安部落的馬鹿（elk）肉乾的加工產銷合作社、失智症或獨居者的衛星定位手環……等等，雖然我失敗了，不代表這些事情是不值得做的。

所以，當我看到有其他人成功，盡全力試過卻失敗的我，知道這些事情有多麼困難，也因此更佩服那些可以成功做到的人，而且真心真意為他們感到開心，沒有一絲絲的苦澀或嫉妒。

如果你跟我一樣，不知道自己以後要做什么，或是不知道在學校學的知識，跟未來會有什麼關係——你很有可能是對的。總之：

走出去看外面的世界吧！

保持對世界各種問題的好奇心吧！

趁著青春時光，打開一扇一扇通往各種可能性的大門，學習具備「學會新事物」的能力，成為一個「知道如何擁抱未知」的人，至於「考試」跟「成績」，相較之下，都是不太重要的小事。



風樓心語

讀後

心得佳作

第89期風樓心語佳作 

第89期風樓心語佳作



時常感到「迷網」不確定自己的未來，也焦慮漫無目的地認為自該做什麼？希望在這過程中的我能夠去面對挫折，好好地去享受路途中的挑戰，不用為了「他人」而活，活出自我，花朵自有綻放的一天。



進1123328 顏芷翎



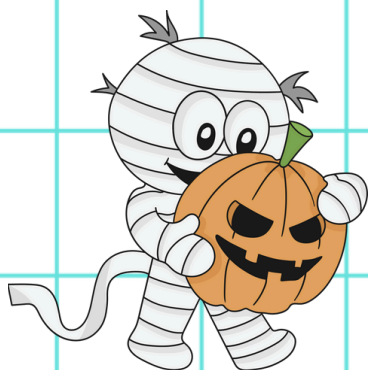
進1123215 潘妤涵

我覺得每個人都有自己不一樣的價值，也都有自己擅長與不擅長的東西，而在做一件事的時候，我覺不論最終結果好與壞，只要在過程中有努力過，不讓自己有遺憾就好。

我覺得可以多跟父母談話，說出各自的想法和感受，也可以多體諒他們，畢竟他們也是第一次當父母，沒人教過他們，可能不自覺地將原生家庭的感受對待自己的小孩。此外，可以多跟父母表達愛與感謝。



進1123207 李芷萱



1111722 黃佐蒼

我理解等待訊息的焦慮。經常在等那個特別的人回覆，心裡不免會想知道他在想什麼。讀完文章後，我覺得我應該先搞清楚我們之間的關係，或者直接告訴對方我想要的關係。這樣我才能了解他的想法，而不是自己一個人傻傻地等待。

第89期風樓心語佳作



統測越來越接近，周圍的人常常問我想考哪所學校、讀什麼科系，但我自己卻還不太清楚到底想要什麼。想了好幾次，卻始終無法找到答案。我曾以為只有不上進的人才會這麼迷惘，但看到《風樓心語》後，我才發現這其實是我開始尋找自我的過程。恭喜我成功邁向尋找自我的道路！



1110533 黃馨儀



1110427 郭又嘉

感到迷惘並不可怕，反而可以是自我反思和成長的轉捩點。或許感到迷惘時可以暫時停下腳步，重新審視自己的目標，重拾自己的熱情。即使外鈺在的壓力會讓自己感到質疑，但相信自己的渴望會勝過一切。自的快樂永遠是前提。

幼年時期好奇心最旺盛，總是想探索一切。隨著年齡增長，網路讓我們輕易找到答案，卻失去了在求知中投入的樂趣。雖然我無法像愛因斯坦那樣擁有無限好奇，但我可以用自己的熱情追求屬於我的成功。不必與他人比較，最重要的是忠於自己的想法。



1120624 徐加真



1121605 張東銘

青春期的我們常覺得爸媽管得太多、很煩，甚至會吵架，但其實沒想過他們的用意。從父母的角度看，他們不希望我們走錯路，因此不斷叨念。看到我們厭煩的樣子，肯定會感到難過。希望我們珍惜他們的心意，長大能過得更幸福，或許只有等到成熟，我們才能理解他們的良苦用心。

 發行人 | 余耀銘 校長

 發行單位 | 臺北市立士林高商 輔導室

 文章來源

 家庭教育： 家吧 



<https://womany.net/read/article/19467>

 生命教育： 綻芯/綻芯安和心理諮商所
Blooming/ Blooming-Anhe Center for Counseling Services



<https://www.bloomingcenter.tw/1/從鈴芽之旅談那些難以跨越的生命困境/#>

 性平教育： womany 女人迷



<https://womany.net/read/article/31263>

 生涯教育： 



<https://womany.net/read/article/31263>

 圖片來源：Pinterest



<https://www.pinterest.com/>

誰說只有金牌才能是馬喬傲
只要全力奔跑向前的人
終能跑贏遺憾
成為自己獨一無二的光。

