

第91期

114 | 05

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

2025.05 / NO.91

01

校長的話 -----1

多元世代共融、善用科技、尊重差異與親師合作，共同營造友善和諧的校園環境，促進學生身心健康與成長

◎ 校長 余耀銘

02

家庭教育 -----3

《活出真我》重拾自我，過不必討好的人生

◎ 許傑銘 諮商心理師

03

生命教育 -----6

《照見彼此》讓自己成為照亮他人的光！

◎ 伊麗莎白·吉爾伯特

04

性平教育 -----9

《愛中成長》女孩寫給未來男友的信：你的愛會讓我成長嗎？

◎ Womany Audrey Ko

05

生涯教育 -----13

《心之所向》誰的青春不是被吹得東倒西歪-選擇了喜歡的生活，沒有對錯

◎ 未秧 (Winter)

06

風樓心語讀後心得佳作 -----17

風樓心語第90期讀後心得佳作

The Principal's Exhortation

2025.05 / NO.91

擁抱多元世代，共創溫暖校園

親愛的同學們：

隨著科技迅速發展，我們的社會與生活方式正以前所未有的速度轉變。科技不僅改變了人們的思維與行為，也深刻影響了各世代的價值觀與人生觀。對你們而言，智慧科技與即時連結已是日常；而對過去世代，這些變化則是劇烈且深遠的。由於成長背景不同，世代間的觀念落差日益顯著，校園中亦不例外。面對這樣的時代挑戰，期勉各位不僅善用科技工具，更應培養獨立思考、正確價值觀與健全品格，以積極態度迎向未來，成就更好的自己。

世代融合，共創未來

同學們，我們生活在一個多元世代共存的時代，從沉默世代、嬰兒潮世代、X世代、Y世代，到你們所屬的Z世代與即將到來的 α 世代，每個世代都有不同的成長背景與價值觀。在這樣的社會中，唯有懂得尊重彼此、用心理解差異，才能建立良好的互動關係，避免因誤解而產生偏見或隔閡。

Z世代的你們習慣使用科技、講求效率，渴望快速回饋與職涯成就；而千禧世代強調技術導向、重視回饋與成長機會；X世代則在科技與人際間取得平衡，追求工作與生活的穩定；至於嬰兒潮世代，擁有豐富經驗與高度責任感，是值得學習的榜樣。

每個世代因成長背景和社會環境的不同，形成了獨特的價值觀與生活方式。在與不同世代的人交流時，我們應尊重這些差異，並用心聆聽，理性與感性並重地表達想法。透過理解與包容，我們能找到共同點，增進彼此的信任與關係，並共同創造美好的回憶。



在校園中，我們要攜手合作，建立一個友善和諧的學習氛圍。尊重與理解是促進彼此成長的基礎，也是我們共同努力的方向。希望大家能共同努力，創造一個互信、互助的教學環境，讓每個人都能在這裡茁壯成長。

創建和諧校園，促進親師合作

現今學校對於校園事件的處理已不再由行政單位單獨負責，根據法律規定，學校須在七個工作日內召開專業的校園事件處理會議，確保公平公正地處理各種問題，保障學生安全與權利。此機制能有效減少誤解與衝突，確保教學與行政工作順利進行，讓每位學生都能在和諧環境中學習與成長。

親師之間的合作對學生的成長至關重要，老師與家長都肩負著教育學生的責任。在現今多元世代、快速變化的環境中，親師之間要有良好的溝通與理解，能夠換位思考、共同解決問題。當親師雙方能夠互信互助、減壓並覺察情緒，將有助於創造更穩定的學習環境。這樣，我們能夠讓學生在身心健康的氛圍中，專心學習，實現教育的最佳效果。

同學們，士商是一個溫馨、友善、正向的大家庭。我們每一位成員都應彼此關心、互相扶持，心存善念、量力而為，力求無愧無悔，讓善念培養福氣。生活中充滿無常，但也正因如此，我們更應珍惜每一刻，體會平安是最美麗的祝福，健康是最簡單的幸福。

祝福士商的每一位親師生，擁有平安、健康的身心，彼此支持與關懷，攜手迎向更美好的未來！

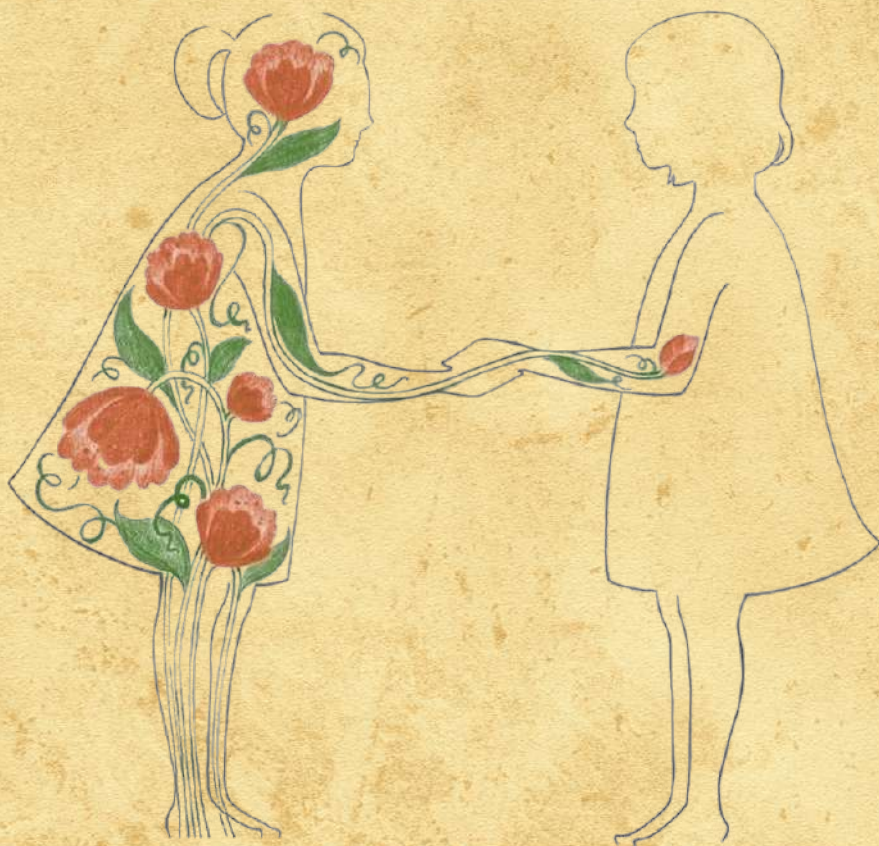
校長

余耀銘



家庭教育 / 活出真我

重拾自我，過不必討好的人生



好好先生/小姐：「我總是為身邊的人付出很多，對於別人的請求，我很少說『不』。而且，我很不喜歡看到有人因為我而失望。」

諮商師：「聽起來，好累啊.....」

文 | 許傑銘 諮商心理師

你也是在他人口中的好好先生、小姐，
有求必應且從來不說「不」？

無論自己工作、學業多忙錄，行事曆上總有別人的事插隊，朋友的一通電話你時常無力招架，導致你必須犧牲自己的行程配合對方。或在親密關係，爭吵時你總是壓抑自己的需要，就算不開心也很少表達情緒，多半遷就與配合對方。或是試圖讓所有人都滿意，爭取讓每一個人都喜歡你？



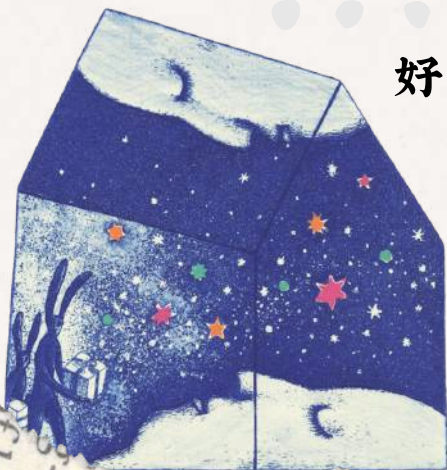
就像一塊黏土，允許自己任意地被捏成各種形狀，然而配合、遷就、隨和的背後，其實是映照著對關係的焦慮不安。透過這些方式，暫時地讓自己感受到是有價值、被需要的，也暫時地迴避了隨時可能被否定或拋下的不安全感裡。不顧一切地捨棄、犧牲，直到某天，你終於疲於應付，被自己攔在身上的請求壓得喘不過氣，再也擠不出時間說好。

你也發現無論做得再多，仍不見有人因為你的好，為你珍惜和停留，更多時候是被視為理所當然。你也會發現，對關係的不安不但沒有減少，反而因為單方面的付出，更加強了心裡的不平衡，倒頭來只是反覆地自我掏空與消耗。



好好先生/小姐的童年：如果愛有條件

討好的習慣，多半從早年家庭經驗就已逐漸形成。幼年時期能明白的不多，在意的也不多，父母幾乎是全世界。我們時刻關注著父母的回應，他們臉上的笑、開心、贊同，就等同於孩子愛與安全感的來源，所以孩子會極力爭取。 4



家庭教育 / 活出真我

若在成長的過程中，只有當自己的表現符合父母期待，或意見一致時，才會得到讚賞以及感受到自己是被愛著，當表現和意見與父母期待不一致時，愛就被回收，甚至遭來嚴厲的批評和否定。孩子心中形成一種「有條件的愛」的想像，深信只有當表現好，或符合父母的期待時，自己才是值得被愛的。



所以不得不長出順從、討好的方式，隱藏自己真正的情緒、需求，轉而去迎合父母的期望，如此才有機會換取父母的認可，得到愛與安全感，努力成為一個「懂事、乖巧的好孩子」，再逐漸長成大家眼裡的「好好先生/小姐」。



然而，當時的你還小，需要父母完全的關注，所以不得不去爭取。可如今你已不是當時那個充滿擔心、不安的孩子，不再需要把自己的認同和價值，建立在為別人付出多少。不再需要總是犧牲、配合來得到認同，或是疲於奔命來交換愛，不再需要一直一直地討好，來取悅他人。相反地，我們的存在本身就有價值，無需條件也無需全然配合，仍然值得被愛。

願不願意也嘗試給自己一個機會，用最真實的樣貌活著，願不願意也如對待他人一般，對自己溫柔、善良、寬容？願不願意投自己所好，付出同等的好愛惜自己？也許會意外發現，我們能帶給自己的力量與支撐，比想像中的來得有份量，也許會意外發現，真實就是你最好的樣子，最終有機會從這些期待和條件中釋放自己。



讓自己成為照亮他人的光！

文 | 伊麗莎白·吉爾伯特



幾年前，
我在尖峰時間被困在紐約市的一輛跨城公車上，
交通幾乎沒有動靜。
公共汽車上坐滿了又冷又累的人，
他們對彼此、對世界本身都非常惱火。
兩個男人因為可能是故意的也可能不是故意的推動而互相咆哮。
一個孕婦上了車，沒人給她讓座。
空氣中瀰漫著怒火；這裡不會有任何憐憫。



但當公共汽車駛近第七大道時，司機打開了對講機。」

「伙伴們」他說：

「我知道你們度過了艱難的一天，你們很沮喪。我對天氣或交通無能為力，但這是我能做的，當你們每個人下車時，我都會向你們伸出手，當你走過的時候，把你的煩惱放在我的手心，好嗎？今晚不要把你的問題帶回家告訴你的家人，把它們留給我。我的路線就在哈德遜河邊，等會兒我開車路過那裡的時候，我會打開窗戶，把你的煩惱扔到水裏。」

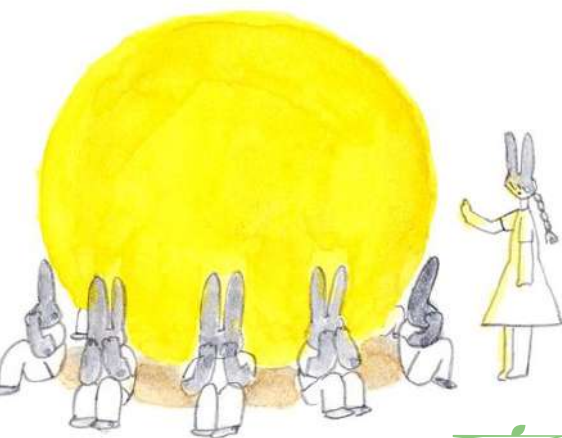


就好像一個咒語解除了。

所有人都哈哈大笑起來，臉上洋溢著驚訝的喜悅。

一個小時以來一直假裝沒有注意到對方存在的人們，突然咧嘴笑了起來，就像，這傢伙是認真的嗎？

「哦，他是認真的。」



到了下一站，司機果然如約而行，伸出手，掌心向上，等待著。

一個接一個，所有下車的通勤者都把手放在他的手上方，並模仿著往他的手掌裡丟東西的動作。

有些人在這樣做時大笑，有些人流下了眼淚，但每個人都這樣做了。

司機在下一站也重複了同樣可愛的儀式，和下一個、又下一個的，一直到河邊。

我們生活在一個艱難的世界，我的朋友們。



有時候做人特別難，有時你會有糟糕的一天。有時，您的糟糕一天會持續數年。你掙扎而失敗。你失去工作、金錢、朋友、信仰和愛。你目睹了新聞中發生的可怕事件，你變得恐懼和孤僻。有時一切似乎都籠罩在黑暗中。你渴望光明，但不知道去哪裡找。



但如果你就是光呢？

如果您就是黑暗情況所需要的光明代理人怎麼辦？這就是這位公車司機教給我的，任何人都可以成為光，在任何時候。這傢伙不是什麼大人物，他不是精神領袖，他不是一些精通媒體的影響者。他是一名公共汽車司機，可能是社會上最不起眼的人。但他擁有真實的力量，並且為了利益我們而巧妙地使用了它。



當生活感到特別淒涼，或者面對世事特別無能為力時，我就會想起這個人，問自己，現在我能做什麼，才能成為光？

當然，我不能親自結束所有戰爭，或解決全球變暖問題，或將令人煩惱的人變成完全不同的生物。但我確實對我遇到的每個人都有一些影響，即使我們從不說話或知道彼此的名字。



無論你是誰，無論你身在何處，
無論你的處境多麼平凡或艱難，
我相信你都能照亮你的世界。



女孩寫給未來男友的信： 你的愛會讓我成長嗎？

Womany Audrey Ko

在愛情裡，最重要的元素是什麼呢？
這是一封無論正享受單身、正熱戀中
或剛失戀的你都該看看的信，如果寫
一封信給未來的他，你會寫什麼呢？

給未來的親愛的你：

一直以來，我在愛情裡最追求的一件事，就是我們能互相激勵對方成長。

我其實並不在乎你怎麼規劃你的私人時間，你不需要亦步亦趨的陪在我身邊，我們不是彼此養的寵物，我希望你擁有你自己的興趣。如果我們兩個有一樣的興趣，那很棒，因為我們能因為一個共同的理由而笑著；如果沒有，只要你做著的事讓你開心以及成長，我同樣會替你開心。



我其實並不在乎你有沒有高學歷，累積知識對於我來說是一件重要的事，但上學並不是累積知識唯一的方法，生活裡處處都可以學習；我並不在乎你做什麼工作，我只希望你選的工作是你真正喜歡的，我希望當你在做你的工作時，你的臉上會散發著光彩。

這些話，我想一說再說，因為我真的在乎。我在乎每一個面向的你，即便是那些我希望自己不要耿耿於懷，或是你希望我忽略的面向，因為這都是你。我想瞭解你，想記得每一個曾發生在你生命裡的小細節，想瞭解那些最重要的小事。

到最後，即便你不是那個我最初替自己設想的一百分先生，即便你不見得擁有所有我對於男友偷偷設下的條件，你不見得堅強、不見得很負責、不見得這麼有男子氣概，都沒有關係。只有一件事情，我無法妥協：親愛的未來的你，我希望你是可以激勵我的人。

I need you to inspire me.



我希望你能夠激勵我，讓我能成為更好的人。

希望你在我的職業、教育、信仰、文化、價值觀上激勵我。我希望你能激勵我勇敢踏出第一步去探索未知，去做那些我從來不願嘗試的事、看那些我以前不會喜歡的書、遊覽那些我以前不感興趣的地方、去吃那些我總是排斥的食物。



我需要你激勵我，成為更好的更不一樣的人。在我自己激勵自己的時候，如果我偶爾偷懶停了下來，如果我暫時迷失了方向，我希望有一個人可以跑在我身邊，告訴我該繼續前進，我能夠跨越重重難關。

而我希望那個人是你。

同樣，我也希望我是那個能夠激勵你的人。我想做鼓舞你成長的力量，打破你對自己的框架，拉你一起跑出舒適圈，探索更大的世界。激勵的力量像一顆種子，讓我們肆意地長也成長茁壯，突破我們對自己現有的想像。當我們能夠彼此激勵，我們成為彼此成長的養分，因著對方，我們都成為更好的人。我們總能去嘗試新的事物，並帶著自己走向更高，看往更遠的風景。一起進步的感覺，是這麼美好。

這是我對於愛情的想像，或許你覺得不切實際，但我相信我可以找到這樣的一個人。

愛情是流動的，在兩人關係裡，我們當然不會一直都是同一個樣子，最好的愛，不是一成不變，而是一起在愛情裡成長，最好的方向，是我們都成為了更好的人。



激勵的力量，讓我們願意起身做點什麼

讓我們拋開負面情緒，讓我們累積生活經驗與知識，讓我們發現原來自己是這樣的值得被愛。這不也是一段健康的兩性關係的忠旨嗎？另一個人讓我們感受到幸福與愛、讓我們學會放下自己，因為生命裡原來有另一個人比自己還要更重要，讓我們願意打破對自己的想像，相信自己可以成為更好的人，同時也鼓舞身邊的人一起更好。



“ 什麼樣叫愛呢？我想我會說，愛是我在你的身上，看見自己可以更好的力量。 ”

愛情，偶爾也是互相拉鋸的過程吧，有時候你走在前頭，我禁不住的快步追上你，偶爾是我拉著你往前跑。 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡



其實我們都還在等，等著那個能夠激勵我們的人，而在世上的每一個人，或許也都等著那個能夠激勵他的人出現。那個人可能已經出現，或許還在燈火闌珊處，他期待能夠激勵你同樣也被你激勵，期待能和你一起遇見自己更好的樣子。 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

親愛的未來的你，在遇見你之前，我會努力把自己裝滿，那麼在遇見你的時候，我可以很堅定地說，我是能夠讓你成長的女人，而你，會是那個讓我成長的人嗎？

愛情是流動的，在兩人關係裡，我們當然不會一直都是同一個樣子，最好的愛，不是一成不變，而是一起在愛情裡成長，最好的方向，是我們都成為了更好的人。 ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Love,

努力把自己填滿中的女孩



誰的青春不是被吹得東倒西歪 - 選擇了喜歡的生活，沒有對錯

文 | 未秧(WINTER)



我相信我會因為常人眼中的不斷失敗，
而不斷成功。

期待自己，不斷超越自己的想像，超越這輩子的所見
所看與束縛我的世俗框架，也不用過去的經驗規劃自
己的人生。

「時間總會報答你，若你能一直前進，
今天的你就是比昨天更好。」

發生的一切，怎麼可能總是一路順遂、如你所願？
偶爾，還是會羨慕別人所擁有的、貪心於自己所沒有的。
但要悠閒駐留，還是甩甩頭向前，
是自己可以掌控的。

我相信——當你足夠努力，就會一直幸運。

*選擇了喜歡的生活，沒有對錯——

有時我們只是「正在」做一件「真正」想做的事，
也許並非眾人所望，但別因此縮小夢想，更不該壓縮自
己的野心。



相信自己、望向遠方

致你。

你害怕了，對不對？你一直都很擔心，所以猶豫、因此遲步，不用承認，也無需否認，很多時候堅強是一種選擇，不是與身俱來，就像成熟，不是理所應當。

當然害怕，世界擁擠、城市嘈雜，你不想被淹沒，所以還是硬著頭皮向前。我知道你有多努力，但其實你壓根兒不知道自己到底想去哪裡，現在又是走向何方。



就算贏，也覺得自己贏得不明不白，你在爭什麼、你在贏什麼，你什麼都不知道。只是贏了，人們就會興高采烈：只是贏了，就有叫人閉嘴的權利。不知道為什麼能是要一較高下，不知道為什麼落後一點就要被分門別類，不知道為什麼，數字代表那麼多事情。

害怕了，不是害怕失敗，而是害怕奮不顧身換來的終究是一眼同情、一句惋惜。知道什麼叫勇敢、明白什麼是勇者，但誰能予我們寬容，予我們失敗的機會，給我們再次站起來的時間。其實站起來只要一下下，但被定義，被標籤，卻是用一輩子去計量。

不想冒著被分類的風險，所以載浮載沉，一切只是得過且過。落淚並非弱者，我們從不吝嗇為自己拭淚，

痛苦不應該被客觀定義、努力不應該用視覺量化，我們都是人，但每個人有所不同。



不要拿別人的成功，來懲罰自己

又到了放榜的時刻，多人來跟我分享自己考上什麼學校，說自己盡力了，對結果的滿意或不滿意：當然，我也還記得那種感覺，努力了三年，聽起來好長，想起來更是一場青春。得到的結果，好的話當然欣喜若狂，發文的發文、父母驕傲的驕傲：但糟的話，關上門，一句話也不說，大家就知道發生了什麼事。



許多事情要分開來看，可惜多數人做不到。那是他們的錯，不是你的問題。我指的是：成績、學校、智慧、聰明，還有個人價值。



有些人很聰明，但充滿心機或各種手段：有些人讀很好的學校，或許家裡有錢，或許十年寒窗。但無論如何，最後別人與你的相處，別人對你的信任，終究得回歸到個人本質的智慧與價值，所以，千萬不要在某場考試或比賽中迷失了自己。

人生很長，十五歲上高中，十八歲上大學，所以到最後比的是什麼呢，我總在想，真要比，最後應該是比誰的棺木用得比較好吧？誰安眠的地方有依山傍海的地勢吧？雖然說過頭了，但比較似乎永遠沒有盡頭。



初心不忘，青春未央。

期待自己超越束縛的框架，挑戰無限可能。

若你能一直前進，無論外界如何定義你、世界如何評價你，今天的你就是比昨天更好。

沒有時間灰心喪志、沒有時間質問老天爺的不公，沒有人在比中繼站的。短時間來看，或許會考、學測、三十歲、四十歲，退休都是某個階段的終點，但用一輩子來看，就只是這幾年遊走的靠岸，誰能在這座島上繼續為未來準備、充實自我價值、把握每分每秒的學習機合，才是上策。



那天跟E在聊天，他是一個我相信一定會成功的人。我跟他說了自己的故事，總而言之就是：「時間一定會報答你的。」所謂的一萬小時定律，就是當你一件事情做了一萬個小時，就能成為這個領域的菁英或領袖。

雖然有人否定了這個想法，但我相信且肯定時間帶給所有事情的價值，要相信，不論之前所花的時間比別人少些或多些，但現在還有時間，繼續向前走就是了。

在第一本書的新書分享會中，有一名男大生拿著我的書來給我簽名，他問我是否能親筆寫下這句話，這句話陪伴了他一整路的轉學考，給予他無以撼動的力量。所以這次，我也再次寫下來：「不要拿別人的成功，來懲罰自己。」



時間總會報答你，
把握每分每秒機會才是上策。

本文載錄自《誰的青春不是被吹得東倒西歪》

風樓心語

讀後

心得佳作





MESSAGES

進1133111林姿穎

now

談戀愛是件幸福的事，但很多人卻在愛情中患得患失。有人缺乏安全感，有人因過去留下陰影。不管是哪種情況，都希望大家先學會愛自己，再去愛別人。當你足夠閃耀、自信，那些不安自然會遠離。願每個人都能正確去「愛」，別讓愛情成為弱點，而是生命中美好的一部分。



MESSAGES

進1123213 黃育柔

now

生命多數時候並不容易，一生中總會遇上無數轉捩點。在做出決定前，許多人經歷焦慮與恐懼，努力消化與排解，以為有所起色，卻往往逼近最後一根稻草。因此，我們該適時擁抱自己，允許自己別總是走得又急又挫敗，照顧基本生理健康，才能長久維持在最佳狀態。



MESSAGES

1120801郭宇珊

now

看完〈生命教育〉後，更能理解有些人雖然知道生活中有許多不適，卻只能在夢中哭著醒來。因為那些情緒，往往來自我們的想法與信念。願我們都能學會傾聽，與自己好好說說話。



MESSAGES

1121231廖若雅

now

這篇文章探討了成績與成就對孩子的定義與影響，特別是來自父母的期待。文中指出，成功的標準不應由父母單方面決定，而應該是多元的，包含孩子自己的目標與價值。作者反思成長過程中，因成績壓力而產生的自我懷疑，並強調學會接納自己、跳脫傳統標準的重要性。

第90期風樓心語佳作



MESSAGES

1110110陳竑均

now

直視自己真實情感並不是一件容易的事，尤其是在身體狀況不佳的時候，要同時面對內心的問題，無疑更加困難。因此，建議先專注照顧好自己的身體，吃得好、睡得好，等身體穩定後，再一步步處理心理與情緒層面的問題。

MESSAGES

1132119張耘喬

now

青春期的常和爸媽起衝突，覺得自己一點也不自由。但其實，那是出於關心。自從明白這一點後，我更理解、也更有感觸「家是避風港」這句話。爸媽會聽我說學校的煩惱，也能分享開心的事，而我也因此感到快樂。朋友不一定懂你，但父母一定是真心為你高興的人。

MESSAGES

進1133310林信妤

now

回憶之所以痛苦卻仍不自覺去想，是因為無論曾經是幸福還是傷心，潛意識裡仍放不下。唯一的解方，就是讓時間慢慢沖淡一切，透過做其他事分散注意力，陪陪自己，日子會一點一滴變好。

MESSAGES

1122112林孟霏

now

看完生涯教育，我被其中一句話打動：「不知道自己以後要什麼是很棒的事，因為搞不好你想做的工作還沒被發明。」這句話讓我明白，迷惘其實不一定是壞事，可能只是時機還沒到。多看看這個世界、接觸不同的事物，也許就能找到那個最適合、最喜歡、也最特別的方向和工作。

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

<https://reurl.cc/Z4NqLW>



 生命教育：聖伯鐸廣場
Inspiration from all walks of life

<https://reurl.cc/9Dnaov>



 性平教育： womany 女人迷

<https://reurl.cc/0KWRnk>



 生涯教育： 誠品線上
eslite.com

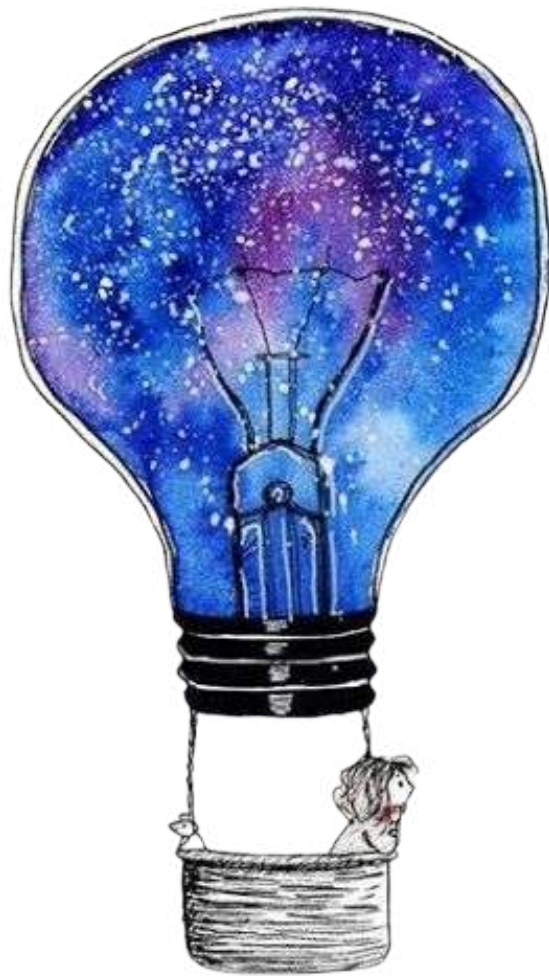
<https://reurl.cc/RYkE8D>



 圖片來源：Pinterest

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





相信自己、望向遠方，凡是過往、皆為序章。

