



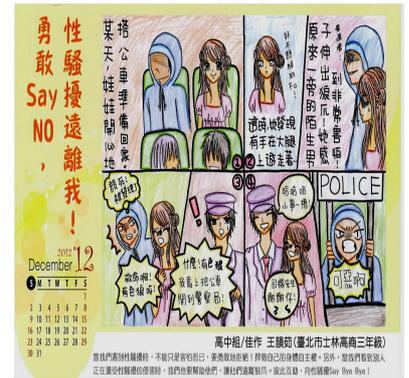
《性別平等教育—繪畫作品欣賞》

作品名稱：勇敢 Say NO，性騷擾遠離我！

獎項：「臺北市 100 年度性騷擾防治宣導繪畫比賽」—佳作

作者：三年 19 班王韻茹

指導老師：劉家欣老師



創作理念：遇到性騷擾時，不要忍氣吞聲、默默承受；要勇敢地站出來，保護自己的身體自主權才行！

《嘉言集 1.》

教孩子學會等待

等待，是可以學習的。例如：當孩子的要求是「想要」而不是「需要」時，不要立即滿足他的需求，教他學習忍耐、學會等待，教導他靠自己的力量去獲得想要的。過程中，也許孩子會任性、耍賴，因為他們知道「鬧」久了，就會得到他想要的；這時候的父母也要記得：學習忍耐，甚至如果真的無法滿足孩子，就應該明確地告訴他！【顏靜虹《臺北教育e週報》第 534 期 2011.12.28.】

《愛的小語》

老师的叮嚀—逆境也是一種祝福

輔導老師盧素芬

提起林書豪，無疑是近來最夯的話題人物。媒體強烈放送他在球場上亮麗的表現，以及激勵人心的崛起經過；他的成長故事，令人津津樂道。他曾在訪談中表示：高中時期，覺得自己籃球打的不錯，不免有些驕傲（想像一下，林書豪很跩的樣子），直到有一次因傷無法上場打球，他才對自己、對別人有了不同的看法。而這個改變，正是我們現在看到他在迅速爆紅後，仍能謙遜的將贏球的功勞歸於團隊的表現，也提到自己還可以提昇和改進的地方。儘管有些媒體並不友善，又是譏諷又是八卦，但他還是告訴人們：他會繼續努力做自己！

學校生活，對每一個青春歲月的學子來說，可算是充滿了各式各樣的生命挑戰；每天都有許多新的知識要學習，也有許多感覺與想法要與他人分享交流。在這當中，會有感到歡樂和充滿成就感的時候，但也不乏挫敗和煩惱的可能性。有時候，逆境也是一種祝福！生活上的不順遂，也可以是一個學習調適和成長的契機，這取決於你是否有正向思考的能力。假使此刻

風樓心

本期要目

- ※愛的小語.....P.1
- ※幸福人生：平衡人生的關鍵密碼... ..P.2
- ※人間有愛：仁慈比聰明更重要.....P.3
- ※法令當前：發生「性別事件」要通報嗎...P.4
- ※性別無礙.....P.5
- ※土商加油站：正面思考，林書豪的能量...P.6
- ※慎選所愛.....P.7
- ※親子之間：當「小心肝」變「成大暴龍」P.8
- ※好書介紹.....P.10
- ※分享園地.....P.11

2. 平衡人生的關鍵密碼 「○·八哲學」



◎文/張漢宜

拚命到底的工作哲學，近年在日本已逐漸被扭轉。贏的關鍵不再是「鞠躬盡瘁」，而是凡事留出空間的「○·八哲學」。內科醫學博士、也是日本知名的「作家醫師」志賀貢，今年7月在日本財經雜誌上，提出一個關於健康與人生的關鍵數字「○·八」。

志賀貢表示：從健康方面而言，心臟每0.8秒跳動一下，也就是每分鐘75下，是人體循環的最佳狀態。烹飪時原本加1匙鹽，改為0.8匙，不僅最能夠引出生鮮食材的原味，對腎臟也不會形成太大的負擔。而吃飯時，吃到8分飽就好，更有利於胃部的消化吸收。覺得筋疲力竭、完全提不起勁，覺得整個人被工作掏空，覺得健康開始走下坡，覺得家庭生活被繁忙的工作嚴重影響…。這，其實都是因為做得太「滿」。

「○·八哲學」的意義在於：不要把每件事都做到滿，有時候留下一點空間，讓自己能夠喘息；並利用這樣的空檔培養足夠的精力，為自己做好準備，反而能夠把事情做得更好、更周延。

贏的關鍵，在「乘以○·八」之中

除了上述的健康原則之外，「○·八」也是讓人生更幸福的關鍵密碼。把許多事情乘以0.8，會讓人生過得平衡而幸福，例如：

1. 工作 ○·八：

為事業而衝刺時，把8成的時間與精力全部投注在工作上，其他2成用來休息、充電學習、陪伴家人。

根據日本厚生勞動省的數字，日本去年有355人因過度工作而身患重病或死亡，比前1年增加7.6%。為預防上班族過勞死，日本企業提出許多做法，包括：規定下班時間的1小時之後，公司內會以廣播提醒員工該下班了；有的企業從中階主管著手，把「降低部屬加班時數」列為主管的績效考核內容，規定該部門加班不得超過固定時數，一旦有超時加班的情形，主管就必須想辦法解決。

除了企業的做法之外，關鍵其實在自己。增進工作效率，早點下班回家，對健康與家人都好；加班不代表認真，而是效率有待加強。

2. 人脈 ○·八：

為了工作必須積極拓展人脈，用8成的力氣與時間去經營，其他兩成則留給要好的同學、知心好友，給他們打個電話、約出來見面聊聊近況。學校裡的同窗情誼，是在沒有利害關係糾葛下建立的，無論過了多少年，都是值得珍惜的朋友。這跟職場上因工作所需而拓展的人脈，大多建立在某種程度的利害關係與利益交換中，是完全不同的。因此，除了久久一次的同學會之外，對於學生時代志同道合的朋友，也要有其他私下的交往活動，來維持聯繫。這樣的朋友，才是人生最大的寶藏。

3. 玩樂 ○·八：

放假的時候，不要把全部的時間都用來玩樂，那只會讓自己筋疲力盡，難以收心，無法迅速重回工作軌道。因此，休假時把8成的時間拿來盡情地玩，另外那2成則用來收心，調整好隔天要上班的心情，並預先準備工作上需要的東西，例如閱讀一份報告，或是規劃週一的工作預定表。

改寫「一生懸命」工作觀

日本上班族講究「一生懸命」的工作精神，也就是為了職責拚命到底、赴湯蹈火在所不辭，一定要把工作做到最好。這樣的工作觀念，也成了日本



上班族「過勞死」數字年年上升的原因。如今，工作觀念開始改寫；工作時當然要「全力以赴」，但在這「全力以赴」中，要懂得做適當的比例分配。也就是說：80%的心力直接投注於工作本身，另外 20%則是讓自己有學習、充電、休息、沈澱的空間。這 20%表面上似乎沒有直接用在工作上，但卻是讓工作能夠做得更好、做得比別人不一樣的「贏的關鍵」。

人生需要一些舒緩的空間與餘韻，讓器官與心情得到適當的休息與恢復，而不是一直處於緊繃狀態。凡事盡力而為，但不要過度追求完美的 100 分，而讓自己透支，賠上健康也犧牲了陪伴家人的時間。

幸福在哪裡？幸福就在「○·八」之下的那兩成空間裡孕育著。【轉載自：《天下雜誌》403 期 2008.08.】

《人間有愛》

貳. 仁慈比聰明更重要

◎文/張瑞雄



台積電董事長張忠謀在成大演講時提醒學生：「千萬不要學賈伯斯」，因為賈伯斯的創新能力，有一部分得自天賦，根本學不來。但賈伯斯除了他的聰明和創新之外，可以學習的地方還是很多，例如：對員工和對別人的仁慈。

雖然被稱之為「最自大的 CEO」，在重整蘋果公司時也開除了許多人，賈伯斯也有其人性的一面。一位在蘋果工作 18 個月的員工，他的父親突然四肢癱瘓；賈伯斯給了這位員工兩年的有薪假去照顧父親，並提供資金來設計一個癱瘓者可以使用的電腦系統。相對於現在的「無薪假」，相差何止以道里計？一個小學的伺服器當掉了，裡面有很多重要的軟體，負責的老師很沮喪；回家後太太說，不妨寫電郵給蘋果公司試試看。沒想到隔天一大早，賈伯斯就交代蘋果的公關和這位老師聯絡，保證一定會在 1 天內把問題解決。

「聰明是上天給的一個禮物，但仁慈善良是一種選擇」；聰明不能學，但仁慈善良可以學。上天給了你聰明，但在人生道路上的各種選擇中做出正確決定，可能更為重要。如果你自負於你的聰明，如果你被你的聰明所誘惑，它很可能會讓你做了錯誤的選擇。

網路零售大廠亞馬遜的創辦人傑夫·貝佐斯，在 10 歲時就很聰明、很會算數；例如：算汽車每加侖可以跑幾英哩、每天的雜貨要花多少錢…等。有一天，他坐在祖父駕駛的貨車後面，而祖母則坐在前面的乘客座抽菸。貝佐斯想到一個有關戒煙的廣告，基本上說每抽 1 次香菸，會少掉 2 分鐘的生命，於是他又想算一算祖母這樣抽菸會少掉多少時間的生命。經過一番估計和計算後，他把頭伸到前座，告訴祖母他的算法，並說祖母這樣一直抽菸，已經少掉了約 9 年的生命。本來，貝佐斯以為祖父、母會讚許他算數很厲害和很聰明，沒想到祖母卻痛哭起來；貝佐斯慌了，不知該怎麼辦？這時，一直沉默的祖父把車停在路旁，並請他出來，貝佐斯以為要挨打了，但祖父只是很平靜地告訴他說：「傑夫，或許有一天你會明白，居心仁慈比耍聰明要困難的多了！」

有位殺手曾說：「臺灣的教育害了我！」其實，臺灣的教育不僅放棄了後段班的學生，可能也害了前段班的學生。君不見：第一志願的醫學系或法律系的畢業生，有 A 健保的，法官有受賄的，甚至有總統貪錢的。這些人恨的應該是說：學校只教我要讀書、要考第一、要有競爭力，可是做人的基本道理，都沒好好教，以致於害我「聰明反被聰明誤」。

達賴喇嘛說過：「我的宗教信仰非常簡單，就是仁慈。」美國作家馬克吐溫也說：「仁慈是一種聾者可以聽得見、盲者可以看得見的語言。」所有的政治人物，所有科技界和企業界的大老闆，你們聽到了嗎？（※編者按：本文作者為東華大學資工系教授）【轉載自：《中國時報》100.11.7.】



Q. 發生「性別事件」要通報嗎？

◎文/王皓安

「班上有同學跟我反應，有人開性騷擾的玩笑，我覺得這事情不大，真的要通報嗎？」、「學生摸了另一個學生的下體，他們只是好奇吧！這也要通報嗎？」、「這樣兩小無猜的事，家長說不要通報，不想把事情鬧大！可以不通報嗎？不要這樣小題大作吧！」很多老師對於「性騷擾」或「性侵害」的責任通報有許多擔心，覺得「通報」是把事情「鬧大」。甚至有老師擔心：通報之後，會上新聞；事實上，會登上新聞版面的，反而都是「未依法通報」、「未依性別平等教育法標準作業程序」的事件！

性別事件的通報有兩種：一個是教育體系的「校安通報」，一個是社政體系的「兒少保護通報」。性騷擾與性侵害（妨害性自主）都是 24 小時內責任通報，只要是教育人員，就有通報的責任。通報是「讓上級單位及相關單位知道，我們知道了這件事情，並已開始著手處理」，而不是像「戒嚴時代」給人「密報」，然後彷彿有人來追究責任的感覺。

反過來，沒有「依法通報」才會被追究責任。因為《性別平等教育法》第 21 條、第 36 條、第 36-1 條，規範學校人員「知道」「疑似」校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件，在 24 小時內義務通報的責任；也就是不用經過「調查屬實」，疑似就通報。《兒童及少年福利法》也規範教育人員 24 小時內的通報責任，知道未滿 18 歲的學生遇到這類事件，若未依《性別平等教育法》通報，處新臺幣 3 萬至 15 萬元罰鍰，未通報導致再度發生事件，予以解聘或免職；未依《兒童及少年福利法》通報，則處新臺幣 6 千至 3 萬元罰鍰。

看到要罰錢，如果因此再發生相關的事情，可能遭免職或解聘？真的讓人很緊張！其實這個看似嚴格的通報措施，目的在督促教育人員：看到性別事情「不要怕事」，要秉著教育的立場好好處理。其實，我們有好好依法處理，都不用擔心。通報就只是讓上面的教育單位安心，更是讓其他資源有機會可以結合與引入。

大部分老師遇到性別事件，都是第一次遇到，難免會很緊張。通報之後，比較會有人教我們可以怎麼面對與處理這些性別事件，而不是隨意地照自己的想法與感覺去做，會比較有方向感。當處理時遇到問題，也有上級單位與相關單位，提供諮詢，心中也會踏實得多。

通報之後，會發生什麼事呢？通常會問當事人是否需要輔導與諮詢的服務，由輔導老師協同輔導；以及當事人是否需要向校內的「性別平等教育委員會」提起申訴，提起校內的正式救濟程序。如果經過學務處初審，「性平會」也受理申訴了，就會開始啟動調查，同時進行必要的輔導協助。無論有沒有進入申訴或調查的程序，無論當事人或家長是否再追究這個事件，學校「性平會」都應當檢視有沒有持續、有效地教育教職員工生，有關這個事件的性別知能與素養，以避免相關事件再發生。

「性別事件」對老師來說可能是小事，對學生來說可能是大事。「兒少通報」能引入社政的資源，一起來關心正在和痛苦與傷害共處的孩子，是否需要更多的資源來幫忙他們；同時也讓教師不再孤立無援，讓更多人一起支持我們的孩子。性平「校安通報」則能使學校教育與輔導資源即時提供資源，還給學生公平、正義及友善校園。所以，你覺得：遇到校園性別事件，要通報嗎？【轉載自：《臺灣立報》100.12.22.】

※Q & A：

問：當被害人告訴我，他/她受到家暴/性侵害時，我要通報到哪個單位？

答：被害人不論是無意間透露或是直接告知我們他/她有需要公權力介入保護的情況時，應立即安排可保護個人隱私的空間深入瞭解。由於兒童、少年判斷事件本質的是與非、嚴重性、影響程度的能力相對不足，且加害者可能是熟悉的家人，因此在敘述或面對專業人員的詢

問時，被害人的心情可能是忐忑不安、充滿焦慮與擔心。

為了敞開兒童、少年的心房，詢問時首重給予他/她充分的安全感，藉由肯定的言語、鼓勵的態度，讓兒童、少年瞭解事件的發生不是他/她的錯、認同他/她說出來的勇敢。其次，專業人員可以試圖解釋相關法令的保護內容、可能的處理流程，增加被害人的心理準備。並視加害人與被害人的關係、被害人家庭狀況，評估是否需要與被害人家長/重要他人討論，蒐集更多具體資訊。

如知悉進一步確定的受害情事，應於知悉 24 小時內傳真「性侵害犯罪通報單」至「家庭暴力暨性侵害防治中心」，若需回覆處理情形，可於通報單上勾選須回覆。若有疑問諮詢，可撥「24 小時婦幼保護專線 113」諮詢，但發生立即性危險時，則需撥打「110 緊急救援專線」，由警察先行處理。【轉載自：《[臺北市家庭暴力暨性侵害防治中心網站](#)》】

《性別無礙》

♾. 下降啦！ 「出生性別比」創 16 年來最低值



臺灣的「出生性別比」（新生兒男嬰對女嬰之比值）在民國 92 年曾高居全球第三高，甚至高於對岸的大陸。國民健康局表示：經過宣導與婦產科醫學界的努力，民國 100 年的新生兒「出生性別比」下降為 1.079，創 16 年來的最低值；而一向比第 1、2 胎高出許多的第 3 胎以上的「出生性別比」，在 100 年也降到 1.134，更是創 18 年來的最低值！

國民健康局表示：重男輕女在亞洲社會是歷史久遠的普遍現象，許多國家有生男偏好與程度不一的性別失衡，臺灣過去也很嚴重。雖然政府多次函令醫療院所不得從事性別篩選行為，但近年國人生育數更形下降，許多人甚至希望「一舉得男」、在第 1 胎或第 2 胎就生到男生，因此「出生性別比」的長期趨勢，僅有微幅下降。從 99 年起，衛生署進一步祭出諸多管理措施，結合縣市衛生局通力合作，在歷經一年多的宣導與個別稽查輔導，終於出現了令人雀躍的成果。

國民健康局表示：100 年的新生兒「出生性別比」下降為 1.079，創 16 年來（自 85 年以來）的最低值！而一向比第 1、2 胎高出許多的第 3 胎以上的「出生性別比」，在 100 年也降到 1.134，更是創 18 年來（自 83 年以來）的最低值。依美國中央情報局（The Central Intelligence Agency, CIA）網站公布之各國「出生性別比」來作國際排序，臺灣的排名由 92 年高居全球第三名，在 100 年已下降至第 12 名。

國民健康局局長邱淑媿指出：自 99 年 5 月開始，在查證困難的情況下，該局推動監測各院所與各醫師接生性別比的管理手段，結合各縣市衛生局，進行接生院所的輔導與稽查；並掃蕩與性別篩選有關的違規廣告，也成立跨局處的工作小組，進行法令的增修。自 100 年 2 月起，「出生性別比」開始出現下降跡象，全年結算則降至 1.079，是 16 年來的最低點，與民國 84 年並列自民國 76 年之後 25 年以來「出生性別比」最低的兩年（「出生性別比」：75 年 1.073、84 年 1.079、100 年 1.079）。邱淑媿也指出：過去婦女生到第 3 胎以上時，性別選擇的情況特別嚴重，但去年第 3 胎以上的「出生性別比」為 1.134，也已降到自民國 83 年以後 18 年來的最低值（第 3 胎以上之「出生性別比」：82 年 1.129、83 年 1.141、100 年 1.134）。

邱淑媿表示：由於性別檢測是在早期懷孕時進行，距離生產有大約 8 個月的時間，因此新措施上路後，即使有效遏止了早期懷孕時的性別檢測與其後的人工流產，而使更多女嬰有機會出生，也無法立即看得到成效；至少要等 8 個月以上，這些寶寶出生才看得出成果。這也是為何國民健康局在 99 年 5 月推動接生性別比監測與社會倡議後，經過半年以上，「出生性別比」仍「不動如山」，甚至還因虎年出生率下降而看起來有上升的跡象，一直到 100 年 2 月（9 個月之後），才終於出現大幅滑降的跡象。【轉載自：《ETtoday》2012.1.29.】





《士商加油站》

正面思考 林書豪的能量

臺灣新生報《社論》

首位在美國出生、進入 NBA 的華裔球員林書豪，最近在美國職籃的優異表現，震驚全美。林書豪能夠在高手如雲的 NBA 嶄露頭角，除了球技成熟之外，最重要的他展現了「正面思考的能量」。

林書豪加入 NBA 後的歷程，並不順利，過去一段時間，他總是在「等待機會」；但只要能在球場上奔馳，就「儘量享受比賽」。一夕成名後，他則「只有感恩」。林書豪信仰虔誠、態度正向、努力不懈；他的傳奇，可以做為國內運動員、各行各業人士，甚至政治人物的參考。

雖擁有美國哈佛大學的傲人學歷，林書豪決定成為職業籃球員卻不怎麼被看好。NBA 成員中不論常春藤聯盟或是亞洲選手，都是稀有動物，但他仍堅持加入 NBA，而且很有自信的說：「也許我可以幫助打破這個傳統。」

自幼愛打籃球，林書豪在求學期間，無論課業或打球，都一帆風順。2006 年林書豪帶領帕洛·阿爾托高中成為州冠軍，哈佛大學 籃球校隊期間，他成為常春藤聯盟首位達成 1,450 分、450 個籃板、400 次助攻的球員，也是哈佛大學 歷史上出場次數最多的球員，總得分則排在第五位。

每位 NBA 球員，在業餘時代，都有過「豐功偉績」。林書豪參加 NBA 球員選秀，並沒有入選，卻被勇士隊看上，成為第一個美國出生進入 NBA 的華裔球員，也是第二位進入 NBA 的哈佛大學 球員。但是特殊的身分卻沒有特別的待遇，職業運動界要有真功夫，也得要有積極正面的態度，才能再生存。

林書豪在勇士隊上場的機會不多，2010 年球季被下放至發展聯盟比賽。雖於次年四月重返 NBA，卻在下個球季訓練營開始前一天遭金州勇士隊 釋出；他隨後加盟休士頓火箭隊，卻只打了兩場熱身賽又被釋出，接著再被紐約尼克隊 簽下，成為尼克隊的一員。林書豪去年底在 3 週內換了 3 支隊伍，在尼克隊首次出場比賽，只替補上場 87 秒，出手一次沒有得分，球隊也輸了球；沒有人看好他能在尼克隊 長久留存。

對從小就是好學生兼優秀球員的林書豪來說，之前在 NBA 遭受到的待遇，可能是此生最不堪的一段時光，可是他並沒有氣餒，也沒有抱怨。由他的「語錄」可以看出他在遭到困境時的高 EQ。林書豪被勇士隊選中時說：「我夢想成真了，我一直渴望進入 NBA！」一年後被釋出，他沒有惡言，只有感謝；在加入火箭隊後表示：「在勇士的時光是美好而短暫的，如今我加盟了火箭，非常興奮，感謝球迷一直以來的支援。」

可是，火箭隊 根本沒有給林書豪表現的機會，轉到尼克隊 的他，面對窘境還為老東家緩頰：「很遺憾，這就是職業運動，這就是生意，也感謝尼克給我機會！」他說：「我只想上場打球，沒有想太多，現在有機會出賽，盡情享受比賽的樂趣！」

林書豪與勇士隊簽約後，曾回臺灣在臺北小巨蛋體育館參加表演賽，受到熱烈歡迎；對於成為眾所矚目的職籃選手，他說：「我會把握機會，努力展示自己的才華！」果然，本月初的比賽，在主將缺席的情況下，林書豪臨危受命、不負眾望一戰成名，瞬間成為 NBA 傳奇性人物。



一週之前，尼克隊 還曾考慮裁掉林書豪，如今竟成為球隊贏球的希望；林書豪未來能否成為 NBA 明星球員，尚在未定之天，但他在艱困的環境下能「抓住機會，展示才華」，除了夠格的球技，靠得就是「正面思考的力量」。【轉載自：《臺灣新生報》101.2.12.】

※林書豪教我們的 10 堂課：

1. 當所有人都不相信你時，你仍然要相信自己。
2. 機會來臨時，緊緊抓住它。
3. 你的家人會永遠支持你，所以你也要永遠支持他們。
4. 找到你的優勢，找到可以讓你發揮優勢的所在。
5. 不要忽略你身邊的人，可能當中就有高手。
6. 做自己就好。
7. 謙虛很重要。
8. 助攻別人，讓別人好。
9. 不管你信什麼，千萬不要忽視信念的力量。
10. 努力，努力，再努力！【轉載自：《Yahoo!奇摩》2012.2.14.】



《嘉言集 2.》

時時謹記我的生命即將告終，是幫助我不斷做出人生重大決策的最大動力。畢竟，所有外界期待、驕傲，以及所有面對失敗與難堪的恐懼，都將因為死亡而遠離，只剩下那些對自己最重要的東西。

謹記自己死期將屆，可以讓自己避免掉入患得患失的陷阱，當你：時候，你沒有理由不去追隨心之所欲。 ~ 賈伯斯 《中國時報》100.10.7. ~



《慎選所愛》

選填志願太重名校 忽略未來競爭力

◎文/李皇萱

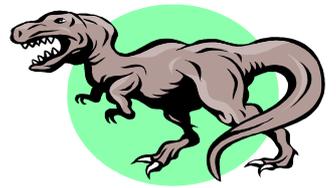
學測結束，學生開始煩惱志願選填，104 人力銀行與《遠見雜誌》調查大學排行，發現：在企業、家長和學生心中，國立大學排名相去不遠，但私立學校卻不然；例如：淡江大學和輔仁大學在企業評比中名列 6、7 名，卻不在學生評比前 10 名。104 人力銀行行銷處協理陳力子提醒學生：大學品牌並非保證，如何把握在學時光，經營個人在職場中的競爭力才是關鍵。

連辦 5 年的大學畢業生的綜合競爭力調查，今年新增 9 項指標，以 13 項指標構成的 4 大向度（就業力、競爭力、學務力、環境力）評鑑出「2012 大學品牌力」，評鑑給分的對象也從企業，擴大到家長與學生。調查結果發現：臺大獨贏企業、家長、學生最愛，居三冠王，政大、中山、中大因辦學的「學務力」受青睞而首度入榜，臺科大則是唯一入榜的科技大學。

無論是企業、家長和學生的評比，前 5 名皆由國立大學包辦；但企業看中淡大、輔大、逢甲的「就業力」與「競爭力」分居 6、7 名，逢甲也名列第 11 名。然而這幾間大學在高三學生的心目中，並不在前 10 名之列。陳力子表示：企業肯定私校畢業生在工作表現、素質提升、自我能力提升與接軌職場就業能力；但學生在看私校品牌時，看重「就業力」與「學務力」，卻忽略了企業重視的個人「競爭力」。

唯一入榜的科技大學臺科大，正是因「競爭力」受企業青睞，企業看中其畢業生素質提升、危機應變處理指標；北科大雖未擠入前 10 名，也因「就業力」受肯定，品牌力排名第 12 名。對此，陳力子強調：學歷光環只是職場入門票，職場入門短期內看學歷光環，但長期而言，需重視個人品牌經營。進入職場 3 至 5 年、學校品牌影響弱化後，看重個人在工作中專業的培養、自我能力的提升，與其他技能加強，提醒大學品





《親子之間》

必. 當「小心肝」變成「大暴龍」

◎文/舒霖

「記得孩子5、6歲時，還對我說：『媽咪，等將來長大，我一定要娶像妳這樣的女生！』可是這死小子，前幾天卻衝著我嘶吼：『真不知老爸當年怎麼會娶妳這樣的女人！』」只見這位母親眼眶泛紅、淚水忍住不肯落下：「心理師啊！請你告訴我，究竟他講的哪一句話才是真的？」…。當孩子身高接近或超越家長時，如果這位「曾經是心肝」也同時開始出現下列現象：1.生理時鐘延後（作息越拖越晚）；2.脾氣起伏、有點摸不著頭緒（變得敏感而容易受傷）；3.私下對「性」產生好奇與渴望（不確定這樣的自己算不算變態）；4.想得到肯定但又怕成為眾人的焦點（會覺得總有人在注視著）；5.不曉得該怎麼處理自己的情緒（孩童時被允許自然釋放，「長大」了好像就應該懂事）；6.與大人的對話明顯減少（認定會「話不投機」）。請別太訝異，提醒自己：嗯，把他養這麼大，是到了修練「親子教養第二門功課」的時候囉！

話說：自寶寶呱呱墜地起，大部份的家長，都超認真地吸收「親子教養」的相關知識（有些甚至早從胎教起就拼命加強）。由艾瑞克森的「心理社會發展論」來看：孩子從出生一直到入學前後，父母的確扮演著相當重要的角色。事實上，大人只要能抓緊「愛」與「尊重」的核心價值，別急著動用體罰（通常孩子被打後往往只記得「恐懼」與「暴力」），無論是採取嚴教或民主，乃至於帶點自由、放任，對於幫助孩子達成「身心茁壯」的發展任務來說，都不會是問題。換言之，此階段（第一門課）的「親子教養」，並沒有什麼教法必須絕對恪守的。只是，隨著孩子的成長漸漸步上軌道後，很多家長會以為自己應該「熬出頭了」，而沒有警覺到：「親子教養」是漫長的階段任務，後頭其實還有「第二門課」、「第三門課」…。

心理師的眼睛—父母就像一塊磨刀石

做父母最感痛苦的是：自己這般在意孩子的心，卻得不到絲毫的理解；再多的付出，換來的只是一臉的不屑。其實，當孩子漸漸比父母高壯，也就成了一把待磨的刀。這塊鐵片能否成為名劍或寶刀，取決於磨刀石是否耐磨。只是，由誰來當孩子的磨刀石？而為了成就一把鋒利、亮眼的好劍，自然少不了磨刀霍霍的揮汗過程。

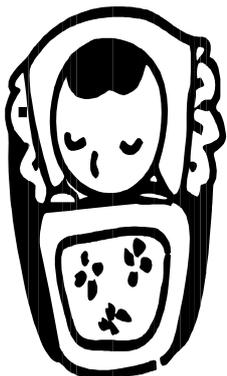
「練穩住、勤祝福、覓貴人」這是心理師送給大人修練「親子教養第二門課」的背誦口訣。當一塊稱職的磨刀石並不容易，過多的刻意作為，往往只會逼出利刃的「反作用力」，像是：「快關機啦，來吃飯囉！」→「好，等一下就好！」；「叫你關機沒聽到嗎？」→「再等一下下啦，就要破關了嘛！」；「你說再等一下、已經等九下了。你電玩再玩個不停，眼睛準瞎掉！」→「吵屁啦，瞎就瞎嘛，我的眼睛不用你來管！」；→結局：#\$&*@+動手…。

忘了嗎？當國、高中生（甚至大學生）遇上長輩時，「談話變少」是再正常不過的現象；所以，逐漸長大的孩子，在回應時帶著不耐煩的眼神，甚至擺出一副欠扁的表情，根本不必在意。而如果大人因此悶住不講，可是會內傷的！尤其等積累到爆點再開口怒吼，災情肯定會加倍慘重。

心理師的單行道—1.就當是秋天近了

「請問心理師：要如何跟叛逆期的孩子溝通？為什麼總是愈講愈不聽？以前不會這樣的啊！」說真的，我沒有祕招。孩子會跟家長鬧意見，泰半是從國小中、高年級起，到國、高中（職）時進入高峰，至20出頭後，自動地隱然消退。

四季風景本就不同，所以做爸媽的，遇到孩子處於這階段，就當是：人生的秋天近了。也就是孩子現正處在「夏天」的燥熱火爆，往往也不知該如何面對自己跟身邊的人。而夏天之後就會是秋天、冬天，也就到了「秋收冬藏」的時節。所以，用等待、祝福的心情，會好過一味地指責或刻意壓抑。



心理師的單行道—2.重覆，兩次就好

長高後的小大人，不知不覺從大人世界學會了「客套」，回起話來也變得敷衍。如果將親子互動比喻成蓋房子，那麼親子關係的穩定與否，正是地基打樁的具體展現。當孩子答話時連續出現「不知道」，表示大人已經碰到其心底埋著的「花崗石」，如果此時還不停地重複提問，不但對於「地基」的開挖沒有任何幫助，只會讓「施工人員」備感挫折。那麼，該怎麼挖下去呢？請記得「練穩住、勤祝福、覓貴人」這口訣。請先默唸 1 分鐘，練習沉住氣，不讓彼此的敵對狀態升高！



除了不引發彼此對立之外，做家長的還可以：1.允許暫時各忙各的；2.聊聊生活的其他話題；3.誠懇地跟孩子說：「我知道你心煩卻幫不上忙，心急就多唸了幾句，實在抱歉！」；4.到另一個房間，默默為孩子祝福。

心理師的單行道—3.搞懂了，問題就不大了

養過狗嗎？愛狗人士會說牠們是比人還值得疼惜的心肝；但不懂狗的，就算花 100 年也無法理解為何要養這些會隨地大、小便的犬類。個中關鍵就在於「你懂不懂牠」。長大了的小孩也一樣，雖然他們漸漸變得「客套」，但畢竟「世故」還不夠，所以「隱藏」得並不熟練，而面對這樣的小大人，要和平相處並非難事。

還記得上回跟孩子快樂相處的時光嗎？是幾週前？幾個月前？還是幾年前？記得當他還是襁褓時，你一定親這小可愛不下千百次吧；無論哭聲多吵，會設法搞懂他是該把屎？餵奶？還是愛暈；換人帶就不成，唯有你能搞定他，讓人忍不住得意炫耀：「真是超棒的寶貝！」…。那個讓人疼愛「小可愛」，究竟跑到哪兒去了？別懷疑，「小可愛」仍是同一個人，只是你得多花些時間重新懂他/她。當你懂得所謂的青少年現象，要同住一屋簷下，也就不是問題囉！

面對這樣的孩子，家長得做足心理建設。首先要跳脫：「說就要聽」、「再也不說」的老劇本，換上「盡力說明 1 次」，以及「滿心為他祝福」的新戲碼。如果覺得這樣的說明太過抽象，只要全心提供孩子「飲食營養」跟「零用金」兩大重點，就可以在「親子教養第二門課」及格過關了。如果還想幫忙，那就再加上的一件事：幫孩子找貴人。

心理師的單行道—4.自身能量不足時，先休兵吧

「我是懂他了啦！可是一見他那副彷彿欠他幾百萬的嘴臉，實在就忍不下去…，結果就是陷入冷戰。究竟這樣的孩子還有救嗎？」許多家長才試圖想要搞懂青少年，卻急著驗收成果，其實根本連自己都還沒搞懂咧！當自身能量不足時，就練習量力而為，免得萬一把自己搞垮時，那整個家庭就肯定更沒人收拾！

奉勸天下父母們：請別再把自己當神看，或是別再用「無能為力」當藉口喔！勉力而為後，就該放輕鬆。嗯~，不如從想想明天要為孩子準備怎樣營養又美味的早餐開始吧！（※本文作者柯書林，為專業心理師，曾任興雅國中、臺大學生心理諮商中心心理師）【轉載自：《張老師月刊》409 期 2012 年 1 月】

《嘉言集 3.》

在與子女互動時，父母們切忌比較，諸如：「姊姊（或弟妹）都會了，你不够認真喔！」、「你應該像哥哥、姊姊（或弟妹）多學啊！」之類的表達，都可能造成另一位孩子無形的壓力。與其比較，不如引導孩子學習欣賞對方的優點，安排一些家庭活動讓孩子們透過互補、互助的精神協力完成，從共同的、實際的經歷中，肯定自己的貢獻，也發現並欣賞對方的長處。我們相信：孩子們的互動經驗，若是在互相欣賞、彼此互助的氣氛中形成，長大後也必是互相關心





《研習訊息》

2. 近期《教師、家長輔導知能研習》相關訊息

◎整理/輔導室

| 編號 | 研習名稱 | 研習對象 | 研習時間 | 研習時數 | 研習地點 |
|----|--|--------------|--|-------------------------|---|
| 1. | 生命教育工作坊－教師成長團體： 主題與講師： 1.~3.以完形治療觀點輔導學生人際關係(何麗儀老師－耕心全人發展中心輔導顧問) 4.多元文化成年禮－參訪世界宗教博物館(世界宗教博物館導覽員) 5.~7.以完形治療觀點輔導學生人際關係(何麗儀老師－耕心全人發展中心輔導顧問) | 本校教師 | 1.101/03/06 (二) 2.101/03/20 (二) 3.101/04/03 (二) 下午 4:10~16:10 4.101/04/17 (二) 下午 4:00~16:40 5.101/05/01 (二) 6.101/05/15 (二) 7.101/05/29 (二) 下午 4:10~16:10 | 每場次 2 小時 (全勤共 14 小時) | 1.~3.行政大樓三樓大團輔室 4.永和世界宗教博物館 5.~7.行政大樓三樓大團輔室 |
| 2. | 家庭教育研習： 主題與講師： 1.親師溝通、創造三贏(秦玲美老師－本校秘書) 2.轉念之間，高 EQ 的親子溝通(王淑俐老師－臺北教育大學兼任教授) | 本校教、職員工及學生家長 | 1.101/03/14 (三) 上午 9:00~11:30 2.101/04/27 (五) 下午 3:50~16:30 | 每場次 3 小時 | 學生活動中心三樓演講廳 |
| 3. | 家庭教育－烘焙讀書會： 主題與講師： 親職教育書籍閱讀心得分享及點心製作(李瓊雲老師－本校教師) | 本校教、職員工及學生家長 | 1.101/06/06 (三) 2.101/06/13 (三) 下午 3:10~16:10 | 每場次 3 小時 | 信義樓一樓地中海餐廳 |
| 4. | 性別平等教育研習： 主題與講師： 認識多元性別(鄭智偉老師－臺灣同志諮詢熱線協會社工主任) | 本校教、職員工及學生家長 | 101/04/18 (三) 上午 9:00~11:50 | 3 小時 | 學生活動中心三樓演講廳 |
| 5. | 認輔工作會議： | 本校認輔教師 | 1.101/03/28 (三) 2.101/06/13 (三) 中午 12:10~13:10 | 每場次 1 小時 | 行政大樓五樓第三會議室 |

※歡迎本校教職員工及學生家長踴躍報名參加相關的研習。查詢電話：2831-3114 # 511 ~ 516。



《好書介紹》

書名：《世界第一：曾雅妮》
出版社：閣林國際圖書有限公司
作者：王麗珠
商品語言：中文/繁體
裝訂：平裝
出版日期：2011.10.16.
ISBN：9789862920343
定價：新臺幣 350元

內容簡介：

臺灣所有運動球星之中，唯一登上世界第一的是曾雅妮。臺灣人說她是「臺灣之光」，亞洲人說她是「亞洲之光」；更有高爾夫選手說她是「高爾夫之光」，不知道她會把高爾夫帶到什麼樣的新境界？年僅 22 歲 6 個月，曾雅妮成為高球史上最年輕即擁有 5 場大賽冠軍的選手，超越老虎伍茲當年的少年英雄。曾雅妮還當選了史上 50 大女子運動員，是亞洲唯一入榜者，她的排名比 1976 年奧運體操滿分的小精靈柯蔓妮絲還佳。

發行人：黃贊瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

你認識曾雅妮嗎？或是你因為曾雅妮而想認識高爾夫？《世界第一：曾雅妮》由資深媒體人王麗珠撰文，並與曾雅妮的雙親聯合製作，讓讀者了解一位高爾夫球后的誕生、父母的苦心栽培、球后的心路歷程。曾雅妮在 3 年半的時間裡，得到 5 場四大賽，拿過了美國女子高球的年度最佳新人，並開始盤踞了年度最佳球員；她立志做世界第一，她都做到了，她把知名的高球天后索倫絲坦的心都收服了。



曾雅妮是怎樣的個性與能力？曾爸爸與曾媽媽是怎樣的家庭教育？造就了這樣的奇特女子？本書都有詳細的陳述及分析。活潑、叛逆是她，專注與認真也是她；曾雅妮從小就有自己的主張，不願任人擺佈。而且，她非常清楚她的志向，比任何人都努力追求目標。

本書對於女子高爾夫的大環境的歷史及演進也有深入介紹，讓球迷更了解曾雅妮每一個冠軍及頭銜所代表的意義和價值。本書適合所有年齡層的讀者，從不同角度在曾雅妮的故事中得到成功的啟示。本書特色：

1. 詳實記載曾雅妮自 8 歲開始揮桿，父親發現曾雅妮的天份，開始培訓曾雅妮打高球的記錄。
2. 詳實記載曾雅妮從揚昇高爾夫球場培訓到如何進入美國 LPGA，擠到世界球后。
3. 將曾雅妮每階段的發展與得獎紀錄，完整呈現。
4. 收錄約 200 張以上曾雅妮高球生涯的精彩照片，完整呈現曾雅妮的高球生涯。

【轉載自：<http://www.eslite.com>《誠品網路書店》】



《分享園地》

β. 風樓心語 57 期一回饋與分享

- ◎比起一味追求孩子成績的家長，能夠陪孩子一起讀書的「勤學的媽媽」，真是一位好家長。雖然我的媽媽不常陪我，但是她努力工作，讓家人過得安心、快樂；在我心目中，她真是一個很棒的母親！（103 陳韋鋒）
- ◎看完《什麼是重大新聞？一億女性人間蒸發》一文，我覺得：是大家把女性存在感和重要性變小了，人們把太多的注意力放在一些有利於自身或大多是與男性有關的事情上。但你知道嗎？一個男人的背後，永遠都有一個女人支持著他！例如：馬英九總統，他的夫人常常支持著他、在旁陪伴他，這不就是女性的重要嗎！（112 許昆睿）
- ◎這「兩個選擇」，就我而言，如果我的球隊落後對方 6 分時，我應該是不會讓西恩上場打擊的。令我十分佩服的是：這兩隊的隊員，竟然願意幫助西恩，讓他成為那場比賽的英雄！故事的結局讓我感動，也讓我學會如何做一個「不一樣的選擇」！（112 謝秉育）
- ◎親戚中有人飽受癌症的折磨，從小看著他們進出醫院，每次聽說他們要開刀，我就感到害怕！沒想到自己在成長的過程中，因為身體的關係，也進出醫院開了 5、6 次的刀。看到「無喉阿榮」不管自己的身體狀況有多糟，仍然樂觀面對未來、做自己想做的事；這種精神，真讓我敬佩！（212 魏方潔）
- ◎看完有關賈伯斯的文章後，令我打從心底佩服賈伯斯的行事作風：對內威嚴、對外行事低調、追求完美、處處留心、勇敢追隨自己的直覺而不易被他人左右。大人物成功的關鍵，也能給我們做參考，或許平凡的我們就是下一個「賈伯斯」！（217 林逸凱）
- ◎看完《榜首祕笈...》這篇文章（文中的主角和我一樣「國文」不好）之後，感覺到自己受到很大的激勵、也給了我一些讀書的方向。「學貴有恆」，能持續地保有良好的讀書習慣，才是最重要的！（302 陳光逸）
- ◎從沒有想過奉獻是為了名聲，臺灣這 12 位偉大的人物，只是盡自己的所能、發揮自己的長才，讓我們的家園變得更美好，也讓更多弱勢團體獲得更好的照顧與重視。這讓我學會一件事：只要多一點的關懷、多一點的付出與奉獻，世界就會變得更美好！（311 任瑋慈）



《訊息公告》

- ✦ 本（58）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。