

《性別平等教育—攝影作品欣賞》

作品名稱：洗

獎項：本校「100 學年度第 2 學期
性別平等教育宣導月『生涯發展心~多元性別情』攝影比賽」—特優

作者：二年 24 班嚴珮慈

指導老師：李建志老師

創作理念：男人認真洗鍋子，也可以很帥氣！



《生命教育—好歌欣賞》

聽媽媽的話

◎詞、曲/周杰倫

小朋友 你是否有很多問號 為甚麼
 別人在那看漫畫 我卻在學畫畫 對著鋼琴說話
 別人在玩遊戲 我卻靠在牆壁背我的 ABC
 我說我要一台大大的飛機 但卻得到一台舊舊錄音機
 為甚麼 要聽媽媽的話 長大後你就會開始懂了這段話
 #長大後我開始明白 為甚麼我跑的比別人快 飛的比別人高
 將來大家看的都是我畫的漫畫 大家唱的都是 我寫的歌
 媽媽的辛苦 不讓你看見 溫暖的食譜 在她心裡面
 有空就多多握握她的手 把手牽著一起夢遊
 *聽媽媽的話 別讓她受傷 想快快長大 才能保護她
 美麗的白髮 幸福中發芽 天使的魔法 溫暖中慈祥
 在你的未來 音樂是你的王牌 拿王牌談個戀愛
 ………

【轉載自：www.youtube.com/】

《愛的小語》

老师的叮嚀—成長淬煉、笑看風雲

輔導老師林彥佐

那天，你盯著螢幕上的榜單，看了一遍又一遍，嘴裏喃喃唸著：「我努力這麼久，竟然連個機會都不給我！」看著你紅著眼眶、落寞的離去，著實為你感到心疼。

親愛的你，這種墜入萬丈深淵的沉痛感覺，我也曾經有過，自覺再也無顏去面對這個世界。有趣的是，現在的我，再想起那段往事，唯一的感受竟然是：「唉呀！那個時候花太多時間在悲傷了，真笨！」但，這可笑的「真笨」兩個字，可是得要經過「成長的淬煉」後，才能如此「笑看風雲」！

我知道，你現在再也提不起勁；那麼，請先允許自己「可以好好的休息」。相信我：很快的，你又會有了新的能量，可以朝著你的夢想走去！

親愛的你，就帶著你的勇氣，跟我道聲再見吧！記得：我就在這裡，用力的為你加油、祝福！

發行人：黃寶瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

風樓心語

第 59 期

※校內刊物，不對外發行※

本期要目

- ※愛的小語P.1
- ※生命臺灣：重建路漫長... P.2
- ※生命無價.....P.3
- ※“心”觀念：成功女性背後...P.4
- ※焦點新聞.....P.5
- ※土商加油站.....P.6
- ※有志竟成.....P.7
- ※人間至愛：母親我怎麼讓您等...P.8
- ※愛要及時.....P.9
- ※好書介紹.....P.10
- ※好片介紹.....P.10
- ※分享園地.....P.11

《生命臺灣》

重建路漫長 臺灣以愛心贏得日本敬重

《日本 311 週年》3.臺灣人在災區

◎文/黃漢華

日本 311 震災至今屆滿 1 年，臺灣的愛心與援助未曾中斷。從救災到重建，從硬體建設到心理重建，臺灣人不但捐款金額高居全世界第一，更贏得日本災民的感謝與尊敬。



日本 311 大地震 1 年來，臺灣人對日本災區的付出，至今仍沒有停止過。「謝謝臺灣對我的幫助！」這是 78 歲的日本災民飯尾昭，2 月中旬對著前來探望的臺灣人說出的第一句話。飯尾昭原是宮城縣沿海地區七浜町的漁民，海嘯沖走了他一輩子賴以為維生的住家和漁船。從沒到過臺灣的他，在災後拿到臺灣捐贈的 5 萬日圓，他用這筆錢買了鍋碗瓢盆和食物，撐過短暫一陣子。1 年後的今天，當他伸手接下臺灣訪客送的鳳梨酥，露出開心的笑容。和飯尾昭一樣拿到臺灣人熱血捐助 5 萬日元的七浜町災民，共有 900 戶。

一年來 臺灣累積捐款已達 70 億元

回想去年，311 災難發生後，臺灣馬上發動募款，1 年來累計已募集 70 億臺幣，在全世界 163 個捐款國中排名第一。中華民國紅十字會總會祕書長吳斯懷分析：臺灣人口只有 2,300 萬，不到美國的 1/10，卻能捐出高於美國的款項，充分體現臺灣人的愛心。不僅捐錢，連臺灣人救災經驗也成為觀摩對象。事實上，日本政府為災民建組合屋，就是參考臺灣 921 經驗。吳斯懷表示：日本災區組合屋裡一律備有電視、冰箱、洗衣機、電鍋、熱水瓶、吹風機等 6 大家電，正是當年臺灣災民的生活必備品。為了協助災民重建家園，紅十字會也和日本赤十字會合作，從今年起到 2015 年，將以 4 年時間在受災最嚴重的宮城縣、岩手縣和福島縣，花費 18 億臺幣興建 480 戶國民住宅、41 戶老人住宅、4 間課輔中心、育幼院、1 家醫院和民眾活動中心。

除了紅十字會，另 1 個大型勸募機構則是佛教慈濟基金會。去年他們發動全球志工，在 39 個國家募到 22 億元。加上紅十字會的款項，共有 47 億元，超過國人捐贈金額的一半。根據《太愛全紀錄》過去數個月來的影片記載：慈濟從去年 6 月上旬到去年 12 月，以半年時間分成 9 個梯次，在災區 25 個城市發放救助金，共有將近 10 萬戶（96,776 戶）受惠。

當務之急 災民目前最需要心理重建

慈濟宗教處主任謝景賢發現：日本人顧及自尊，不願意接受援助，慈濟志工花費一番功夫，才順利設置救助金發放場所，安排災民前來領錢。只是當災民在物質上獲得溫飽，逐漸遷離避難中心，住進組合屋後，問題並沒有解決；接下來，他們需要的是心靈慰藉、心理重建。這一點，臺灣人也不忘付出關懷，特別是基督教宣教士，持續且定期進入災區，陪伴災民走過生命低潮。

一名現住在仙台的黃姓宣教士，最近這幾個月來，每天上午 9 點鐘，固定開 1 個半到兩個小時的車前進石卷災區，探望 3、4 個家庭，聽他們傾訴心中的苦，回到家裡，往往已是夜晚 10 點多鐘。她原本在福島縣境攻讀神學，災難發生，立即放下一切，到災區替災民煮飯、還幫他們按摩，最高紀錄 1 天要煮 600 人次的餐食，甚至教災民包餃子和包子、做麻婆豆腐，免得他們胡思亂想，產生自殺念頭。國際差傳協會亞太區主任潘天信認為：災民無法回家，承受莫大壓力，心理復建需要 20、30 年，為了安撫情緒，教會派遣住在東京的臺灣宣教士林婷，每個月前往災區。「災民講到與家人生離死別的往事，就會泣不成聲。」林婷表示，她在去年 3 月 23 日進入災區，1 年來看過太多的眼淚。為了長期協助，她甚至打算北遷到仙台。而在仙台東北福祉大學念博士班的陳迪群，也趁著今年寒假，和林婷到災區擔任志工。

偶遇臺灣人 日本人起立鞠躬致敬

「愛心是臺灣最有價值的軟實力！」吳斯懷道出自己的觀察。儘管臺日沒有





邦交，這股力量卻能超乎政治藩籬，增進臺日人民友好情誼。「東北日本人現在都知道臺灣！」宣教士林婷說出這一段時間來日本人對臺灣的認知。今年 1 月過農曆年，她特別帶著瓜子和從民分享新年的歡樂氣氛。去年，到災區採訪的新聞記者高怡林也說：採訪過程中，災民一聽到她來自臺灣，立即顯得又驚又喜。

駐日本經濟文化代表處在去年夏天，調查 20 歲以上日本人的對臺觀感。與 2009 年調查相較，他們發現：日本人對臺灣好感普遍提升、信任感增加；雖然受訪者未必來過臺灣，卻都希望有朝一日能夠到訪臺灣。調查顯示：66.9%受訪者對臺灣有親近感，較 2009 年增加 10.8%；91.2%認為現在臺日關係良好，較 2009 年增加 15.2%；84.2%受訪者對臺灣感到信賴，較 2009 年的 64.7%增加 19.5%；80.8%受訪者沒有來過臺灣，今後想來的有 78.3%，較 2009 年增加 17.1%。「臺灣人在日本走路有風！」博士生陳迪群道出她的觀察。她說：有一次在餐廳用餐，鄰座日本人聽到她講中文，知道她是臺灣人，馬上起立鞠躬敬禮。「我買東西，店家還主動打五折！」中經院日本中心主任蘇顯揚回憶。去年他到觀光景點的藝品店購物，老闆知道他是臺灣來的，二話不說，竟然立即打折，讓他受寵若驚。

災區重建路漫長 臺灣援助不會缺席

日本人感激臺灣協助賑災，除了刊登報紙廣告，去年秋天，日本名古屋事務所全國信貸管理東海支部有 10 多名員工，穿著寫有「感謝臺灣」字樣的 T 恤，主動到紅十字會表達謝意。去年 10 月，來自神奈川縣的岩瀨裕子母女來臺旅遊，因為她的親戚是災民，為了致謝，找上紅十字會，製作感謝卡，以生疏的中文書寫祝福的話語，令紅十字會上上下下員工感動不已。

總統馬英九曾經回憶：1997 年訪問所羅門群島時，正好看見 1 名少年穿著臺灣人捐贈的舊衣服。回想起自己小時候跟著阿媽，到臺北市西園路天主堂領取國外救濟品。50 年後，當他看到臺灣成為愛心輸出國，在現場呆住了 5 分鐘。臺灣人以前接受過國外援助，如今，有能力起身救助他國，成為推廣外交的軟實力，更以愛心贏得世界敬重。可以肯定的是：在漫長的日本重建過程中，臺灣人的身影，應該不會缺席。【摘錄自：《遠見雜誌》2012.03. 第 309 期】

《生命無價》

2. 生命的重量



◎聯合報/黑白集

南投的 80 多歲陳綢，人稱「活菩薩」；多年來，出錢出力專心做一件事：「給嚙人愛的仔仔一個溫暖的家」。經她號召，得到 8,000 多筆捐款蓋出來的「少年家園」，最近落成，可收容近百少年，由志工和輔導老師陪著一同生活、學習、成長。「救 1 個迷途少年，比教 3 個大學生還有意義！」陳綢阿嬤歡喜落淚這麼說。社會邊緣的孩子，往往從出生開始，從沒機會站在公平的起跑點上；如果不慎走錯一步路，可能就此墮入深淵，一輩子再也站不起來。幸好有陳綢阿嬤這樣的人，向冰冷無情的世間，伸出溫暖的手；微小的善意，成就了偉大的志業！

佛經裡有「割肉救鴿」的故事。尸毗王要救 1 隻被大鷹追捕的鴿子，老鷹前來索食，他答應割肉餵鷹；沒想到天秤拿出來，尸毗王從己身一片一片割下肉來，卻怎麼也無法與鴿子等重。他才明白：天秤兩端，是生命的重量，不是肉的重量。尸毗王有此領悟，捨身撲向天秤，天地為之震動。這故事感動多少人，但現實社會裡，能體會「生命重量」者還是有限；世俗的天秤上，一個人的「份量」，多是由外顯的功名利祿所堆積出來的。大學學位何其貴重，少年迷途知返的眼淚又怎能相比？陳綢阿嬤菩薩心腸，所以看得清楚「救 1 個失足孩子和教 3 個大學生」相比的輕重得失。

其實，臺灣社會這樣的善心比比皆是。像「寶島行善義工團」，全臺奔波，為處於絕境、懷憂喪志、遭逢打擊的貧戶重建家園，救起不少家庭，亦是功德無量。學校應多教育這種「生命重量」的意義，不要讓年輕人只知文憑的重量、功名的重量。【轉載自：2012.4.17.《聯合報》】





《“心”觀念》

成功女人背後的新「家後」

◎文/李岳霞

先生不只是平分家事，而是全職在家帶小孩，讓你專心工作…。這是現代女性的「終極夢想」嗎？美國有愈來愈多的「新好丈夫」願意回家，讓為事業分身乏術的另一半無後顧之憂。

「小時候，我以為自己將來會當州長，根本沒想過我的另一半會是州長！」前美國密西根州長的丈夫丹·慕恆（Dan Mulhern）自我調侃。他為了支持妻子珍妮佛·格蘭霍姆（Jennifer Granholm）擔任密西根州長，放下了成功的事業，在家裡「相妻教子」，成為支持妻子和孩子的後盾。像慕恆這樣的「新好丈夫」、「新家後」，在美國有勢不可擋的趨勢。今年年初，美國《彭博商業周刊》的封面故事〈成功女人的背後〉，描繪了美國夫妻家庭分工的新樣貌。

「女主外、男主內」的時代來了

根據報導：美國女性已成為職場上的主流，就業人口超越男性，在管理階層與專業領域工作的女性，更高達 51.4%。美國獨立民調機構「佩尤研究中心（Pew Research Centre）」2010 年的調查發現：有 23% 的女性的收入超過自己丈夫，這種趨勢在年輕一輩中更為明顯；除了全美最大的 3 座城市外，美國其他地區的 30 歲以下女性，其收入普遍都比男性高。在經濟不景氣，男性失業率是女性 3 倍的推波助瀾下，許多在金融業、建築業和製造業失業的男性，紛紛回歸家庭當起全職爸爸，由太太負責賺錢養家。

這些爸爸當了「主夫」後才發現：原來整天在家打理家務、照顧小孩是如此繁瑣、疲憊，很少人受得了。他們從頭開始學習如何餵奶、包尿布、看著孩子每天成長的變化，陪他開心、難過、或跟他吵架…。這才明白：沒有人一開始就知道如何當父母，每一個爸、媽都是從頭摸索、學習；因此，帶小孩不是單一性別的天賦或天職。當爸爸變成全職爸爸後，他們往往會比在外工作的媽媽更了解孩子，跟孩子的關係也更緊密。

以往，為家庭犧牲職涯的人通常是女性。但在美國，有愈來愈多女強人背後的男人，能夠打心底欣賞、肯定太太的專業能力和事業心，甚至願意成全她們的事業，暫時擱下自己的夢想。《彭博商業周刊》記錄了這些「捨己為妻」的家庭英雄的真實心聲。美國「自然香調彩妝公司（Bare Escentuals）」董事長萊絲莉·布羅傑特（Leslie Blodgett）很早就發現男性經理人都心照不宣的「成功祕辛」：要在事業上出類拔萃，你絕對需要一個「太太」做後援。如今，若這個「太太」的角色得由你的先生來扮演，就順其自然吧！

男人第一次體會到當女人的感受

布羅·傑特的先生 38 歲就辭掉廣告工作回家當主夫，舉凡做飯、家裡大小修繕工作、管帳到安排假期旅遊，他都能一手包辦。「我可以超時工作或常常出差，不用擔心家裡的狀況，我知道先生會把兒子照顧得很好。」布羅·傑特放心的說。雖然她從沒為這樣的分工後悔過，但還是免不了有一些遺憾；比方說：父子倆的感情好到讓她吃味，如今在念大學的兒子，幾乎天天都會傳簡訊給爸爸，卻經常 1 整個星期都沒發 1 封簡訊給她。

當角色互換，主夫接手的不只是表面的家務而已，也連帶承接了主婦的處境。看著太太終日埋首事業，無暇顧及孩子與自己，常常在全家重要的時刻缺席，再堅強的主夫也會受到打擊。

「這是有史以來，男人第 1 次體會到當女人的感受。」《去工作吧（Get to Work）》的作者琳達·赫胥曼（Linda R. Hirshman）點出了「女主外、男主內」引發的革命性意義。



格蘭·霍姆在擔任密西根州長的兩任任期內，能陪伴孩子的時間相當有限，能陪丈夫的時間更少。州長的「家後」慕恆坦承：「老公也有委屈和不平衡，我不想告訴她：『你忘了我的生日，或你根本沒注意到孩子的改變！』」但有時候我還是

覺得很悶、很火！」他也跟太太抱怨過，為什麼連他們僅有的一點點相處時間，95%都是花在討論她的工作上。他其實很懷念太太以前對他的用心，卻拉不下臉開口要她多關心他一點。



道恩·萊波雷 (Dawn Lepore) 是「嘉信理財 (Charles Schwab)」的第一位女性資訊長。在她正式成為資訊長前，她的先生格拉登是嘉信資訊部的副總裁。為了不成為太太事業上的絆腳石，格拉登離職去 VISA 工作。4 年後，他們有了第 1 個孩子，兩人捨不得讓保姆帶，於是格拉登就辭去工作在家當全職奶爸。孩子上學時，他就在家接案為學校開發軟體。他們請了名兼職的家務幫手幫忙做飯。由於太太很少在晚上 9 點前回家，一週要出差好幾天，平時都是格拉登在接孩子放學，帶他們去運動、上才藝課、為他們熱飯和陪他們做功課。萊波雷深深感激先生為家人所做的一切，每當有人對她說：「有先生全職顧家，工作應該比較順利！」她會說：「豈止順利，是他讓這一切變得可能！」

「爸爸當家」讓家庭更美滿？

但也不是所有的男性都甘於當一輩子的奶爸，封閉的環境，也會讓爸爸想念工作上的刺激和挑戰。儘管當「主夫」的安排是暫時的，爸爸仍會焦慮，不確定自己是否能重出江湖，繼續打拚未完成的事業。

「新好丈夫」現象雖突破了傳統兩性角色的認知，但也只是「男主外，女主內」的變相而已。因為這樣的分工，仍是讓 1 人獨自肩負養家的重擔，另 1 人完全負起顧家的責任，並沒有解決兩性顧此失彼的遺憾。不過，「家庭主夫」仍帶來了意義重大的新契機——這是第一次兩性能親身體驗彼此的處境與感受。媽媽終於能突破那塊「玻璃天花板」，在職場上全力實現自我，進而明白傳統男性拚事業的難處與無奈；而回到家裡陪伴孩子的爸爸，除了參與孩子的成長、擁有更好的親子關係，也能理解以往女性的犧牲和委屈。

「爸爸當家」所帶來的新視野，或許能讓兩性產生真正的同理心，不再對彼此的困境「冷感」。當夫妻兩人都充分了解主內、主外的現實，才有可能為家庭分工做最好的安排，讓彼此在家庭和工作中都能獲得幸福和滿足。【摘錄自：《親子天下》第 32 期 2012.03.】

《焦點新聞》

1. 養不起 不敢生 國人生育率約 1



◎文/曹秀雲

儘管臺灣面臨少子化危機，但臺灣婦女不是不想生，而是怕生了沒能力養！昨天，世新大學與《今周刊》調查報告指出：愛小孩的臺灣人，想要生的小孩數是 2.38 個，但目前國人總生育率約只有 1，關鍵因素在於「養不起、不敢生」！同時，政府推動生育福利措施，也影響到不同世代生養兒女意願。其中，適孕年齡的七、八年級生，最需要政府提供「提高每月學齡前養育及托育補助」及「建立社區臨時托育制度」；已生子的五、六年級生，最渴望得到「所得稅減免補助」。但仍有近二成民眾，不曉得「生育津貼」及「育嬰假」是什麼？

世新大學財務金融學系教授郭迺鋒說：根據世界衛生組織估計，一個國家要維持人口不變，生育率必須達到 2.1；臺灣現象很有趣，總生育約為 1，平均養育小孩數為 1.87，想生者計畫生 1.9 個。但如果沒有經濟問題考量，愛小孩的臺灣人其實最想生養小孩數為 2.38 個。

讓臺灣人對生育卻步最關鍵理由中，調查顯示：有高達四成六以上是因為「經濟能力不足」，因為養不起而乾脆不生或猶豫不想生；甚至嚴重的是，有三成民眾的所得不足以養家。近 13% 受訪者是「怕生小孩後，影響生活品質」；超過 11% 則是「對臺灣環境沒信心，不想孩子將來受苦」而不生。因為「養不起」而「不敢生」的調查結果，顯示臺灣家庭養育下一代在經濟能力上的窘境。這份調查報告，是世新民調中心以電訪進行，調查對象為 20 歲至 45 歲個人，樣本數有 1,068 份，抽樣誤差值不超過正負 3%。【轉載自：《中國時報》101.3.9.】



生涯輔導篇



《士商加油站》

必. 張鈞甯：幸福面對「變長」的每一天

◎文/吳永佳

並非每個演藝人員都是夜貓子，演員張鈞甯即是一個例外。為了讓自己有更好的體能在事業上衝刺，她選擇晨起跑步，甚至挑戰馬拉松，從而發現生命中的無限可能和微小幸福！

去年對演員張鈞甯來說，是展開生命視野的關鍵一年；但很多人可能不知道，背後的動力，竟然是來自她的「晨起生活」。雖然就讀研究所時代，張鈞甯就養成早起寫論文的習慣，碰到要拍戲，往往也都是5、6點就得起床。但現在就算是沒有行程的日子，她也會選擇早起享受晨光。而回溯這改變的源頭，其實是受到姊姊的影響。

去年初，姊姊工作的廣告公司吹起健康風潮，老闆帶頭利用午休時間游泳，姊姊也開始早上7點起床晨跑。看到姊姊立志晨跑，張鈞甯心想：「應該撐不了幾天就會放棄吧！」沒想到，一個月過去了，看姊姊愈跑愈起勁，當中的樂趣到底在哪裡？這激起張鈞甯的好奇心，決定陪跑一天。

初試，就嘗到充滿生命力的樂趣

第一天，大安森林公園跑不到半圈，張鈞甯已氣喘如牛。但姊姊問她：「妳不覺得全身毛孔都張開了、整個人很舒暢嗎？」再環顧初春的大安森林公園，空氣清新、陽光明媚，感覺跑完步後，精神真的變好了！「那是種充滿生命力、新鮮感、與眾不同的愉悅！」張鈞甯描述，彷彿與早鳥們悄悄分享著一種得意：「早晨的美麗，只有我們知道！」逐漸地，每天早起跑步變成她的享受。當8點跑完、回家梳洗一番，之後還有好多時間可以運用，心情變得很從容，「感覺一天變長了！」她說。

前年，完成研究所論文後，張鈞甯對自己的新年期許是：「我決定更認真看待自己的工作，看自己可以衝到什麼程度！」跑步不僅是體能的鍛鍊，事實上也是對意志展開的測試。「我需要更好的體能，才能讓我在無論多艱困的環境下，都能撐下去，而不影響表演本質。」正逢其時，去年7月，NIKE邀請她到美國舊金山進行21公里馬拉松的活動，原本連跑3公里都不敢想的張鈞甯，決定把握機會，一舉超越自己。企求突破的她描述當時心境：「就是想賭一口氣，挑戰自己的極限。」為了準備馬拉松，無論拍戲多忙，張鈞甯每週必定接受1~2次心肺功能與肌耐力的練習，兩個月間的專業訓練，開啟了她與自己身體的深度對話。

練跑，激發出從未發現的潛能

「以前是用腿跑步，現在才懂，跑步其實是靠腦袋指揮、帶動全身肌肉；以前邊跑跑步機、還可以邊看電視，現在則是全神貫注。」張鈞甯形容，跑步讓她學會用頭腦與自己的身體溝通。她回憶：訓練後第1次到臺北小巨蛋操場路跑，竟然一口氣跑了8公里，這對之前的她而言，簡直不可思議。張鈞甯體會到：對事認真投入，並付出足夠多的努力後，可以激發出自己無法想像的潛能！還有一次，去大佳河濱公園跑，那天她睡眠不足、精神欠佳，望向終點，張鈞甯覺得遙不可及。教練告訴她：「妳把視線移向眼前3步，踏每一步時，心裡想著：『只要再多踏出一步就好！』」她照做後，神奇的事發生了，竟然不知不覺跑完全程。「我發現那道理跟人生很相近，有時看著遠方的大目標，感覺似乎有心無力；但這時如果試著專注在眼前的每個小目標，只要方向沒變，最後就能走到！」張鈞甯解釋。



從最初只是鍛鍊體力，到後來，跑步成為張鈞甯釋放自我的出口，如今更是上癮，「不運動就感覺不舒服！」兩個月後，當張鈞甯踏上舊金山，沿著美麗的海岸線與2萬多人一起跑時，無論路線多磨人，步伐間的快樂早已戰勝一切限制。「無所不可能！」是跑步教會張鈞甯最難忘的一課。現在，無論身處何時何地，只要隨身帶雙運動鞋，張鈞甯永遠可以擠出空檔，跑個5、6公里。

早餐，是從容抓住 片刻的小幸福

自稱「每次演戲都像被掏空般」的張鈞甯，在不必拍戲的日子裡，早上這段免受干擾的時光，成為她最重要的「充電」時刻，彷彿能發揮「調整」的效果。工作高峰過後，她反而會刻意早起，過特別規律的生活，讓身體回歸符合自然律的健康狀態。除了晨跑，早餐也是張鈞甯開展一天的重要儀式。近來為了調養體質，她每天煮各種包含肉片、薑湯、紅豆湯等豐盛早餐：「因為太重視早餐，我每天至少要提早 1 小時起床，從容享用這一餐。」不管是伴隨充滿朝氣的音樂，開心的隨之哼哼跳跳；或煮杯咖啡，讓滿室瀰漫咖啡香；又或是幫媽媽準備早餐、陪媽媽聊天，「累積這麼多小小的幸福感，早起就不再困難，而變成一件很舒服的事！」張鈞甯做下註解。



張鈞甯朝活祕訣

放膽去試：不要一直「想」，一定要「試」。只要真實體會過早起的愉悅，之後就會一次比一次容易。找個美好的誘因：例如想像一頓美味早餐，或是播放最愛的音樂，都將使每個早晨愈發有吸引力！【轉載自：《Cheer 雜誌》第 138 期 2012.03.】

《有志竟成》

必「時代百大」頒獎 妮妮喜會豪小子

◎文/曹郁芬、卓佳萍

「你好嗎？幸會！」來自臺灣的高球天后曾雅妮和臺裔美籍籃球天王林書豪，兩位同為 23 歲的「臺灣之光」，昨天在紐約林肯中心相見歡。今年同時被《時代雜誌》評選為全球百大影響人物，妮妮與豪小子巧合地先後抵達頒獎典禮會場，在臺灣媒體要求下，兩人大方相互問候，留下一前一后笑傲紐約的精彩合影。在 NBA 掀起全球狂潮的「林來瘋」，與這兩年在 LPGA 女子高壇寫下世界第一傳奇的「妮來瘋」，終於如妮妮所願，首度邂逅。



才剛從夏威夷結束球賽趕來出席的妮妮，在紐約的髮型和造型師打點下，穿著黑白搭配的褲裝和高跟鞋踏上紅地毯，臉上難得上妝，配上 Judith Ripka 提供的珠寶，流露少見的女人味，顯得神采奕奕。妮妮在入場前告訴媒體：她很開心，也很榮幸參加這個晚會。問她：最想看到誰？妮妮回答：從來沒有看過林書豪，很想看到他。此時，守候在場外的粉絲大喊「Jeremy」，正是豪小子跟著踏上紅地毯。在媒體要求下，向來帥氣大方的妮妮主動向前和豪小子打招呼，並且開心地合影。

妮妮也表示：腳踝雖在夏威夷球場上受傷，但冰敷後已經好很多了，沒有太大問題。在頒獎典禮結束後，妮妮透露：她在會場上也問起林書豪的膝蓋傷勢，希望他盡快康復。林書豪也說明自己正在復健的情況。妮妮說：兩人還談到共同的朋友「黑人」陳建州，林書豪知道她是從臺灣來的。妮妮說：她很希望以後還能繼續入選《時代雜誌》的百大人物，因為知名度愈高，愈可以用自己的影響力去幫助別人，並且讓人認識女人在高爾夫球場上的表現。至於這次「樂天錦標賽」，其實有幾個球打得很漂亮，但風速沒抓好，最後一天表現不佳，但至少在前 10 名，可以讓她安心休息一段時間，因為「球不可能天天打得好」。林書豪由嫂嫂陪同抵達會場，在接受美國電視台訪問時，豪小子顯得有些緊張，露出靦腆笑容，他說：「非常感謝也很驚奇有機會到這裡參加這場盛會，看到這麼多大人物。」

《時代雜誌》百大影響人物頒獎晚宴在林肯中心爵士廳舉行，現場星光熠熠，來了多位重量級政治、娛樂與運動圈大人，照亮這座世界之都。現場如同一場小型音樂會，同樣入選「時代百大」的歌手蕾哈娜在舞台獻唱，台下受邀參與盛會的嘉賓圍坐圓桌享受美酒佳餚，林書豪與美國國務卿希拉蕊、紐約大主教杜蘭同桌，顯見他受禮遇程度。希拉蕊受邀在晚宴上致詞，她演講時提到：「很高興來到世界最棒的都市，《時代雜誌》將兩位『新紐約客』林書豪與提波選入百大人物令人開心。」結束演講後，希拉蕊與林書豪握手致意、聊天，兩人神情愉悅。【轉載自：《自由時報》





《人間至愛》

母親，我怎麼讓您等了那麼久

◎文/劉繼榮

母親真的老了，變得孩子般纏人，每次打電話來，總是滿懷熱誠地問：「妳什麼時候回家？」且不說相隔1千多里路，要轉3次車，光是工作、孩子已經讓我分身乏術，哪裡還抽得出時間回家？母親的耳朵不好，我解釋了半天，她仍舊熱切地問：「妳什麼時候能回來？」幾次三番，我終於沒有了耐心，在電話裡衝著母親大聲嚷嚷，她終於聽明白，默默掛了電話。隔幾天，母親又問同樣的問題，只是那語調怯怯地、沒有了底氣；像個不甘心的孩子，明知問了，也是白問，可就是忍不住。我心一軟，沉吟了一下；母親見我沒有煩，立刻開心起來。她欣喜地向我描述：「後院的石榴都開花了，西瓜快熟了，妳回來吧！」我為難地說：「那麼忙，怎麼能請得上假呢！」她急急地說：「妳就說媽媽得了癌，只有半年的活頭了！」我立刻責怪她胡說，她呵呵地笑了。小時候，每逢颶風下雨，我不想去上學，便裝肚子疼，被母親識破，挨了一頓好罵；現在老了，她反而教著女兒說謊了，我又好氣又好笑。

這樣的問答，不停地重複著，我終於不忍心，告訴她：「下個月一定回去！」母親竟高興得哽咽起來。可不知怎麼了，永遠都有忙不完的事，每件事都比回家重要；最後，到底沒能回去。電話那頭的母親，彷彿沒有力氣再說一個字，我滿懷內疚：「媽，生氣了吧？」母親這一回聽真了，她連忙說：「孩子，我沒有生妳的氣，我知道妳忙。」可是沒幾天，母親的電話催得越發緊了，她說：葡萄熟了，梨熟了，快回來吃吧！我說：有什麼稀罕！這裡滿大街都是，花個10元8元就能吃個夠。母親不高興了，我又耐下性子來哄她：「不過，那些東西都是化肥和農藥餵大的，哪有妳種的好呢！」母親得意地笑起來。

星期六那天，氣溫特別高，我不敢出門，開了空調在家裡呆著。孩子嚷嚷雪糕沒了，我只好下樓去超市買。在暑氣蒸騰的街頭，我忽然就看見了母親的背影。看樣子她剛下車，胳膊上挎著個籃子，背上背著沉甸甸的袋子；她彎著腰，左躲右閃著，怕別人碰了她的東西，在擁擠的人流裡，母親每走一步都很吃力。我大聲地叫她，她急急抬起滿是熱汗的臉，四處尋找，看見我走過來，竟驚喜地說不出話來。一回到家，母親就喜滋滋地往外捧那些東西；她的手青筋暴露，十指上都纏著膠布，手背上有結了痂的血口子。母親笑著對我說：「吃呀！你快吃呀！這全是我挑出來的。」我這沒有出過遠門的母親，只為著我的一句話，便千里迢迢地趕了來。她坐的是最便宜、沒有空調的客車，車上又熱又擠，但那些水靈靈的葡萄和梨子，都完好無損。我想像不出，她一路上是如何過來的；我只知道，在這世上，凡有母親的地方，就有奇蹟。母親只住了3天，她說我太辛苦，起早貪黑地上班，還要照顧孩子，她乾著急卻幫不上忙；城裡的廚房設施，她一樣也不敢碰，生怕弄壞了。她自己悄悄去訂了票，又悄悄地一個人走。才回去一星期，母親又說想我了，不住地催我回家。我苦笑：「媽，您再耐心一些吧！」第二天，我接到姨媽的電話：「妳媽媽病了，妳快回來吧！」我急得眼前發黑，淚眼婆娑地奔到車站，趕上了最後一趟車。一路上，我心裡不住地祈禱，我希望這是母親騙我的，我希望她好好的；我願意聽她的嘮叨，願意吃光她給我做的所有飯菜，願意經常抽空來看她。此時，我才知道：人活到80歲，也是需要母親的！

車子終於到了村口，母親小跑著過來，滿臉的笑。我抱住她，又想哭又想笑，嗔怪道：「您說什麼不好，說自己有病，虧您想得！」受了責備的母親，仍然無限地歡喜，她只是想看到我。母親樂呵呵地忙進忙出，擺了一桌子好吃的東西，等著我的誇獎。我毫不留情地批評：「紅豆粥煮糊了、水煎包子的皮太厚、滷肉味道太鹹。」母親的笑容頓時變得尷尬，她無奈地搔著頭。我心裡暗笑，我知道，一旦我說什麼東西好吃，母親非得逼我吃一大堆，走的時候還要帶上；就這樣，我被她餵得肥肥白白，怎麼都瘦不下去。而且，不貶低她，我怎麼有機會佔領灶台呢？我給母親做飯，跟她聊天，母親長時間地凝視著我，眼裡滿是疼愛。無論我說什麼，她都虔誠地半張著嘴，側著耳朵凝神地聽，就連午睡，她也坐在床邊，笑咪咪地看著我。我說：「既然這麼疼我，為什麼不跟



著我住呢？」她說：住不慣城裡的高樓。



沒待幾天，我就急著要回去，母親苦苦央求我再住一天。她說：今早已託人到城裡買菜了，一會兒準能回來，她一定要好好給我做頓飯。縣城離這兒 90 多里路，母親要把所有她認為好吃的東西都弄回來，讓我吃下去，她才能心安。從姨媽家回來的時候，母親精心準備的菜餚，終於端上了桌，我不禁驚詫：魚鱗沒有刮盡、雞塊上是細密的雞毛、香油金針菇裡居然有頭髮絲…。無論是葷的還是素的，都讓人無法下箸。母親年輕時那麼愛乾淨，如今老了，竟邇邇得這樣！母親見我挑來挑去就是不吃，她心疼地妥協了，送我去坐夜班車。天很黑，母親挽著我的胳膊。她說：妳走不慣鄉下的路。她陪我上了車，不住地囑咐東囑咐西，車子都開了，才急著下去，衣角卻被車門夾住，險些摔倒。我哽咽著，趴在車窗上大叫：「媽！媽！您小心些！」她沒聽清楚，邊追著車跑邊喊：「孩子，我沒有生妳的氣，我知道妳忙！」這一回，母親彷彿滿足了，她竟沒有再催過我回家，只是不斷地對我說些開心的事：「家裡又添了隻很乖的小牛犢；明年開春，她要在院子裡種好多好多的花。」聽著、聽著，我心裡一片溫暖。

到年底，我又接到姨媽的電話。她說：「妳媽媽病了，快回來吧！」我哪裡相信，我們前天才通的話，母親說自己很好，叫我不要掛念。姨媽只是不住地催我，半信半疑的我還是回去了，並且買了一大袋母親愛吃的油糕。車到村頭的時候，我伸長脖子張望著，母親沒來接我，我心裡忽地就有了一種不祥的預感。姨媽告訴我：給我打電話的時候，母親就已經不在了，她走得很安詳。半年前，母親就被診斷出了癌症，只是她沒有告訴任何人，仍和平常一樣樂呵呵地忙裡忙外，並且把自己的後事都安排妥當了。姨媽還告訴我：母親老早就患了眼疾，看東西很費勁。我緊緊地把那袋油糕抱在胸前，一顆心彷彿被人挖走；原來，母親知道自己剩下的日子不多了，才不住地打電話叫我回家，她想再多看我幾眼，再和我多說幾句話；原來，我挑剔著不肯下箸的飯菜，是她在視力模糊的情況下做的。我是多麼的粗心！我走的那個晚上，她一個人是如何摸索到家？她跌倒了沒有？我永遠都無從知道了！

母親，在生命最後的時光裡，還快樂地告訴我：牽牛花爬滿了舊煙囪，扁豆花開得像我小時候穿的紫衣裳。您留下所有的愛，所有的溫暖，然後安靜地離開。我知道：您是這世上唯一不會生我氣的人，唯一肯永遠等著我的人；也就是仗著這份寵愛，我才敢讓您等了那麼久。可是，母親，我真的有那麼忙嗎？【轉載自：劉繼榮《我只丟掉老虎》2009.07.】

《愛要及時》

β. 沒有行動的愛 不是真愛

◎文/劉墉



沒有行動的愛，不是真愛。有什麼比真正伸出手，一起工作，一起生活，一起年輕，一起老去，更真！有一位老人，收藏了許多價值連城的古董。老伴早死，留下 3 個孩子，長大都出了國；孩子不在身邊，所幸還有個學生，跟出跟進的伺候。許多人都說：「看這年輕人，放著自己的正事不幹，成天陪著老頭子，好像很孝順的樣子。誰不知道，他是為了老頭子的錢！」

老人的孩子們，也常從國外打電話，叮囑老父要小心被騙。「我當然知道！」老人總是這麼說：「我又不是傻子！」老人死了，律師宣讀遺囑時，3 個兒子都趕回來，那學生也到了。遺囑宣讀之後，3 個孩子都變了臉，因為老人居然糊塗到把多半的收藏都給那個學生。「我知道，他可能貪圖我的收藏。」老人的遺囑寫著：「但是在我蒼涼的晚年，真正陪我的是他。就算我的兒子愛我，說在嘴裡、掛在心上、卻不伸出手來，那真愛也成了假愛。相反地，就算我這位學生對我的情都是假的，假的幫我十幾年，連句怨言都沒有，也就應該算是真的！」

所以，如果你真要付出愛，請伸手去做，別空口去說。因為…，沒有行動的愛，不是真愛！人們可能會忘記你所說的，忘記你所做的，但他們不會忘記：你所給他們的感覺。【轉載自：<http://blog.udn.com/>】



心靈成長篇

風樓心語
第五九期
第十頁

《好書介紹》

書名：《做自己與別人生命中的天使》
出版社：寶瓶文化
作者：嚴長壽
商品語言：中文/繁體
裝訂：平裝
出版日期：2008.05.14.
定價：新臺幣 280元



內容簡介：

《做自己與別人生命中的天使》是亞都飯店總裁嚴長壽繼《總裁獅子心》(1997)、《御風而上》(2002)之後又一勵志大作！也是他最熱情的一本書！本書適合各個年齡、教育階層。

嚴長壽以他最擅長說故事的方法，引領讀者如何在這個混亂的世紀中活出自己的價值：

- *.一個土生土長的臺灣原住民，離開部落，他在都市學到美髮的技藝，卻無法謀生，他怎麼辦？而 10 年後，他卻在海外成為連鎖企業的老闆…。
- *.一個大學畢業生，只能去搶清潔工的工作，或是躲到校園裡繼續升學，將來作一個「碩博士」計程車司機；這個社會怎麼了…？
- *.有錢的人更有錢，有權的人更有權，我們這些平凡的人，要如何活得不平庸且幸福…？

除了對年輕人的叮嚀，嚴長壽一秉他對社會慈善公益的精神，一再提醒我們：「不是等到有錢了才有能力付出，事實上，付出是一種精神、是一種能力。」書中處處都有動人的故事：「在南美洲玻利維亞高山上、世界邊緣的邊緣，一個為街童服務的華裔醫生…；連續經歷 921 地震、桃芝颱風土石流，兩度吞沒家園、在無盡的黑暗與絕望中重新站起來的茶農夫婦…；失去了愛子，卻能走出心中陰影，四處奔走成立協會、終生奉獻給其他黏多醣寶寶的偉大父母…」，在在讓我們看到：這世界還有愛、還有希望！

每個人都有屬於自己的能力，讓自己活得更好、更精采；你需要的很簡單，就是擁有一雙翅膀，一支翅膀幫自己、一支翅膀幫別人。這一對翅膀，將帶你飛翔、突破未來的天空，讓你更有力量，掌握這個世界！【轉載自：<http://www.kingstone.com.tw/>】



《好片介紹》

片名：《昨日的記憶 (When Yesterday Comes)》

上映日期：2012.03.02.

類型：劇情片

片長：1 小時 17 分

導演：姜秀瓊、陳芯宜、何蔚庭、沈可尚

演員：張震、隋棠、郭采潔、李烈、丁強、馬之秦、顧寶明、譚艾珍、柯奐如

發行公司：穀得

一、劇情簡介：

如果記憶停留在昨日，你願不願意陪著我繼續往前？

★4 位新銳導演首度聯手打造：1.《迷路》姜秀瓊，2.《阿霞的掛鐘》陳芯宜，3.《我愛恰恰》何蔚庭，4.《通電》沈可尚。

- *.《迷路》：記憶如碎鏡崩散，失智的爺爺走失了，讓爺爺一手撫養長大的震生在街頭奔走尋找，回顧所來徑，曾共同經歷過的一切，如今是無法放下的責任，還是不願割捨的負

發行人：黃寶瑾 發行單位：臺北市立士林高商輔導室

擔…？

- *. 《阿霞的掛鐘》：老社區要都更了，患有失智症的阿霞，被女兒接去同住；離開住了一輩子的家，也離開了關於老莊的所有記憶。老莊是阿霞的老鄰居，在阿霞丈夫過世後，默默照顧她母女倆。這天，阿霞突然逃離了新家，脖子上掛著一把不知要開哪一扇門的鑰匙，跑回老社區找老莊…。
 - *. 《我愛恰恰》：愛，你還記得嘛？患有失智症的老先生和外傭到公園散步，卻遇見他的初戀情人。當重逢變成首遇，最後的愛便像是初戀。老先生與老太太跳起了恰恰，那是最好又最壞的時光，他們再一次開始第一次約會…。
 - *. 《通電》：小潔和患有失智症的婆婆以及工作繁忙的媽媽一起生活著。失智的婆婆病情愈來愈嚴重，常常分不清楚時空而陷入自己過往的記憶，趁小潔或媽媽不注意的時候把家裡搞得天翻地覆，而媽媽總竭盡所能地維持住家裡的秩序，努力成為那個不倒的巨人…。
- ★. 張震、隋棠、郭采潔、李烈、丁強、馬之秦、顧寶明、譚艾珍、柯奐如…等超強卡司陣容！
- ★. 「2011 金馬影展」首映，口碑熱烈、一票難求！本片收益將全數投入失智症老人照護工作。



二、電影源起：

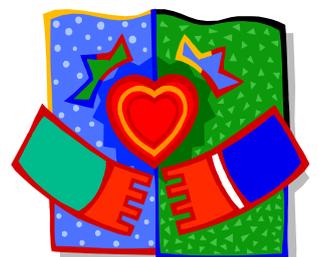
財團法人天主教失智老人社會福利基金會繼《被遺忘的時光》獲得廣大迴響後，再度推出以「失智」為主題的影像作品。本片除了邀集 4 位臺灣新銳導演姜秀瓊、陳芯宜、何蔚庭和沈可尚執導以外，更找來張震、郭采潔、隋棠…等明星卡司，以及資深演員丁強、馬之秦、顧寶明、譚艾珍和李烈等聯合演出，讓看似沉重的失智議題，充滿溫暖、幽默、卻又不失自省與批判的動人況味。【轉載自：<http://tw.movie.yahoo.com/>】



《分享園地》

β. 風樓心語 58 期一回饋與分享

- ◎在《愛的小語》中，盧老師的叮嚀，我非常認同。也讓我領悟到：生活中是有很多的不順遂，如果一直怨天尤人，就等著一敗塗地；記取教訓，學習調適、改變，才能往下一步走！（104 沈立翔）
- ◎的確，「聰明是上天給的一個禮物，但仁慈善良是一種選擇！」一直以來，我們的教育，只教導小孩要如何考第一、如何在競爭環境中脫穎而出，卻把基本的「品德教育」置之度外。看完《仁慈比聰明更重要》一文，我認為：我們的教育政策，不要只是在紙上談兵，要更加強落實品德教育的推展！（118 余紫寧）
- ◎人的天賦，來自上帝，而人的想法及行為，卻來自於自己；我們沒有必要去追求自己不需要的東西。我是一個極度沒有自信的女生，做一件事時，常會懷疑自己做的到、做不到？《正面思考、林書豪的能量》這篇文章，我學會一件事：相信自己，很重要！（121 徐世娟）
- ◎呱呱落地時，是誰把你捧在手掌心的？嬰兒時期，是誰幫你把屎、把尿的？國小時，是誰帶你去滾草皮、放風箏的？《當小心肝變成大暴龍》一文，讓我覺得：青少年的我們，是該時時回想「父母為我們付出了多少？而我們又對他們回饋了多少？」（213 蘇權盛）
- ◎《慎選所愛》這篇文章中，「學歷光環只是職場入門票」這一句話，給了即將面臨選擇升學志願的我，一個很大的提醒。的確，在讀大學期間，最重要的是要培養「個人競爭力」及「團體合作度」，因為長期而言，企業看的是「個人品牌經營」。這讓我興起重新規劃未來生涯進路的想法。（218 方怡文）
- ◎看完《平衡人生的關鍵密碼「0.8 哲學」》，我覺得：「0.8」的概念，並不是叫我們把用心程度乘以 0.8，而是在這 0.8 中全心全意去做；在剩餘 0.2 的空間中讓自己放鬆、充電。這樣，做起事來就不會「心有餘、力不足」，而是更游刃有餘，讓生活更為充實、美滿！不是嗎？（324 林好芳）



《訊息公告》

- ★. 本（59）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。