

VOLUME 83

June. 1, 2021

風樓心語



消極無為的人總認為世事千難萬難，積極努力的人
卻能想出千計萬計，藉由不斷的努力學習跟積極行
動，創造出自己充意亮麗的玫瑰人生---

發行人 余耀銘

發行單位 臺北市立士林高商 輔導室

發行日期 110年6月1日



目錄 Content



家長會長
期許

壹

家庭教育：
培養快樂又有自
信的孩子

貳

性別平等教育：
2021展開復原
心旅程

參

生命教育：
給生命一次重新
開始的機會

肆

生涯教育：
人生最佳訓練場

風樓心語82期
同學分享回饋





家長會長給同學的期許

「等待是一門教育藝術」，參加小學親子講座時，刻入腦海的一句話。這句話教導每一位父母：孩子的學習需要等待。所以我願意等待孩子的開竅，等待孩子慢慢努力，爭取美好的人生。

豆腐教授【孩子的起跑點，在父母的腦袋線】

沈中元教授認為，孩子的起跑點在家教，有沒有家教？端看父母的腦袋水平線。他回憶當年當選模範母親，記者問她，如何教孩子？她說：「教他，做自己擅長的事。」意思是家教中的「自我肯定力」，教孩子接受自己，肯定自己，再淬煉出專長的能力。

各位士商的同學們，很幸運地在高中求學時期來到商業學校，接受著經過選擇後的專業知識，而高中階段的深入探索，還有機會改變學習的方向，為將來的職業生涯選擇更適合自己的科系。

人生本來就是無數次的嘗試、挫折、經驗、選擇，最後規劃出最適合自己的模式。但面對每一件事情一定要盡心盡力，才能夠儲備最佳的能力。

家長會聚集了校內熱心的家長，大家共同願意促進同學們最優質的學習環境，無論是經費上支援還是活動上的配合，希望能夠讓同學們有更多的機會，活潑的學習，展現自我的舞台。獎學金的提供，期待同學們能夠因自己努力的成果，擁有滿滿的自信繼續向前邁進。

期許善念團結的力量，讓各位父母有夢，孩子必逐夢；父母有愛，孩子必有情人間。如此，再結合士商認真教學師長們的努力，期盼每一位同學走在自己最優勢的人生道路上，築夢踏實。



壹、家庭教育：培養快樂又有自信的孩子

文/馬大元（身心科醫師）

許多人心理問題的源頭，來自於早年的「親子關係」。而提升心靈的最終目的，也離不開培養「心理健康的下一代」，所以親子關係，永遠都比你想像得還重要！

三管齊下，輕重適度發揮

綜覽各家心理學著述，你會發現，最終的建議總是殊途同歸：「恰如其分的父母」對孩子的心理發展最有幫助，可以培養出健康、開朗、正向、有自信的孩子。對比於此，則是各種「過」與「不及」的父母，包含「理智型父母」、「情緒型父母」、「溺愛型父母」與「忽略型父母」。他們的心中，都有固定的一套劇本，導致重複只用僵化、不合時宜，甚至失職的方式教養下一代。

我稱之為「恰如其分」的父母，若以「關愛」、「管教」與「指導」三個指標而論，關愛度高、管教度中、指導性較低，略說明如下：

關愛度高：真正的關愛，絕對不等同於溺愛，更不是物質上的予取予求。真正的關愛，可以定義為：「看見並予以適當的回應」。面對孩子，不論是好事壞事，你是否會停下手邊的事情，以和煦的目光，與孩子面對面認真交流？對孩子的表現與陳述，你有沒有給予適當的情緒回饋？你是否偶爾甚至常常，與孩子只要交換一個眼神，就會有心照不宣、「我懂你！」的默契與歸屬感？

管教度中：孩子做錯時，適度予以管教。其他無傷大雅的小過小錯，可以選擇忽略，不須大驚小怪。想像小獅子與雄獅老爸相處的場景，雄獅會以極大的耐性，無視孩子的嬉戲與打鬧；但是小獅子一旦出現有可能傷害自己的行為，例如傻傻地往一群鬣狗跑去，雄獅就會毫不猶豫地出手制止！

指導性低：兒孫自有兒孫福，每個孩子也都有自己的潛能與好惡，不要將自己的經驗、價值、理想、甚至人生的缺憾，強加到孩子身上，過多指導，其傷害性，實不亞於家庭暴力！

感恩生命，迎接成長挑戰

恰如其分的父母，不會將孩子視為自己的「所有物」，而是無時無刻不感謝子女豐富自己的生命，更珍惜自己有這個榮幸參與孩子的生命！仔細想想，在無

垠的宇宙、無數的智慧生靈中，有另一個生命，承繼著我們一半的血脈，無條件的眷戀著我們、愛著我們，是多麼令人感動的事情！

我曾遇過聽到孩子尖叫、大哭，就會抓狂甚至崩潰的母親；更不乏每天下班就躲在房中，寧願打電動也不願陪伴孩子的父親，其實，追根究柢，主要原因、就是「不知道如何帶孩子」！

不斷學習、了解原理與方法，會讓你對於教養更有動機與信心，不會缺席孩子寶貴的、只有一次的成長歷程！

【文章出自 泰山文化基金會 真愛家庭 99 期 2021.10】

貳、性別平等教育：2021 展開復原心旅程

2021 展開復原心旅程

30 年前，因為法令制度的不完備，許多性侵受害者求助無門，於是我們開始協助每一個讓人難以承受的故事，也開始一步步推動性侵害相關法令與制度...

時至今日，我們有了法律和保護措施。或許你會以為遭受性侵後，只要驗傷、報警，一切問題都會迎刃而解。但被害者的聲音卻告訴我們，他們的困境依舊難以被外界理解，社會不友善的眼光和輿論，都讓他們求助說不出口。

為了讓民眾更理解受害者處境，今年特別邀集新銳設計師趙為策畫創作，跨界邀請實踐大學建築設計學系師生協力製作，並由安心亞、吳可熙兩位倡議大使，與攝影大師蘇益良參與創作，而這也是台灣首度透過裝置藝術，表達難以言說的性侵受害者困境的創舉，期盼用設計力重新塑造觀看社會議題的視角，擴大溝通的可能。

這一次，請從理解、體會開始，聽聽倡議大使 安心亞 · 吳可熙，如何訴說被害者的困境...

求救 為何換來無盡的夢魘

今年持續邀請安心亞擔任倡議大使，參與演繹名為「夢魘」的黑色裝置，訴說的是性侵被害後的身心狀態。



透過一些私領域常出現的雜物，呈現阻擋被害人求助的，可能是說不出口的羞恥感，或是身邊親友的責備、擔心家醜外揚，甚至是加害者長時間的持續傷害威脅。

有些被害人發出求救訊號但卻沒有獲得解救，反而因此陷入更難逃脫、不斷循環、如同「夢魘」般的傷害，希望藉由視覺的具象化，讓民眾更能理解被害人所處的困境。

「加害者是社會共同姑息的！」安心亞說。

若不希望這樣的遺憾繼續存在，只有更紮實的情感教育與性教育，讓社會因理解而減少對被害者的指指點點，讓被害人不需要再獨自承受說出口的恐懼與再次傷害，才能更早一點讓加害者停止惡行、接受該有的刑罰。

求助 為何換來更多無助

曾飾演「灼人秘密」性侵被害人一角的倡議大使吳可熙，參與演繹的是名為「無助」的白色裝置，呈現的是外界二度傷害造成無法逃脫的困境。



現實生活中常看到的交通錐是為了隔離出安全距離、救生圈也是為了挽救生命，但在被害者的世界裡，卻變成阻擋向外求助的阻礙；而鍵盤後的酸言酸語、惡意媒體的推波助瀾，都讓被害者的求救聲音更加微弱、無助。

在新聞案件中，經常看見社會檢討被害者的穿著、言行，認為是被害人自己招致性侵的結果；或是傳統觀念下，對女性失去貞操而感到丟臉與汗辱的反應。這些言論與壓力如同一道隱形的圍籬，將他們困住無法對外求助，因為每求助一次，都可能招到更嚴重的二度傷害，而這些傷害可能更甚於原先的暴力事件。

若身邊的社會支持足夠，被害人較可能對外求助，且復原速度也會加快。社會支持是最強大的保護因子，決定著創傷的持續惡化或邁向復原之路，讓我們從理解、體會被害人困境開始，進而成為友善的陪伴者，成為復原力的一份子！也邀請您捐款支持「展心復原計畫」性侵被害人的服務經費，為建構更安心的社會努力，陪伴受害者一起，展開復原心旅程！

【文章出自 現代婦女救援基金會：02-2555-8595】

2020 性暴力預防倡議行動

2020
ONLY YES MEANS YES

停止責備 陪伴傾聽



參、生命教育：給生命一次重新開始的機會

『試著學點什麼，讓自己變得更好』

很多人對未婚小媽媽的印象來自媒體或人云亦云，其中多半帶著一種年少輕率，不負責任的偏見，然而，善牧多年服務未婚小媽媽的經驗，看到許多勇敢的小媽媽生下孩子，無論最後是決定留養，或是為孩子選擇一個更好的環境，忍痛出養，都只有一個原因，就是一「愛」，對孩子深深的愛。

在台南，善牧有一個收容安置待產未婚小媽媽的「寧心園」，成立至今有二十年歲月，陪伴許多未婚懷孕少女度過艱辛、無助的時刻，今年二十歲的小詠(化名)也是其中一位。

小詠從小生活在缺乏關愛的家庭，令人驚訝的是，她不但沒有因此自怨自艾，也沒有歸咎於成長環境不全，相反的，可以從她身上看到比一般同齡女孩成熟、堅強且知足的態度，還有一股極具韌性的「復原力」。

被侷限的生活圈

我的母親過世後父親再娶，不幸的是父親之後也離去了，只剩下後母獨自撫養哥哥、我與兩位妹妹。

因為經濟關係，後母無法讓我們上課輔班，她要求我放學後要直接回家，我幾乎無法跟朋友出去，即使想跟朋友出去也不行，因為她覺得女生在外面很危險。除了這些規定，後母不准我把家用電話給朋友，朋友也被禁止來家裡玩，一方面是因為她不喜歡別人來家裡，一方面是因為她認為我的朋友「看起來」都是壞朋友。在學校，我沒有要好的同學和朋友，能講話的朋友也很少，一整天只能關在家裡面看電視，完全沒有其他休閒娛樂。

後母約束我們很多事情，也會干涉我們的決定，如果她認為是不好的，就一定堅決反對到底，所謂聽話的小孩就是一切都要照著長輩的意思走，每到最後，我就會放棄溝通，因為既然都已經知道結果了，溝通也沒有用，與後母的隔閡也就逐漸加深。

我不知道要如何控制我的情緒，唯一的方法就是逃離這個環境

我與妹妹相差多歲，大人們平時要上班，我回到家主要的工作就是照顧兩個妹妹和舅舅、阿姨的孩子，有時候，同時要照顧四至五個嬰幼兒，餵奶、換尿布、照顧他們生活大小事，常常累到精疲力盡，感到莫名煩躁。當時年紀輕，每當生氣惱怒時，就會破壞家中東西，或是遷怒年紀比我小的手足，常常不懂的控制自己的情緒與人打交道，導致妹妹受傷。

我知道我的情緒控管不好，慶幸的是，升國中參加社團後就可以有藉口不待在家裡帶小孩，讓我可以遠離這個環境，情緒也得以舒緩。

他會跟我聊天、聽我講話、帶我出去玩

在學校，我沒有要好的同學或朋友；在家裡，除了吃飯時家人會聚在一起之外，平時我不會與媽媽、兄妹他們有交集，更不會聊天，通常都是各忙各的。因為身邊沒有聊天的對象，我開始在網路聊天室交友，認識了孩子的爸爸。我們很有話聊，生活上所發生的大大小小事情都會跟他說，他會陪我聊天、聽我說話，也會帶我出去玩，無微不至的照顧我。

不被家人接受，只能獨自承擔

知道懷孕時，寶寶已經四個月大，而我也早已與孩子的爸爸斷了聯繫，當下的我心裡清楚知道，家裡的人一定不會接受也不會給予任何支援，所以乾脆不跟家人討論這件事情，直到肚子越來越明顯，瞞不住家人的時候，才經由長期關懷我們家的社工將我轉介到善牧寧心園。

在寧心園期間，第一次發現原來生活是可以沒有貶抑、負向的標籤，我在這裡很輕鬆沒有壓力，我可以過自己的生活，不用面對家人；擁有選擇的權利，像是上課、看書或是參加瑜珈、電影賞析等園內舉辦的活動，我們還會一起做午餐，雖然我不會煮飯，但是在這過程中，邊學邊煮，也開始慢慢對烹飪產生興趣了。

待產期間，我一直思考我與寶寶的未來。打從一開始發現自己懷孕時，我知道我一定會將孩子生下來，這是毫無疑問地。但是經過一段時間的思考與評估後，

我開始意識到現實層面的問題：該如何在沒有家人支持、協助的情況下獨自扶養一個孩子？

有能力負擔孩子的生活開銷嗎？雖然心靈深處仍有一小塊地方在吶喊著，但是現實與理性不允許我的感性出來搗亂，我依舊是做了最艱難但也是對孩子最好的決定。我知道我會不捨，孩子未來或許也不一定能諒解，但是這是我現階段唯一能給孩子最棒的禮物了。

找到自己的興趣，並把注意力擺在目標上

將寶寶出養後，我選擇回到爺爺奶奶家，跟著家人在醫院上長照課程，考取照顧服務員證照，我想，從小家裡長輩生病都是我一手照顧的，如果能將這項專業學起來，不但將來有機會用到，也可以把它當作是我的一項技能。

從事照服員的工作半年後，決定再多學點專業，於是重返校園，就讀社工系。現在的我，白天上課，晚上當照服員，賺取自己的學費與生活費，雖然很累、很辛苦，但是想為自己的未來爭取多一點點的機會。我認為自己要獨立，就要努力進修、提升自己能力，即使不讀書也可以找有興趣的事情去學習，進而找到適合自己的工作與生活，即使少了家人的支持，也可以過著充實的人生。

【文章出自 天主教善牧社會福利基金會 生命，自有力量 2018.03】



救 且 力 專 線

防疫專線：1922

安心專線：1925(依舊愛我)

生命線：1995 (要救救我)

張老師專線：1980 (依舊幫你)

保護專線：113

現代婦女救援基金會：02-2555-8595



肆、生涯教育：人生最佳訓練場

患難、忍耐、老練和盼望，皆使生命更具深度和廣度

「人生無常，珍惜當下」這句老掉牙的話，反映著我們在面對變化時的無奈和無助。生命中總有許多猝不及防的事物不斷發生著。當我們面對患難或挑戰時，雖然會感到痛苦和迷茫，但其實患難正是忍耐、老練和盼望的最佳訓練場。

患難中的忍耐

小王子在一場戰爭中被敵國擄去成為人質，不僅將他關進狹小的房間，還每天讓他做苦工，只給他一餐的食物。後來，小王子國家將他救出來，發現小王子不僅身材變的精壯，還贏得了敵國的民心，令大家驚奇不已，一問之下，小王子才說，居住在狹小的房間，讓我能夠專心，分析當前的情況，與其惹怒敵國國王，不如好好活下去，等待你們的救援，而因為每天都要做苦工，有機會和平民聊天，才知道要如何成為一個好領袖。

當我們陷入患難時，通常都會感到無助、焦慮或者是怨天尤人。但我們忘了患難往往幫助我們產生忍耐，而忍耐能夠創造不一樣的結果。忍耐使我們對事情產生不同的想法，可以使理性去判斷每個決定的後果。俗話說「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」，忍耐並不等於一味地遭受壓迫或妥協，而是在患難之中，願意不逞一時之快，透過冷靜的思考，才曉得如何創造更好的結果。

忍耐成就老練

一位成功的大老闆在一次投資失敗後深感人情冷暖。在他最落魄的時候，曾經稱兄道弟的朋友們瞬間成為落井下石的人。無奈之下，它只好到一家小公司就職，雖然是從底做起，但他想著只要將債務還清，還是可以捲土重來。

幾年後，他終於成功為自己的事業再創巔峰，在同行中深受人們的尊重。在一次專訪中，主持人提問他的老練如何培養的，他帶著微笑回道：「老練是一種品格，最重要的是真誠待人。」

長輩常說「吃苦當吃補」，聽起很吃虧、令人感到無奈，但正因為經歷過苦難，我們才會成長為更好的人。願意吃苦的人一定擁有足夠的忍耐，願意忍耐的人其實就是不斷磨練著生命內在的韌性。老練除了閱歷豐富、做事純熟精煉，更

重要的是懂得真誠待人、裡外一致。老練展現的不僅是表面的成熟和幹練，更是一個人生命的深度，是經歷過磨練而更加穩重的特質。

老練帶來期盼

有位退休商人受邀擔任一家快要倒閉的百貨公司之顧問。退休商人接下顧問的職位後，沒有改變公司任何的行銷策略，只篩選了富有經驗，且對公司的未來具備期待和期盼的員工，成為核心主管。過了一個多月後，公司不僅沒有倒閉，還一躍成為最受歡迎的百貨公司。老練是生命經驗累積的結果，過程中不斷地磨練和改變一些內在的品格。老練帶來期盼，不只是因為過去的經驗，更重要的是一個人透過生命各樣的經歷而擁有的意念。期盼不等於樂觀主義，而是即使在悲慘的情況中依然相信最終的結局不僅如此，然後帶著期盼繼續往前行。

患難是人生中的最佳訓練場，訓練我們有更多的忍耐面對困難，並且透過忍耐變得更加老練，而期盼是支撐著我們跨過困難的力量和信念。



【文章出自 蒲公英希望基金會 希望月刊 NO264 2021.03】

◆風樓心語 82 期 回饋與分享佳作◆

1. 10930316 丁思尹：人多少都有難過低落的時候，但只要開啟另一扇窗，便又是個全新的開始，處處皆有希望，不要輕易放棄。
2. 1090331 鄒英亭：也許只是別人無心的一句話或一個動作，都有可能會有許多不同的理解，所以我們要更加注意自己的言行，避免傷害到其他人。時不時的關心一下身邊的人，或許可以阻止他因為太難過而做傷害自己的事。
3. 1090814 黃葦薇：有時候失去不算是壞事，人會因為失去反而更努力，而失去也許可以幫助別人，所以想法可以決定你快不快樂。
4. 1090905 黃旭均：現今許多人因為生活種種挫折而導致心靈產生負面想法，然而當這些人試圖尋求幫助時卻經常會得到不友善或文不對題的回覆。在面對內心需要幫助之人時，不妨發揮同理心傾聽，不一定要急躁提出自己看法，

畢竟對於那些人來說，能找到抒發管道是最重要的。

5. 1091124 陳宜均：人與人之間最重要的就是「溝通」，溝通是人生中的一門大學問，試著當一個人的聆聽者，或許可以為自己人緣大大提升，讓別人心情好一些。
6. 1091314 周芷璇：一生中難免有低潮的時候，若周遭有人正處於低潮甚至有了不好的想法，記得當個傾聽者，時不時給予他鼓勵並陪伴在他身邊。
7. 1091425 何宇涵：在他人傷心的時候，可以陪伴以及傾聽的方式來幫他紓解壓力。
8. 1091733 謝喬安：當我們面對人事的不愉快及挫折時，應該要樂觀看待，即使再多的壓力，也會有雨過天晴的一天，如果生活給了你一顆酸檸檬，就將它做成檸檬派吧!
9. 1092032 魏均倫：自殺是現代常出現的社會事件，我們應認真嚴肅地看待這件事，當身邊的人有出現「沒有活下去的意義」這類說法時，我們要適當的回應並支持陪伴，因為伸出援手或傾聽本身就能減少想要自殺者的絕望感。
10. 1092231 廖怡雯：現在的社會，國與國之間的交流更密切了，也有越來越多的「新住民」來到臺灣。我們不能排斥他們，反而要包容，甚至幫助他們融入我們的文化，使他們更快樂地待在這片土地。新住民的出現也能使我們親身親眼體驗和學習別的文化、語言，我覺得互相學習、理解才能使這個世界更美好，更多元。

