

第 92 期

114 | 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

2025.05 / NO.91

01

校長的話 -----1

秋冬日照減少易引發成人與學生情緒低落，規律作息、運動、心理關懷與陪伴可穩定身心、促進正向發展。

◎ 校長 余耀銘

02

家庭教育 -----3

《溫柔斷連》停止內耗練習，找回重新愛自己的力量

◎ Amelia Kuo

03

生命教育 -----6

《逆風飛翔》人生必經失敗課：擁抱失敗吧！

◎ 黃愛伶

04

性平教育 -----9

《愛不迷失》給戀愛腦的你：一談感情就失去自己？！愛情終究不是委屈就能求全

◎ 摩希

05

生涯教育 -----13

《心之所向》人生，不只是一場馬拉松：你可以選擇冒險、暫停，或者大哭一場都好

◎ 藍白拖

06

風樓心語讀後心得佳作 -----17

風樓心語第91期讀後心得佳作

The Principal's Exhortation

2025.11 / NO.92

當季節開始轉冷、心就需要被溫暖， 當秋冬交替來臨、就該與自己和解

歲月流轉，秋冬交替、日光漸短，許多成年人感到疲憊、失眠、煩躁或情緒低落，這是身心對環境與年齡變化的自然回應。學會面對與調適，是成熟生活課題。對於成長階段的學生而言，季節變化不僅影響生理節律，更牽動情緒與睡眠，若缺乏理解與陪伴，易出現注意力不集中、情緒低落或學習無力感。此時，家長與老師的關懷與引導成為不可或缺的支持。唯有成人學會覺察、調整步調、理解孩子壓力，才能以穩定與溫暖，成為孩子心靈最堅實的依靠。

從生理角度看，秋冬日照縮短，人體褪黑激素延長，使人容易疲倦嗜睡；成人因年齡增長，深層睡眠下降、新陳代謝變慢，夜間易醒，血清素減少也影響情緒穩定。職場壓力、家庭照顧、經濟負擔與自我期待，更可能放大孤獨與無力感，若不調適，易演變為憂鬱或焦慮。學生因寒冷減少戶外活動、作息延後、能量消耗降低，加上課業壓力，也易出現情緒低落。負面情緒具有傳染性，比病毒傳播更快，影響力大，可能破壞自己與周圍的心理平衡。因此，家長與師長的陪伴與引導至關重要，協助孩子建立正向心態與健康界線，提供穩定支持與正向力量，幫助他們在季節變化與環境挑戰中維持身心平衡健康。

面對環境與自身不同階段的變化、挑戰或打擊，關鍵在於覺察與調適，常見提醒與建議包括：

- 一、**規律生活與日光管理**：固定睡眠時間，早晨到戶外曬太陽，調整生理時鐘，提升血清素分泌；睡前避免使用 3C 與攝取咖啡因，營造安靜柔光的休息環境。
- 二、**適度運動與飲食調整**：秋冬代謝減慢，規律運動促進腦內啡帶來愉悅；多吃含色胺酸與維生素 B 群的食物，如香蕉、堅果、牛奶與全穀類，有助情緒穩定。



三、**心理自我關懷**：傾聽內心聲音，而非責備自己「不夠積極」。焦慮或低落時，可透過書寫、冥想、音樂、繪畫、戲劇、電影、瑜珈、太極等方式抒發情緒；必要時也可尋求朋友、家人或專業諮商師支持。

四、**重整生活意義**：隨年齡增長，生活節奏與體力改變，但也是重新調整人生優先順序的契機。即使睡得少、精力不如以往，也可享受閱讀與平凡生活的安穩，學會同理、放慢、放寬、放下與包容，是成熟與智慧的重要表現。

對於成長中的孩子，日常生活應以理解取代責備、以鼓勵代替懲罰。當孩子情緒低落或注意力不集中，家長不宜直接指責「懶惰」或「不專心」，而應溫和傾聽，理解其可能是身心節律的自然反應，建立信任與安全感。營造規律且溫暖的生活節奏也很重要，如陪伴孩子調整作息、晨間曬太陽、安排親子活動（散步、共讀、音樂、戲劇等），讓互動成為情緒安定劑。在學校，師長可透過社會情緒學習（SEL）協助學生辨識與表達情緒，如設立「心情氣象站」、安排短暫放鬆活動，並留意專注度低或情緒低落的學生，必要時與輔導老師合作，結合親師力量提供支持。最重要的是陪伴本身，孩子感受到理解與傾聽時，更有勇氣面對內心不安與外在壓力，學會調整、接納與自我照顧。

在網路普及與資訊爆炸的時代，生活雖便捷豐富，但焦慮、不安與壓力也隨之而來。快速的生活步調、真假難辨的媒體訊息，讓家長、老師與學生都可能承受心理負荷。秋冬來臨提醒我們關心身心健康，學會接納季節輪替與歲月流轉，不再與失眠或情緒抗爭，而是學會安放與調整。光線漸弱、心緒微涼時，更需家長與老師點亮關懷之燈，理解支持孩子。唯有如此，孩子才能在快速變動的數位時代與寒冬季節中，持續擁有被溫暖照亮的力量、方向與希望。

校長 余耀銘



家庭教育 / 溫柔斷連

停止內耗練習， 找回重新愛自己的力量



「愛自己，從來不是自私，而是溫柔地提醒
這個世界
——我的需求，也很重要。」

“Loving yourself isn't selfish.
It's how you remind the world that your
needs matter too.”

文 | AMELIA KUO

在華人社會，選擇與父母保持距離，常常會被貼上一個沉重的標籤：不孝

但很少有人願意停下來問一句：這樣的決定，是不是藏著太多無奈與心碎？在陪伴許多生命故事的過程中，我聽過不少類似的經驗。那些選擇「疏遠」家人的人，並不是冷酷無情，反而往往是家中最有責任感、最願意體諒他人的那一群人。



從小到大，他們總是特別努力，努力讓父母滿意，努力維繫家庭的和諧，努力成為那個「乖孩子」。他們學會了壓抑情緒、調整自己，甚至提前察言觀色。習慣了把所有感受，都藏起來…

不想讓父母擔心、不敢讓家庭失望，久而久之，他們忘了怎麼說「我真的好累了…」也忘了怎麼說「我也需要被照顧…」

這樣的生命經驗，慢慢內化成一種難以覺察的模式：討好。總是先顧慮別人的感受，總是怕自己說錯、做錯就會讓關係破裂。即使內心早已委屈得說不出話，也還是會對自己說：

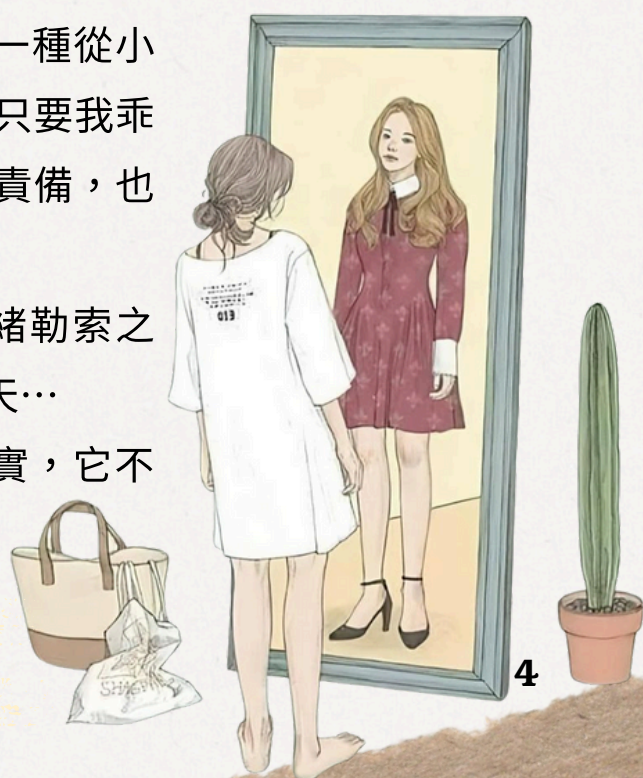
「他們是我爸媽，我不能這樣想。」

心理學上稱這種傾向為「討好型人格」，是一種從小為了生存、安全、被愛而學會的保護方式。只要我乖一點、懂事一點、貼心一點，也許就不會被責備，也許就會被看到。但人終究會累…

當你長年活在控制、批評、忽視，甚至情緒勒索之中。就算你再怎麼堅強，也會有撐不住的一天…

有時候我們以為「離開」是種背叛，但其實，它不是逃避，也不是報復，於是你終於明白：

再怎麼努力維持關係，如果一直在受傷，
那不是愛，是消耗。



家庭教育 / 溫柔斷連

這個「轉身」，不是因為你不愛家人，而是你終於願意，把自己也放進「重要的人」的名單裡。

我知道，這樣的決定很不容易。你可能反覆問自己：

「是不是我太絕情？是不是我不夠孝順？」

但親愛的，我想輕輕告訴你：不是的，真的不是…

你只是嘗試無數次努力靠近，卻換來更多失望。終於願意承認，那個你這麼努力想修補的家，從沒真正接住過你…



有些人選擇開始各過各的生活，選擇不再主動問候，不是因為心冷，而是因為心太累了。那樣的「距離」，是你給自己的喘息空間，好讓你不必再時時刻刻小心翼翼地活著。保持距離，從來不是不孝。真正讓人窒息的，是那個讓你必須壓抑、委屈、失去自我，才能換來一點愛的家庭環境。

你不是壞孩子。你只是太久沒被好好對待，終於學會不再無謂的討愛而傷害自己。

當你開始為自己設下界線，你會發現：愛，不應該是犧牲，不應該是討好，更不應該是吞忍。愛，是在保有自己的前提下，還願意靠近。不是每個家庭都讓人受傷，如果你有一個可以說話、可以靠近的家，這是很珍貴的禮物。但如果你曾在親情裡感到窒息、痛苦，那麼保持距離，建立好自己的界線，也是一種自我照顧的方式。願這篇文章，能陪你在自我懷疑的時候，重新確認自己其實已經很努力了。

願你知道，這樣的你，很勇敢，真的很勇敢。你值得一段不必委屈求全的關係，也值得，一個讓你可以安心做自己的家。



人生必經失敗課： 擁抱失敗吧！

文 | 黃愛伶



害怕踏出舒適圈，害怕結果不如自己所想，而限制了自己的可能性。

芬蘭自2010年起設立「國際失敗日」，鼓勵人們在每年10月13日分享個人失敗經驗，藉此打破對失敗的羞恥與恐懼。這個活動強調失敗是正常且有價值的經歷，有助於提升自我接納、勇氣與復原力。透過公開挫折，個人能更自在地面對挑戰，也能更理解與包容他人。文章呼籲人們勇敢踏出舒適圈，擁抱失敗，從中學習成長，培養更健康的成功觀，並成為有同理心且堅韌的人。

相信你一定不陌生，芬蘭已經連續8年被《世界幸福報告》選為世界上最幸福的國家，除了芬蘭擁有能夠親近大自然的美好環境、完善的醫療及教育制度、健全的社會福利外，會不會芬蘭人民的幸福感，也和他們能夠坦然面對失敗、倡導失敗的美好也有關係呢？



芬蘭將每年的10月13日定為「國際失敗日」，邀請大家在這一天於社群網路上「炫耀」自己的曾經失敗的經驗，像是烤焦了要送人的蛋糕、重要的面試遲到、在大家面前告白卻被拒絕、跑步跑到一半跌倒等等。在這一天所有的挫敗經驗都是被接受的，讓大家可以更幽默地看待人生的窘境，也不會因為這些挫敗經驗而受到評價。



藉由曝光每個人的故事，一方面可以釋放內心封存已久覺得丟臉的壓力，另一方面讓自己練習對及接受自己過往的挫折，而這樣的方式也讓人們瞭解，其實失敗的事情可能天天都在發生，死亡就像吃飯覺一樣鬆平常。

他自深信，這將有助於消除大家對冒險挑戰的恐懼。



國際失敗日的起源是來自芬蘭的艾爾托大學（Aalto University）在2010年於校內所舉辦的一個活動，當時對失敗的恐懼以及失敗伴隨而來的恥辱讓許多大學生或創業人不敢冒險、不敢去爭取自己理想的生活和目標，因此，學生們心中浮現了設立一個日子來慶祝失敗的想法，他們想傳達「**犯錯和失敗是正常和健康的一部分，甚至是讓一個人成長和成功的重要養分**」。

活動舉辦到第2年時，國際失敗日開始獲得媒體報導以及有影響力的社會人士支持，包括時任 Nokia 董事會主席 Jorma Ollila、憤怒鳥 (Angry Birds) 的創作者韋斯特巴卡 (Peter Vesterbacka) 和芬蘭男子冰球隊教練尤卡·亞洛寧 (Jukka Jalonen) 等都表態支持。到了第3年，這項慶祝活動更擴展到其他 17 個國家，愈來愈多人在10月13日「炫耀失敗」。

至於要怎麼慶祝這個「炫耀失敗」的日子呢？

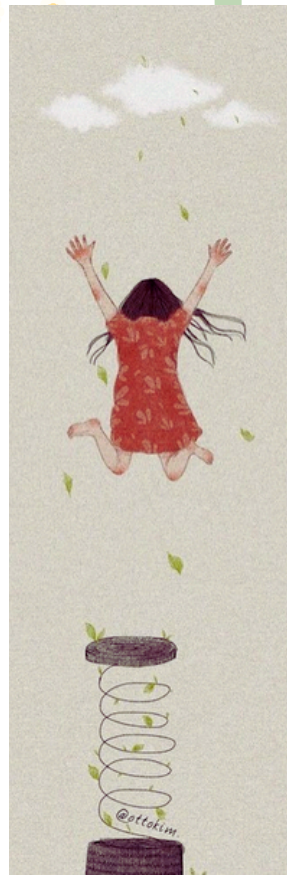
你可以參考以下三個方法：

- 瞭解尊敬的人或周遭親朋好友所遭遇的挫折，可以透過書本、網路等方式，體會失敗真的有其價值。
- 透過自己的社群平臺，像是 Facebook、Instagram、X (Twitter 前身)，告訴大家一件自己覺得挫敗的事情，別忘了加上「#dayforfailure」的標籤，讓更多人看見喔！
- 坐而言不如起而行，去做一些會讓自己害怕的事情吧！像是約心儀的對象出門、主動報名參加有興趣的比賽、勇敢拒絕別人的要求等等。

坦然接受失敗的孩子，對自己會更有自信、也更能寬容待人！



如今，這個節日已經邁入第15年。芬蘭人其實也和華人社會一樣害怕失敗，大部分人都難以接受失敗，認為失敗和「笨」、「懶」、「不努力」、「粗心」等特質有關，但又有誰是第一次就能成功呢？妄想第一次就成功的人，是否才是不切實際的人？



給戀愛腦的你：

一談感情就失去自己？！

愛情終究不是委屈就能求全

文 | 摩希

要在戀愛中維持頭腦平衡，
得先找到「自己」！戀愛腦
的統一症狀就是失去了自
己，將對方視為全世界！

小莉已經第N次看著閨蜜柔柔的戀情搖頭，她不理解一個在事業上果斷，做事說一不二的人，在感情中竟如此「戀愛腦」！柔柔和男友交往一年，從一位社牛轉變為宅女，生活重心全都圍繞在男友身上，只因為男友不喜歡她把其他人看得比自己重要。



男友說這樣是為她好，柔柔便全然接受；即使柔柔這麼聽話，卻還是對這段關係很沒安全感，時常想要知道男友在哪裡？正在做什麼？跟誰在一起？有時候也會感到委屈...

戀愛的滋味確實美好，喜歡的人也喜歡自己是多麼令人興奮！只是戀愛腦一旦出現，煩惱也隨之而出，最終搞得自己傷痕累累，究竟要怎麼做才能人間清醒，不長戀愛腦呢？

你在關係中將自己delete（刪除）了嗎？

之所以會被形容為「戀愛腦」，表示所思所想皆只有一個方向：戀愛和他（她）。以正常的邏輯思維，如果一個人只有「工作腦」，他（她）的生活也是不平衡的，自然而然會延伸出很多問題。

要在戀愛中維持頭腦的平衡，得先找到「自己」！戀愛腦的統一症狀就是失去了自己，將對方視為全世界。



多年致力於婚姻家庭與青少年心理的臺大副教授洪英正曾說，若長期過度犧牲自己，將自己的價值建立在他人上，麻木自己的負面情緒，其實已不是單純的「戀愛腦」，而是「共依存症」（意指一種失衡的依附狀態）。



失衡的情感天秤如何不崩塌？！ 愛情不是委屈就能求全



當戀愛對象做了不合乎常理的行為，我們卻告訴自己：「是我太敏感了，沒那麼嚴重！」或「因為他太愛我了，才會管這麼嚴！」總是在為對方找完美的藉口，卻忽略了自己的感受，在這段關係中將自己抹除，全然依附在對方身上，其實這已經不是相愛的關係，而是一方對另一方的情感索取而已。

愛情是兩個人的事，對方的感受需要被重視。同樣，自己內心的想法和需要也要表達出來。學會彼此磨合、包容是相愛過程中的必經之路，共同成長、一起前行的感情，才能走得健康長久。



有些人因為擔心對方離開自己，而選擇在關係中噤聲，出於擔心與恐懼的感情，如同蓋在沙土上的房子，風來雨來便搖搖欲墜；若是在感情裡選擇抹除自己，一味地討好、遷就、付出，嚴重失衡的情感天秤如何不崩塌？！委屈求全的愛情，終究是求不了全。

愛再深 也要有健康界線

難道我們要避免投入百分之百的愛，不讓自己陷入戀愛腦或過於依賴對方的狀態嗎？當我們只投入部分情感，像是站在高處審視關係的一方，當對方一犯錯或不合心意便否認或扣分，也是難以走得長久。



在一段相愛的關係中，當然可以投入百分之百的愛，但要懂得為感情設立健康界線，有些不能跨越的底線，若是出界了就要懂得察覺並處理。例如：肢體的界線，不管是暴力還是騷擾，都要及時提出並停止；言語暴力與感情出軌也是，即使是親密關係，也要清楚界定哪些事情是超出合理範圍。

只要拉出線來，在過線時即時踩剎車，並且反思這段關係是否值得繼續走下去，才不會因為不斷容忍對方，而讓自己受到更深的傷害。

當家人朋友都勸退的戀情 請認真反思 停看聽

戀愛雖然是兩個人的事情，生活卻無法只有兩個人，別忘了身邊的家人朋友是最熟悉了解你的人，當他們對你的戀愛關係產生疑問時，也許是暫停腳步思考的時候。



不用急著下定論，花點時間沈澱自己的心，梳理自己的情緒與價值，你會找到如何百分百相愛，卻不失去理智的方式！



人生，不只是一場馬拉松： 你可以選擇冒險、暫停， 或者大哭一場都好

文 | 藍白拖



這是一本寫給正在對生活迷惘的你的書，也是一本當你想放棄時，打開之後，會獲得一些些寬慰跟力量的書。更是對未來充滿期望，但又想要去探險的你，一本小小指南。

人生，也不只是一場馬拉松。

當你累的時候可以選擇冒險、暫停，或者大哭一場。

讓我們重新找回有用的感覺。

我們，一起跟生活和好。

不知道讀書到底對未來有什麼幫助？

不知道工作要付出多少才夠？

不知道結婚生子後的人還能不能保有自我？

但恭喜你，不知道，是一份禮物。



冒險的原力，來自誠實

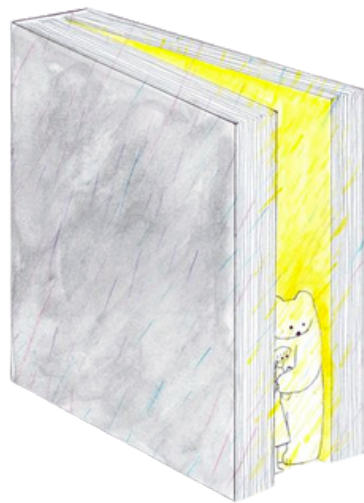
任何想要抵達「冒險站」的人，必經一段「對自己誠實」的試煉之路。

因為冒險路不好走，會遭遇各種現實原因：家人不支持、經濟上不允許、對跳開舒適圈感到不安、對未來的不明確、對自己能力的不信任。



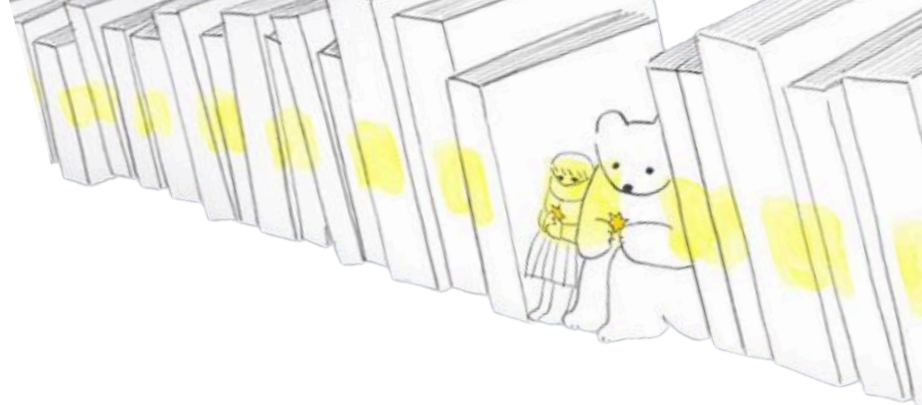
有人選擇隱藏了念頭，丟在某個深處角落不理會，因為一在意就會掛心，心情躁動。但也有人誠實接受了渴望，不再找理由閃躲，不再找藉口說服自己，承認自己有出門冒險的需要。

誠實的人面對阻礙會轉念，遇到家人的不支持會尊重家人的想法，但信念不動搖，因為他更尊重自己；若經濟上不允許，就減少生活支出、創造多元收入，甚至有人去到國外還能定期匯錢回家；語言能力不好，世界上最萬用的國際語言就是肢體語言—解放肢體，就能解放全世界的語言。



我當年之所以出門冒險，並非追求快樂，而是清楚意識到生活的不快樂，不能再繼續下去。承認自己有出門的必要，無論接下來人生要做什么都是次要。





當我試著衝破不快樂的牢籠，試著和自我誠實對話後，終於有了做決定的力量，先是告別工作，再來是告知家人與朋友，最後是訂機票。乍看失去工作和前途，但得到和自己好好對話的時間，這輩子第一次留這麼多時間給自己。讓我發現到，有些從小到大別人都說好、說我需要的東西，不盡然是我真正渴望的。



於是多年以後我體悟到，最大收穫不是出門那一年的經驗，而是出門前那一秒的誠實決定。

因為我下定決心不要去用世間的成功標準、安逸程度、穩定性來衡量好壞；因為我放下那個「我不夠好……所以不……」的恐懼，去追尋從大學時期就渴望的一個決定；因為我給自己「試試看」的機會，試試看，人生是不是其實可以不用「不快樂」？

當個成熟的大人不代表就是要背負著不快樂跟他人的價值觀走下去，而是要去傾聽自己心裡的聲音，去相信「快樂」是每個人都可以擁有的一張門票，而且沒有到期日。



如果你自認是一位普通人，還在念書、不敢放下現在不喜歡的工作、經濟不寬裕、語言能力不好、從來沒有獨自旅行能力，但還是想出門冒險，你需要準備什麼？先備妥「對自己誠實」的力量。

有了誠心，就有實力。

對自己誠實，老後才不會被遺憾打敗。

本文載錄自《人生，不只是一場馬拉松：你可以選擇冒險、暫停，或者大哭一場都好》

風樓心語
讀後
心得佳作



第91期風樓心語佳作



MESSAGES

1131422周妍翎

now

在《重拾自我，不必討好的人生》中，我看到自己的影子。我常害怕別人不喜歡，經常忽略自己感受，回應別人的需求。但我逐漸意識到，這樣只是在傷害自己，別人也不會因此珍惜我的付出。雖然很困難，我正在學習尊重自己感受，希望有一天能真正成為珍惜自己的人。



MESSAGES

1132103林恩

now

《讓自己成為照亮他人的光》中，司機能帶走車上人的煩惱，讓大家把不快拋開。但現實並不總如此理想：在接納別人的煩惱時，自己難免也會留下些許負擔。因此，我認為要成為別人「黑暗裡的光」，同時也要保持自己的快樂，不讓「成為別人的光」變成壓力。



MESSAGES

進1133310林信妤

now

有時候，我們會看到有些學生因成績未達父母期望而遭言語打壓，甚至感受不到父母的關愛。在這種雙重壓力下，有些人選擇結束自己的生命。我想說「人是為自己而活的」，不要給自己過大壓力，要學會理解並愛自己，因為自己最懂如何珍惜自己。



MESSAGES

1131926游子榆

now

「不要拿別人的成功懲罰自己」我覺得這句話非常重要。無論教育方式還是自身壓力，「跟自己比」才最關鍵。別人是別人，自己是自己；別人能做到的，我們未必能；相同事情，我們能做到，別人也未必能。不要羨慕他人，也不要輕視自己。透過學習、累積經驗、吸取教訓，才是最有效的進步方式。





MESSAGES

進1123215潘妤涵

now

我認為，好的愛情應該讓雙方一起成長、共同進步，而不是因為彼此而失去了原本的初心。單身有單身的美好，戀愛也有戀愛的幸福。單身的人可以享受一個人的自在，不必被另一半的情緒所影響；而戀愛的人，若能與志趣相投的伴侶在一起，生活中也會增添許多樂趣與好心情。



MESSAGES

進1123213 黃育柔

now

家庭教育與自身處事方式影響了我。看到《不必討好的人生》時，我深有感觸：面對不敢拒絕或迎合在意的人，努力常被忽視甚至視為理所當然，久了會感到疲憊，內心失衡，陷入自我內耗。這是我最近經歷、仍未放下的感受。我希望未來的自己與他人，都能以真實樣貌相待，不必討好或偽裝，讓關係建立在真誠與平等的基礎上。



MESSAGES

11219015施宥辰

now

在情感初萌的年紀，很多人不懂什麼是「愛人」與「釋懷」。有些人壓抑自己、討好他人，因為所謂的「愛」或過度依賴，將對方視為生活重心；當感情結束時，往往無法釋懷，甚至把錯都歸咎於自己。但「愛」不應讓自己變成依附品，它應該是雙方一起成長的過程。




MESSAGES


1120618呂宜娟

now

即使迷茫與害怕，也要勇敢邁步，相信自己。重要的是把握當下，充實自我，不要盲目追求他人的成功，而要專注於自己的成長。時間終會給予回報。堅持初心，挑戰無限可能。





 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： 台灣全人心理健康發展協會
TAMHDA HOLISTIC MENTAL HEALTH DEVELOPMENT ASSOCIATION



<https://reurl.cc/Z4NqLW>

 生命教育： 三民書局
東大圖書
學習平台

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


 性平教育： 拾愛日常

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

 生涯教育： 博客來

<https://reurl.cc/RYkE8D>



 圖片來源：Pinterest

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





溫柔相待，
才不辜負相遇在茫茫人海。

-不朽