



心靈方舟

【第十四期】

主題：家庭教育暨生涯發展教育

☆ 發行人：林裕國

☆ 電話：(02)29908092

☆ 編輯：輔導處

☆ 地址：新北市新莊區中平路385號

☆ 校網：<http://www.cpjh.ntpc.edu.tw/>

「心軟是害，狠心是愛。誰溺愛孩子，誰總有一天會為孩子包紮傷口。」 猶太媽媽教育孩子的秘訣

林裕國 校長

家庭是孩子第一次接觸自己以外世界的人、事、物的場所，這第一次的訊息與經驗對孩子很重要，隨之而來的家庭教育模式影響更是深遠。不同的家庭教育，造就出截然不同的孩子。網路上流傳「一個死刑犯寫給父母的信」及「一封 CEO 寫給父母的信」映襯出不同的教養態度教養出不同的孩子。茲摘錄「一個死刑犯寫給父母的信」給大家瞭解家庭教育對孩子的影響。

爸媽：我明天就要行刑了，我不知道我的人生為什麼會變成這樣，往事一幕幕閃過眼前……

3 歲那年，跑太快被石頭絆倒，妳急著扶我起來，還往石頭踢了兩腳，說：「不哭不哭，都是石頭壞壞！」讓本來忍住不哭的我抱著妳委屈哭了好久，**是妳讓我**知道原來跌倒是石頭的錯，**但我不知道妳**只是為了哄我別哭。

4 歲那年，因為看電視不想吃飯，妳一口一口餵我吃。**是妳讓我**知道原來生活可以這麼享受，**但我不知道妳**只是怕我弄髒衣服，最後還要麻煩妳去洗。

6 歲那年，妳帶我到玩具店挑聖誕禮物，說好只能買一樣。但買了變形金剛後我還想要模型飛機，妳不同意，我就躺在地上哭，直到妳乖乖付了錢。**是妳讓我**知道用哭妳就會妥協，**但我不知道妳**只是不想在別人面前丟臉。

8 歲那年，想學著洗襪子，妳怕我洗不乾淨；想學習刷碗，妳怕我把碗打破；想自己盛飯，妳怕我被燙到。**是妳讓我**知道原來我不能面對的困難和危險這麼多，**但我不知道妳**只是怕麻煩不想重作家事。

10 歲那年，妳幫我報名 3 個升學班和 2 個才藝班，當我每天被課業逼得晚回家，妳說吃得苦中苦方為人上人。**是妳讓我**知道原來學習是這麼痛苦的事，**但我不知道妳**只是想在親友面前炫耀。

13 歲那年，踢球打破鄰居窗戶，妳賠錢後帶我去跟鄰居道歉。**是妳讓我**知道原來闖禍後只要說「對不起」就沒事了，**但我不知道妳**心裡抱怨鄰居敲詐。

15 歲那年，想學鋼琴，妳借錢幫我買了一台，但 1 個月後我再也沒彈過。**是妳讓我**知道原來沒錢也可以任性，**但我不知道妳**用 3 年才還清債務。

19 歲那年，考大學，妳說當律師錢多地位高。**是妳讓我**知道原來只要按照妳幫我規劃的路就好了，**但我不知道妳**只是用我彌補妳當年考不上法律系的遺憾。

20 歲那年，想換新手機，跟妳說這樣就能常常打給妳，妳立刻匯了 3 萬塊給我，但我最終沒打幾次電話回家。**是妳讓我**知道原來妳是我的行動提款機，**但我不知道妳**多期待我打電話祝妳生日快樂。

24 歲那年，畢業後妳託熟人幫我在大公司找了份工作。**是妳讓我**知道原來大學不認真念也能抱鐵飯碗，

但我不知道這是妳拜託了多少人才求來的。

27 歲那年，妳看我不停換女朋友，女孩們都說我不負責任，妳說是她們配不上我。**是妳讓我**以為自己條件很好，**但我不知道妳**幫我求了多少次相親。

32 歲那年，欠了千萬賭債，妳氣到病倒，還是幫我還清債務。**是妳讓我**知道原來不管我做什麼都有妳幫我解決，**但我不知道這是妳的棺材本。**

原來我根本沒長大過！

35 歲這一年，妳再也幫不了我了，因為我搶劫、結夥殺人。被判死刑，妳罵老天不公，妳苦了一輩子卻得到這種結果。

我終於知道，妳以愛的名義一次次奪走我成長的機會、一次次扼殺我生存的能力、一次次剝奪我為人生負責的權利！原來用錯誤方式愛孩子，代價是兩代人的痛苦；**原來教育沒有重來的機會，是妳親手把我送上斷頭台！**爸媽，你們要保重！我明天就要走了，希望在另一個世界，我能學會為自己負責。

不知該恨妳還是愛妳的兒子上

現在的父母，因孩子生的少，把每個孩子都捧在手掌心，深怕孩子受苦，捨不得孩子受些挫折、委屈。甚至在大是大非的事情上，也想要幫孩子爭取那不應屬於孩子應得的待遇。在處理個案中，曾碰到家長為孩子說項，怪班導師要求多，害孩子不想上學，希望學校通融，讓孩子選擇要不要到校上課、作業沒交不要處罰，聯絡簿不要要求每天都要繳交。也曾碰到家長護著孩子，要老師妥協，希望老師在段考分數能寬鬆處理，讓孩子的「成績」好一些。

碰到這些總認為「有辦法」幫孩子的父母，我們總費工說明應對，把他們拉回來，拉到同一陣線上來。父母若不放手讓孩子面對問題，何能養成孩子解決問題的能力呢？在學校、在家裡，**孩子犯錯，我們可以原諒但不可以放縱、不教。我們可以包容孩子的錯誤，但不能讓孩子有凡事可憑空而得、有錯不用負責的認知。**

近日，有位媒體人的小孩，在美國發生類似恐嚇事件被捕，父母急忙前往美國欲圖營救。看到這則新聞，感觸很深，是家庭教育、學校教育沒教好？還是孩子把學校的寬容、家長的疼愛視作理所當然，進而行為乖張、有恃無恐！最後，由社會大學來教，一次把帳算個清楚、算個明白。

愛，如果用錯方式，會奪走孩子成長的機會，扼殺孩子生存的能力，更會剝奪孩子自我成長、為自己人生負責的權利！用錯誤方式愛孩子，代價將是兩代人的痛苦。適度放手，教孩子獨立！讓孩子在各種挫折逆境中，練就強壯身心，有能力應對困境，才是對孩子最好的方式。**千萬不要做太「有辦法」的父母，才能教出「有能力」的孩子。**

當你家人的「好家人」

兼輔教師 丁麗萍老師

2014 年美國賀卡公司 (cardstore by American Greetings) 拍了一部影片 [註 1] ~ 「世上最難的工作 (World's Toughest Job)」，拍攝時虛設了一個工作機會，職稱是「營運總監」，並在各式媒體上發佈職缺，以視訊來面試新員工，然後將不同人的面試情況剪輯成影片，筆者將影片中的對話摘要部分如下：

面試官：午安！不好意思，讓你久等。

應徵者：哈囉！很高興見到你。

面試官：你以前有做過視訊面試嗎？

應徵者：沒有。

（中間畫面省略）

面試官：讓我告訴你，關於這個工作的一些事。這不只是一個工作，它可能是最重要的工作，工作的職稱是「營運總監」，但是，要做的事情不只這些。工作需負責很多，而且要求廣泛，第一點要求是行動力。這份工作要求大部分時間，都是站著工作，不斷地站著、不斷地彎腰、不斷地使用體力和高度的耐力。

應徵者：好（面露難色）。這樣要求有點多，要做多少小時？

面試官：一星期大約 135 個小時，或許更長。基本上，一週 7 天，每天 24 小時。

應徵者：我相信每隔一段時間，都有機會休息一下吧？

面試官：你的意思是小歇一下嗎？

應徵者：對！

面試官：喔！沒有時間讓你休息。

應徵者：（無言）

應徵者：這樣合法嗎？

面試官：當然！

應徵者：好！即使是沒有午餐……

面試官：你可以吃午餐，當其他同事都吃完的時候……

應徵者：啊！我想這有點過分。

面試官：這個職缺需要優秀的談判技巧和人際溝通能力，我們渴望找尋一位具備藥學、金融和阿基師手藝的人，你必需身兼數職，不斷地關切與您共事的人，有時候不得不與同事熬夜，整夜不睡。需要能夠在一個混亂的環境中工作。如果你需要一個單身自在的生活，我們請你放棄那樣的生活，沒有假期。事實上感恩節、聖誕節和新年，所有的假期，工作量都會爆增，這是沒有辦法的，這會是愉快的安排。

應徵者：（翻白眼）這也太殘酷了！這就像一個噁心、扭曲的笑話。是否有時間睡覺或是……

面試官：沒有時間睡覺

應徵者：這差不多包含了所有的工作。

面試官：正是。

應徵者：一年 365 天都要工作？

面試官：是的。

應徵者：不可能，這太不人道了，這簡直是瘋狂！

面試官：所有您建立的有意義的關係以及從幫助同事得到的感受是無法估算的。

應徵者：（臉部表情不屑）

面試官：好的！讓我們談談薪水的部分，這個職務的薪水絕對是「零」。

應徵者：啊？？？有人會免費工作嗎？

面試官：對，就像義工，絕對沒薪水。

應徵者：不可能！

面試官：如果我告訴您，真的有人現在在擔任這個工作，其實有數十億人。

應徵者：誰？

面試官：媽媽們。

應徵者：（笑）你說的對。

面試官：營運總監或稱媽媽們，她們絕對滿足所有要求，不是嗎？

應徵者：對！沒有休息，每天 24 小時，她們總是在身邊。



這部影片發表至今，已累積超過二千七百萬人次點閱，引起了許多共鳴。每個家庭裡，都有營運總監這個角色，營運總監可能還不只一人，這個角色可能是你的父母、祖父母、同住的伯父母，叔叔、嬸嬸，姑姑、姑丈，阿姨、姨丈，舅舅、舅媽，甚至是沒有血緣關係的同住者。這些營運總監們，除了照顧家人，還會管教未成年人，當然，彼此的關係也時好時壞，家中的氛圍起起落落。

筆者在自己任教的班級普查同學幾個問題：1. 每天和家人談話時間的長短；2. 和家人談話的話題；3. 覺得自己和家人互動的時間是否要調整？茲將同學的回應整理如下：

1. 每天和家人談話時間的長短

週一到週五，因同學上學、補習，其他家人也需上課、上班等情事，談話的時間每天約半小時到1小時居多。

週末談話時間的差異就大，有些同學能在週末一次和家人聊2-3個小時以上，感情很濃烈地！



2. 和家人談話的話題

週間家人談話的話題大都是生活事件，例如：用餐、手機使用、成績，有些同學會談到學校生活或大人的上班苦處。週末期間同學就有足夠的時間和家人談心，聊八卦、時事，討論家庭旅遊、個人生涯規畫、自己遭遇的困難等等，內容包羅萬象。

3. 覺得自己和家人互動的時間是否要調整

大部分的同学都觉得和家人的互动时间维持现状就好，一方面是同学很忙碌，一方面是同学开始独立自主，有些想法逐渐和家人不同，但又不知如何沟通，变成讲越多，吵架越多，最后演变成希望减少和家人互动。也有一些同学希望增加和家人互动的時間，原因是自己或家人都很忙碌，沒什麼時間說話，快變成陌生人。還有同學因為沒和家人同住，只能在特定的時間見面，因此想增加互動的時間，珍惜和家人相處時光。

如果和家人互動時，不想吵架，就要加強互動品質。同學可以主動提出話題，引導聊天方向，家人間不要只聚焦在成績議題上，就可減少衝突。另外，利用節日，表達對家人的感謝，能將家人的感情升溫。今年的母親節，本校輔導處的老師，帶領同學以色紙摺愛心，鼓勵同學表達感謝，促進家人關係和諧。同學們也展現不少巧思，例如：將摺好的愛心放到卡片裡，呈現立體感；將感謝的話寫到愛心裡，形成造型信紙；甚至有同學摺了許多小型愛心，排列成圖案送給家人，創造驚喜。這些表達感謝的行動，都能促進家人關係，讓自己成為家人的「好家人」。



註一：影片來源 <https://www.youtube.com/watch?v=HB3xM93rXbY>
照片提供：704 班，705 班，712 班



以下有幾個問題請同學作答，
看看你是否是關心家人的好家人：

1. 出門時會主動告知家人，自己要去哪裡。
2. 回到家，會讓家人知道自己到家了。
3. 知道家人喜歡吃的食物。
4. 知道家人的生日。
5. 會主動幫忙做家事。
6. 願意讓家人認識自己的朋友。
7. 領取零用錢或要求物品時，會考慮家中的經濟狀況。
8. 會主動表達對家人的感謝。
9. 家人生病時，會主動表達關懷。
10. 與家人衝突後，會想要做些改變，恢復以前的關係。

以上的回答是 0-2 個「是」的同學，有一點誇張哦！做你的家人很可憐。

回答 3-5 個「是」的同學，可以再想想，能為家人做些什麼。

回答 6-8 個「是」的同學，是個顧家的好孩子。

回答 9-10 個「是」的同學，當你的家人好幸福。



怎麼做生涯選擇

專輔教師 邱欣怡 Irene

生涯是什麼，能吃嗎？

📌 在學習過程中我們常常聽到老師和爸爸媽媽提到「生涯」，那麼「生涯」到底是什麼呢？

生涯大師 Super 這麼說到：「生涯是生活裡各種事態的連續演進方向；它統合了人一生中依序發展的各種職業和生活的角色，由個人對工作的獻身而流露出獨特的自我發展形式。」簡而言之，生涯就是我們根據自己的方向所追求的工作、生活樣貌，而每個人的生涯都是獨一無二的，並且掌握在自己手上。

如果還是不太理解也沒有關係，請你先記得這幾個很重要的關鍵字：連續、方向、獨一無二、掌握在自己手上。

看看別人的生涯，再想想自己的

📌 有些人的生涯過程蜿蜒曲折，但走過的每一步都成為他的養分，滋養他接下來的路途；有些人則早早瞭解自己想要的人生方向，即使在過程中不被看好也堅持繼續往下走。在創造我們的生涯故事前，先來看看這些人的生涯故事及他們的體悟：

吳 慷 仁

台北電影獎

亞洲電視獎、金鐘獎最佳男主角

—「我們可以不是最有天份的那一個，但我們可以成為最努力的那一個。」

吳慷仁擁有曲折的成長背景——從小單親、家境不好，在 26 歲前，吳慷仁從事過焊接工、工地粗工、收垃圾、擺地攤、酒保……等等四十多種不同的工作。跌跌撞撞了多年，他才找到跟別人不一樣的自己，經過不斷努力，才能在回首來時路時，發現「一切都有最好的安排」。

吳慷仁說：「以前我會一直否定自己，但現在，我不再想著要跟誰一樣，因為我發現，世界上不可能有『第二個』梁朝偉或周潤發，只會有『第一個』吳慷仁，我想要努力做好自己的樣子。我終於覺得自己挺好的！現在的我，很『吳慷仁』。」



楊 元 慶

溜溜球雙金氏世界紀錄保持人

臺灣十大傑出街頭藝人

—「請做那個無法被取代的自己」

楊元慶的父親是國中校長，從小對他的期望是就讀明星高中和台大醫學院，未來當個醫生。但楊元慶卻因溜溜球走出人生的另一條道路，在 14 歲時他看到日本溜溜球大賽影片，便下定決心要成為溜溜球高手。

對楊元慶而言，最令人難受的不是練習溜溜球時的身體受傷和挫折，而是得不到認同。早期他拿了冠軍回家，家人看到的不是是一項榮耀，而是覺得他不務正業，令他非常難受。

「你（觀眾）的三秒、它（溜溜球）的三圈、我的三年，」楊元慶演講時對著學生說，不是每次表演都會成功，有時第一次表演就失敗了。但他也以此鼓勵學生，「失敗了沒關係，再試一次就好，」講的正是他多年的寫照。





關於生涯， 老師的建議：

1. 好好的認識自己，瞭解「我是誰」，挖掘自己有興趣的和擅長的領域各是什麼。
2. 像個海綿一樣的吸收，有學習的機會就把握住！
3. 沒有所謂最好的選擇，因為每個人適合的生涯不同，只要選擇適合自己的，就是好的。
4. 最後也是最重要的一點——為自己選擇：除了自己，沒有人可以為我們的人生負起全責，因此好好規劃自己的人生。

現在的我， 可以為自己做什麼？



1. 多方嘗試、多方探索：瞭解自己喜歡和擅長的領域有哪些？當我們覺察的越多，未來選擇時就能越清楚。
2. 認識這個一直在變動的職業世界：
 - (1) 平時可以多與家長、老師討論生涯議題。
 - (2) 經過爸媽同意後，直接去看看爸媽的工作環境、瞭解工作內容。
 - (3) 主動從書籍、雜誌、電視節目或影片去瞭解，尤其是專訪、職業介紹甘苦談…等節目，推薦看《工作大透視》、《天下雜誌》、公視的《跟著達人追夢去》…。
3. 認真上輔導課：各種生涯課程中有很多資訊和測驗（性向測驗、興趣測驗要認真作答），只要認真聽都能收穫豐碩，輔導課可以幫助認識自己、認識職業世界、瞭解有哪些生涯選擇。
4. 密切注意輔導處資料組的各項活動訊息：校內很推薦大家九年級嘗試「技藝教育課程」，校外活動推薦大家參加每年寒暑假的「國中職業試探育樂營」和「新北市高中職博覽會」。



參考資料：

1. 《生涯輔導之基本概念》國立台灣師範大學教育心理與輔導學系 金樹人教授
2. 吳懷仁：讓「疑惑」帶你找到更好的自己》Cheers 雜誌 177 期
3. 《金鐘影帝吳懷仁：我們可以不是最有天份的那一個，但我們可以成為最努力的那一個》thenewslens 關鍵評論網
4. 《楊元慶：三分鐘表演，台下苦練三年》遠見雜誌 林珮萱
5. 《專訪楊元慶：我用一顆溜溜球征服世界，成就心中夢想》accupass 生活誌
6. 蔡永康臉書

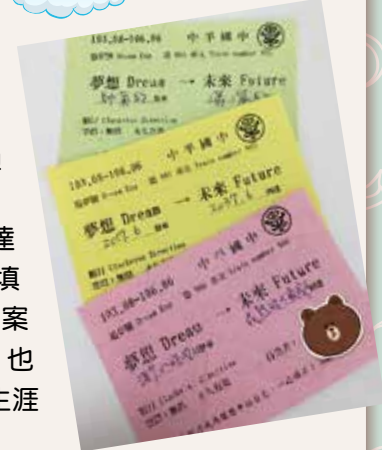
圖片來源：

1. 電視劇《一把青》劇照
2. 未來大人物 世「待」溝通

生涯車票



去年學長姐畢業的時候，我送給他們每人一張通往未來的車票，起程站和到達站都可以自己填寫，大家的答案都很有獨特性，也代表著對自己生涯的期待。



現在也有一張生涯的車票想送給你，寫上你的入學年份和畢業年份、自己的起迄站以及簽上你的大名，這張車票會幫助自己記得現在的模樣、對未來的渴望，並努力的實踐！

最後送給大家蔡康永的一段話：「15 歲覺得游泳難，放棄游泳，到 18 歲遇到一個你喜歡的人約你去游泳，你只好說『我不會耶』」。

18 歲覺得英文難，放棄英文，28 歲出現一個很棒但要會英文的工作，你只好說『我不會耶』」。

人生前期越嫌麻煩，越懶得學，後來就越可能錯過讓你動心的人和事，錯過新風景。」

希望大家都能盡情的去學習、盡力的成為最好的自己！



新北市 106 學年度國中技藝競賽

906 阮嘉銘
餐旅職群
主題：廚藝製作
榮獲佳作

在還沒上技藝班前，曾在外面學習過麵包烘培。參加技藝班是希望學習更多在外面學習不到的技術和知識。在技藝班學習過程中，我努力的學習中餐、西餐，烘培，也努力練刀工及調味。在得知有技藝競賽，主動爭取參與，培訓期間，加強自己的刀工，從不知如何控制粗細到能控制食材的長度和粗細，下了非常多的功夫，慢慢地穩住了拿刀的姿勢及控制下刀的力道；烹調時從不知如何拿捏調味到能精準掌控味道、從毫無菜香到色香味俱全的一道菜，感謝莊敬陳添壽老師的用心指導。在比賽時雖然很緊張，但很慶幸完成了這項挑戰，獲得了佳作，沒有白費了這段期間的培訓，謝謝導師小美老師的支持、純美組長的協助及文雄老師一路的陪伴。



909 張愷庭
家政職群
主題：美容
榮獲佳作

化妝一直是自己的最愛，因此選擇了美容職群。在技藝班上課學了好多我不知的東西，不但增加了知識，也精進了自己的技術，謝謝貴珍老師不斷地鼓勵。經過一連串的練習與比賽，終於成為選手。培訓過程中，為了不負老師們的期望，更不敢大意，全心全意練習。老師完全不藏私，傾囊相授，甚至在非集訓時間也要求我們將在家練習的作品傳給老師看，讓我受益良多，感謝莊敬芸伶老師的指導、導師春義老師的支持，純美組長的協助，還有我的戰友芊麗及映凡彼此之間的打氣，讓我戰鬥力十足，撐到最後，有你們真好。



910 黃昱婷
藝術職群
主題：街舞基礎
榮獲佳作

收到得獎通知的時候，我開心地跳起來，在教室裡不斷地來回蹦跳，激動到哭出來。回想這一路走來，好多人要感謝。感謝學校幫我找到舞台，八年級熱舞社社團讓我學到很多基礎的東西，九年級技藝班藝術職群課程讓我更上一樓。在練習期間，面對高手如雲的選手，曾一度崩潰，覺得自己怎麼都跳不好，幸有好友為我加油、老師為我打氣，讓我走過低潮，有信心地站在舞台上，展現自己的最愛。



911 陳禹蓁
藝術職群
主題：街舞基礎
榮獲佳作

能參加技藝競賽真的超開心的，家人原希望我能專心在課業，不希望我分心在其他地方，但自己真的非常喜歡跳舞，所以經過多次的溝通後，爸媽終於同意讓我可以選我所愛，參加藝術職群。因為是自己的選擇，所以不論在課程進行或是後來的培訓，我格外珍惜，也非常努力。在比賽中，看到了其他選手優異的表現，不禁感嘆人外有人、天外有天，原來自己是那麼地渺小、那麼地普通。能得到佳作真的很高興，對我來說這是一個非常難忘的經驗，感謝老師的指導及家人的支持。



第三屆東海盃「食育惜福物盡其用」廚藝比賽

本校學生 906 阮嘉銘、906 黃瑋翔、
910 黃昱婷、910 陳冠丞、916 李昱安同學，

榮獲創意廚藝組季軍！

感謝東海高中給予學生機會以及
本校李如平老師帶隊與指導！

