

感動分享—電影〈聲之形〉 The Shape of Voice

資料來源：自由評論網 上映日期：2017.03.24

就讀小學的石田將也是班上的風雲人物，個性活潑的他總愛跟同學打鬧在一起。有天班上來了一個轉學生：西宮硝子，天生有聽覺障礙的她，只能用筆談和手語與同學交流，一開始大家還願意配合，時間久了之後卻漸漸覺得麻煩，也開始排擠或捉弄她，慢慢演變為集體的霸凌。喜歡惡作劇的將也，多次把硝子的助聽器扔掉或弄壞，硝子的母親一狀告上學校後，老師公開指出將也對硝子的霸凌行徑，從此立場對調，霸凌別人的將也反而成了全民公敵，變成被霸凌的對象。

「惡霸」的標籤一直跟著將也從小學、國中到升上高中，始終無法脫離這片泥淖的他，開始有了輕生的念頭。他找到了硝子常去的手語教室，打算在死之前將小學時的筆記本還給她，並誠心向她道歉。然而，他們兩人的相遇卻悄悄地改變了彼此的命運……。

小編自己看這部電影時，覺得非常感動，因為從小到大霸凌都在我們身邊發生，不管是對自己不喜歡的人、不熟悉的人、異樣的人，我們都會有「為什麼他是這樣」的這種感覺，然後覺得應該要讓他變成「一樣」。所以很多特殊生、性別氣質不同的學生、特別高矮胖瘦的學生、思想特別的學生、不同種族的學生……等，都使盡各種方式想把他們變回跟「大家」一樣的人，我們可以看見一件事：「我們每個人都有機會成為被霸凌的那個人。」不過小編相信各位同學都能發揮同理心，協助在校內較為弱勢的同學遠離險境。

小編知道我們學校的同學都是友善開放的，不論我在課堂討論什麼議題，我看見大家的態度都是很能夠包容異己的，所以小編也希望大家能夠讓這個校園更充滿互相尊重包容的氛圍，讓整間學校能夠每個人彼此多點了解、多點尊重、多點關懷，讓每個士商人都能夠在這裡度過美好的三年，享受「友善校園」。

教育的意義是開發學生全人的能力，一者是累積做事的能力，所以要學學理與技術；二者是養成做人的能力，所以要學明辨是非，律己利他的價值觀；三者培養生存之後安排生活的能力，所以學美學藝術學哲理。這三種能力是考試所不能測驗出來的，卻是決定你或妳一輩子的價值。

畢業只是學習階段的完成，不代表不用再學習，因為時代的快速演變，讓計畫趕不上變化，變化擋不住上位者的一句話，領導者的話在天災地變或戰爭前都是笑話，所以因應你與妳的未來，不要放下與時並進的學習，讓自己永遠有被需要的存在價值。

所以無需為學歷自傲或自卑，只要找到自己的優勢與亮點持續強化，你或妳絕對可以快樂學習學習快樂，在畢業的時候，謹代表家長會祝福畢業的你與妳，前程似錦幸福與快樂。

會長祝福文

士林高商學生家長會會長顏士雄勉字

風樓心語

NO.75

電影推薦〈聲之形〉&會長的祝福--封面	
電影分享—他其實沒那麼壞-----	P.1
人物專訪：揚定-----	P.2
當面試官的心得-----	P.3
專欄文章—放下手機.....-----	P.5
電影分享—當他們認真編織時-----	P.6
國際不再恐同日-----	P.7
女力時代-----	P.8
網路溫度計-----	P.9
愛遲到的人是什麼心態-----	P.10
特別企劃篇-----	P.11
風樓 Feedback 篇-----	P.13



發行日期：106.05.25

發行者：曾騰瀧 發行單位：臺北市士林高商輔導室

發行者：曾騰瀧 發行單位：臺北市士林高商輔導室

發行日期：106.05.25

生命
教育

電影分享—她其實沒那麼壞

資料來源：中時電子報

上映日期：2017.03.10

《她其實沒那麼壞》The Last Word

- ★ 今年開春最溫暖動人的喜劇電影！勵志感動更勝【高年級實習生】！
- ★ 當慣老闆遇上狂小編，人生履歷就此顛覆！
- ★ 成就事業仰賴被討厭的經歷，追尋夢想需要不服輸的勇氣！

導演：【上帝在我家】馬克培林頓 Mark Pellington

演員：【熊麻吉2】【悲慘世界】亞曼達賽芙瑞 Amanda Seyfried

【白日夢冒險王】金獎影后 莎莉麥克琳 Shirley MacLaine

劇情簡介

哈莉葉（莎莉麥克琳 飾演）是一位退休的女強人，身為控制狂的她嚴格控管生活裡所有瑣事，就連自己的訃聞都不放過親自監督的權力。年輕的訃聞小編安（亞曼達賽芙瑞 飾）臨危受命接下這個艱難的任務，在調查哈莉葉招致非議的過去時，安漸漸發現這個表面上難搞討厭的老女人，其實有不為人知的一面，兩人逐漸建立起忘年友誼，並在彼此身上找到自己遺忘已久的熱情，也為哈莉葉人生最後的旅程寫下了全新的一頁…。

小編覺得這部電影希望告訴我們的事情是不要留下遺憾，如果在臨終之前，發現以前的自己曾經那樣的討人厭，但願意花心思讓自己變得更好，為了讓自己的訃聞是一個精彩的人生故事，而做出讓人生更加亮麗的事情，那我覺得人生的缺憾也會變少。小編很喜歡一句話：「人不應該恐懼死亡，她應恐懼的是從未真正活著。」—奧里略，願各位同學在未來活得精采有意義，真正的活在現在、活在屬於你的生命裡。

春天最溫暖動人喜劇 媲美【高年級實習生】的勵志感動



the Last Word
她其實沒那麼壞

當慣老闆遇上狂小編 人生履歷就此顛覆



3.10 (五) 老娘就是狂

人物專訪：楊定一 找回內在，快樂就來。

資料來源：udn 元氣網 出刊日期：2017.04.16

「我們真的快樂嗎？」長庚生物科技公司董事長楊定一說，現代社會變化太迅速，隨著資訊發達，我們卻因步調太快，連走路都在滑手機，腦子無法休息，內心混亂 又複雜。現代人想紓壓，他建議跳脫物質框架，反轉 180 度看向自己，和自己對話、找回 inner（內在），才能身心靈平衡。

獨家養生法 和自己對話

楊定一擁有洛克菲勒大學—康乃爾醫學院生化、醫學雙博士，受訪時精神奕奕，外表比實際年齡還要年輕，他有一套獨家養生法，就是「和自己對話」。

楊定一說，他工作閒暇之餘，喜歡到咖啡店坐著「發呆」，但他強調，發呆不是真的發呆，而是與自己聊天，即使環境人多、雜音大，還是能找到自己內心的寧靜，而要如何摒除身外之音，才是大考驗。

被物質綁架 常忘了自己

楊定一表示，現代人生活忙碌，且太重視物質生活，因此忘了「自己」，但物質帶來的快樂早晚會消失，而人會因快樂消失而感到失落。他以看電影為例，許多人只注意電影劇情，沒發現眼前看的是電影屏幕，當電影結束後，才發現屏幕的存在，「但屏幕一直都在那，只是被電影劇情遮蔽了。」

「可見只要看淡物質生活，就能發現自我的存在，減輕生活中出現的失落及委屈。」楊定一說，類似道理，中國古代的老莊哲學就存在了，但隨著社會進步，全體民眾卻「集體失憶」，被物質生活綁架，忘了內心最原本的輕鬆狀態，變得不快樂。「就算中了樂透，開心過後，隨後各種煩惱也跟著來了。」

找回內在 得先跳脫框架

此外，很多人認為身體健康就是健康，但醫療只能幫助肉體健康，卻無法協助心靈健康，一旦缺乏心靈健康，就不算完整。楊定一表示，想要觸碰到心靈更深層面，就是要找回 inner，而唯一的方法就是跳脫框架。所謂的框架是什麼？楊定一解釋，包括讀書、交友、戀愛、成家、工作、薪水、夢想等，許多人認為完成這些事就是一生了，但這些生活經驗可能重複好幾次，人卻無法進步，反而更陷入不快樂的泥淖中。

他認為，要丟掉這些「人生目的」或「使命」，人才能真正活過來，「生命的快樂才能真正流出來！」但若被框架束縛住，人生就會像沒關緊的水龍頭，時光在忙碌中狂瀉，驀然回首、只剩記憶，「若年事已高的我們只能活在過去記憶當中，多可惜啊！」

生命踩剎車 讓念頭浮現

「踩個剎車吧！」楊定一說，找機會停下腳步，跳脫複雜生活，往內轉 180 度看向自己，觀察自己的念頭，去理解生命的真實，才有機會活出最大潛能，還能把生命、家庭、工作、朋友看得更清楚，「不要再忙著動了！」

楊定一舉例，就像過去人類以為地球是平的，當發現地球原來是圓的之後，航海開始發展，整個世界也都不一樣了。所以把連接生命內外的通道打通，並臣服其中，好事壞事就能度過，快樂自然就跟著來。

在繁忙塵世 也能做自己

楊定一說，他 5 歲大時，就會纏著母親問「who am I?（我是誰）」，或問母親「who are you?（你是誰）」，希望搞懂人生在世到底是要做什麼。他笑說，「還好我媽媽很有耐心，否則一定覺得我很煩。」但求知態度讓他喜歡上聖經，也接觸佛陀、蘇格拉底、儒家及老莊等，圖書館更成為他第二個家。

楊定一說，這些經驗，讓他曾考慮當神父，但他後來醒悟，就算肉體離開塵世，心靈意識卻不一定離得開。最後他決定繼續工作，不管是當醫師、當董事長，仍抽空寫書、向內在探尋，儘管語言侷限，仍努力透過《全部的你》與《神聖的你》等著作向讀者述說他對「人」的看法，鼓勵讀者「Be yourself（做自己）」。

生命
教育

專欄文章

生涯
教育

【當面試官的心得--你對你的生涯規劃有策略嗎？】

資料來源：亞瑞特數位社群行銷研究室

發文日期：2017.03.28

【當面試官的心得--你對你的生涯規劃有策略嗎？】

我覺得人在工作生涯裡面，一定會有你的看法及想法，然後透過它們來做事情。而做事時，必須要有策略，而不是只隨著情感面跟 Fu 來做事情。

比如當你有 Fu 時，就往這裡做，也不管策略就直接往這裡走，這樣的操作及動作太情感面了。應該是要用策略面，而你的策略是什麼、起承轉合是什麼、一開始想往哪裡走但做不到、挑戰是什麼、如何做到這件事情、方法是什麼等等，一步一步地去試想。

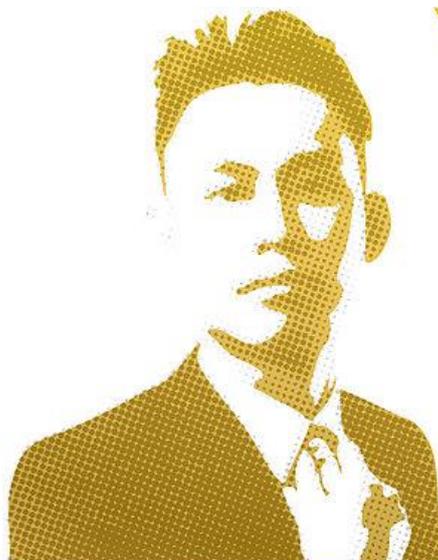
還有在你的生涯裡面有沒有累積也是很重要的，我曾經看過一些履歷，之中的每一份工作好像都不相關不累積，但這不要緊，因為凡做過必有累積！還有要讓自己自圓其說，告訴你的面試官，你的生涯策略是什麼？生涯方針是什麼？你做這些工作內容，是為了對你現在的工作有什麼直接的幫助？要講出一個論點、看法及想法讓面試官知道！還有，告訴你的面試官，你在這邊上班、工作的時候，你的策略是什麼？你要怎麼成功？如何成功？然後未來希望可以在這邊做出什麼樣的發展？大家聽到這個，就會知道你的想法是有策略可循的。

人最怕的就是沒想法，有沒有好的策略還不是最重要的，最可怕的就是一點 Idea 都沒有。要有這個概念，要有策略力、夢想力這才是最重要的！

小編自己發現各位同學在模擬面試的時候，時常會出現不知到該怎麼回應的狀態，但這個時候不要慌張，告訴評審：

1. 我的經歷都讓我有所成長
2. 我的生命故事都是讓我更好的成長因子
3. 在我身上的每一件事情都讓我有所學習跟體悟
4. 我是準備好的，所以請放心錄取我吧！

請帶著自信去面試吧！你們很棒



不只行銷需要策略，
你的職場生涯也需要策略支持！

生涯
教育

好歌分享

希望 演唱者：莊鶻瑛(小球)

發片時期：2017.03

專輯：星之所向
歌曲：希望
作曲：廖偉傑
作詞：莊鶻瑛

誰白天努力工作卻不見夢想
誰又只能在夜裡濕透了眼眶
羨慕別人的生活卻不敢前往
只好無聲地垂涎眾人的目光

城市太忙太喧嘩太多人說謊
絢爛的色彩沖淡腦中的天馬
若當時的錯誤能夠重新再來
是不是就能一輩子不再遺憾

不停歇的雙手奉上
無所畏懼的力量
只盼望能有人欣賞

誰害怕誰都會心慌
誰都為愛受了傷
誰都在挫敗中成長

*迷失方向

誰是孤獨的狼 誰不困頓掙扎
缺了勇氣的時候
我們都是一樣一樣
長出新的模樣 就算跌跌撞撞
我要你從現在 開始懷抱希望
懷抱希望
(第二次到#)

#堅定方向

誰是孤傲的狼 開始大膽勇闖
擁有力量的時候
我們都是一樣一樣
站在無常面前 將你全都綻放
我要和你和妳 踏出生命的步伐

小編推薦這首歌的原因是希望
大家可以對未來感到希望，然
後真正走出自己生命中的道路
跟色彩。雖然這世界可能過於
現實，但希望大家還是要有心
中的理想跟夢想，真正懷抱希
望往理想前進。



專欄文章—放下手機 親子好好吃早餐

資料來源：中時電子報

出刊時間：2017.04.17

3C 產品當道，不少家長除將 3C 產品作為起床與睡前的伴侶，也當成小孩的保母。食品公司阿華田昨舉辦第 4 屆親子早餐日，發表「早餐零 3C」宣言，呼籲親子在早餐時間中，不滑手機或使用 3C 產品，增進餐桌上更多實際關懷與互動。

餐桌更多關懷互動

阿華田表示，以飲食營養教育為主的「食育」議題，近年備受國內外政府、學者重視，尤其早餐更是奠定一天的營養基礎，對成長中的孩童身心發展，具有關鍵性影響，因而連續第 4 年舉辦親子早餐日，盼強調親子共食早餐的重要性。

今年早餐日有別於往年路跑形式，改為千人野餐，網路 2200 個名額 10 分鐘內即「秒殺」，主辦單位統計，昨總計有 3、4000 名親子到場參與，現場並發表「早餐零 3C」宣言，號召家長將手機關機，響應健康使用 3C 習慣。

更加拉近親子距離

阿華田指出，隨著現代科技發展，現代人生活變得更緊湊，不少家長與孩子習慣使用 3C 產品，容易導致視力不良影響、專注力短暫、缺乏人際互動，也造成親子關係疏離，呼籲親子共食早餐時，不要滑手機、看電視。

「吃早餐時暫不滑手機，讓親子距離更拉近。」英聯食品台灣香港總經理張引璋表示，家長無不希望小孩健康成長、發揮潛能，卻可能忽略生活不良影響。

家有 5 歲、11 歲兩兒的吳姓媽媽說，小孩在家中有時確實會跟著父母一起滑手機、看電視，也常因此讓早餐進食速度拖長、容易吃不下，未來將更注意親子使用習慣；陳姓家長也說，有時小孩要求使用 3C 產品，才願意配合乖乖吃早餐，未來將思考採取其他方法解決。

養成良好進食習慣

主辦單位表示，近年國內積極推廣食安，早餐日也舉行「小小廚神爭霸賽」，孩童化身廚師製作創意早午餐，由國內知名小兒科專科醫師連天豪、國內知名型男主廚 Colin 擔任評審，以營養、創意為指標，冠軍可抱回 3 萬元獎金。



電影分享—當他們認真編織時

資料來源：博客來簡介

上映時間：2017.03.12

★2017 柏林影展大觀單元

★最具爭議多元成家話題電影，感動超越《丹麥女孩》

★《吉貓出租》《海鷗食堂》荻上直子籌備 5 年新作

★生田斗真 × 桐谷健太 共織感人戀曲

小友(柿原琳佳 飾)原來與母親兩人同住，有天媽媽突然離家出走，在投靠無路下只好去找許久未見的舅舅牧生(桐谷健太 飾)，意外發現舅舅的同居戀人凜子(生田斗真 飾)，其實是個「靈魂生錯身體」的跨性者，已透過手術從男身變成女生。儘管充滿未知的好奇，但凜子親切與溫柔的照顧，逐步讓小友卸下心防。她幫自己綁頭髮，為自己做可愛的卡通便當，教她透過編織來排遣憤怒與難過，這是自己媽媽絕對無法給予的家庭溫暖，小友第一次體會到『家』的感覺。

然而社會上對跨性者的不友善態度，也影響到小友的學校交友，她不懂的是，凜子跟大家有什麼不一樣，為何同學的媽媽對她如此厭惡；另一方面，凜子也欲透過與牧生結婚，來領養被母親遺棄的小友，此時小友的媽媽再度出現，讓小友產生天人交戰……

《當他們認真編織時》是荻上直子導演在 2013 年從美國歸國時，看到一篇關於「母親幫自己動變性手術的孩子做了假胸部」的報導感動不已，而觸發想寫出這樣的一個「不一樣又怎樣」的故事。只要能多點理解，每個人活在世上都有一樣的價值，享有一樣的平等，不僅是婚姻，家庭，甚至是生而為人的基本尊嚴。傑尼斯出身的演技派偶像生田斗真，在導演的說服下接演此片，挑戰生涯最難演的角色，他在片中全女裝上陣，不管是肢體、說話，比女人還女人，讓同戲的米木拉也自嘆弗如。





國際不再恐同日： 八大歌手感人獻唱 We Are One

資料來源：愛最大粉專

報導時間：2017.05.03

作詞：小寒
作曲：蔡健雅

怎麼會不心冷 滿是紛爭的新聞
已是時候停損 卻以愛之名不斷產生
誰理睬誰忘懷 我們莫非祇能感慨
在腦海 你明白 這不是愛

什麼才更殘忍 謊言或掩蓋傷痕
幾個道歉的吻 當沒發生過要你否認
說會改說關懷 我們總被溫柔收買
說拜拜 站出來 給自己愛

We are one We are all 獨特的你和我
宇宙這聯合國 我們是家人何來你我
看星月交輝不管誰是誰
每個生命都完美 用現在給未來多一些愛

我們生來平等 一個身一個靈魂
有自己的劇本 發光發熱全靠這體溫
不搖擺不徘徊 往明天的路並不窄
去主宰 去編排 給自己愛

We are one We are all 獨特的你和我
宇宙這聯合國 我們是家人何來你我
看星月交輝不管誰是誰
每個生命都完美 用現在給未來多一些愛

We are one We are all 獨特的你和我
宇宙這聯合國 我們是家人何來你我
看星月交輝不管誰是誰
每個生命都完美 用現在給未來多一些愛
給自己愛 給自己愛



性
平
教
育

小編看見這首歌在國際不再恐同日播放，我覺得每個人都值得擁有幸福。「愛最大」一直是這個世界的準則，我們認為所有形式的愛都是愛，所以希望各位同學在聽過這首歌之後，給身邊的人，不論他是什麼樣子的人，不論從前你對他有什麼想法跟看法，都希望你可以用「愛」跟別人交流。讓這個世界能夠多一些「愛」，給自己跟你曾經看不開心、看不過去、看不順眼、不符合自己價值的人事物，一個機會，雙方來一個世紀大和解吧！

好書推薦 女力時代 改寫全球社會面貌的姊妹們

一個世紀以來的發展

資料來源：天下雜誌

報導時間：2017.03.22

8

中國目前已是龐大的經濟體，但是 2000 年代的每人所得，依舊只有美國一世紀前的水準。即使如此，在美國經濟正在起飛的 1900 年代初期，美國並沒有半個董明珠這樣的女性。即使到了 1910 年，美國也還是沒有任何高等或地方女法官，或是任何女獸醫。

中國在這方面確實是佼佼者，〈二〇〇九年正大聯合國際商業報告〉估算，在中國的大型私營事業中，女性約占 31% 的高階管理職，這是全球最高的數字，而且這類企業有超過 8 成會任命資深女經理。不過，中國並非特例。

1910 年時，全球沒有盧英德（Indra Nooyi）這樣的女性；這位在印度出生與接受教育的女性，後來成為百事公司（PepsiCo）的全球執行長。當時也沒有像韋妮塔·巴里（Vinita Bali）這樣的女性，她讓印度的食品製造商大不列顛工業（Britannia Industries）起死回生，占據 35% 的印度餅乾市場。1910 年時，也沒有像基蘭·瑪茲穆德肖（Kiran Mazumdar-Shaw）這樣的女性，成立了全印度與全亞洲最大的生物科技公司。也沒有人像沙烏地阿拉伯的納赫德·塔赫（Nahed Taher），她是第一位中東銀行總裁，而且也是共同創立者。1910 年的美國沒有這樣的女性，歐洲各國也沒有這樣的女性，全球各地都沒有。

但這並不是說今日的開發中國家，對女性一貫抱持著開明的態度，其實正好相反。我的朋友帕德瑪·德賽（Padma Desai）是紐約哥倫比亞大學的教授，她是哈佛博士，成長於印度鄉下。在那樣的地方，女孩如果年紀輕輕就成為寡婦，將是無底的地獄深淵，許多人沒幾歲就 得面臨這種命運。

帕德瑪在回憶錄裡解釋：「印度男人不會娶寡婦或離過婚的人，那在印度文化裡是嚴重恥辱。」無子寡婦別無選擇，只能卑躬屈膝，看哪個親戚願意收容。

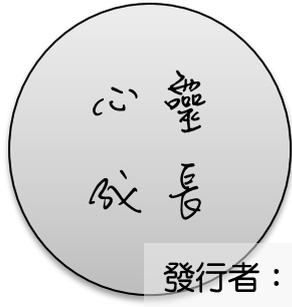
多數開發中國家離男女全面平等還很遙遠；在許多國家，生兒子依舊比生女兒更值得慶祝。然而，在今日所有繁榮的大型開發中國家，如中國、印度、穆斯林印尼等，受過教育及富裕的女性，在高階就業市場扮演著重要的角色。

全文請詳見：<http://www.books.com.tw/products/0010677433>



發行日期：106.05.25

發行者：曾騰瀧 發行單位：臺北市士林高商輔導室



【網路溫度計】老闆開罵 小菜一碟！

還有另外九項比罵人更賭爛 快來看看你符合幾項！

發行日期：106.05.25

資料來源：網路溫度計
公告時間：2017.03.24

發行者：曾騰瀧 發行單位：臺北市士林高商輔導室

如果你在上班時看到這篇文章，請先縮小或是離開，畢竟今天的主題是你可能看了會很爽，但你的主管看了會很不爽！

相信大部分的網友們在職場上都屬於「吃人頭路」的員工，而既然你是員工，自然上面就會有上司、主管監督、指導你的工作。若能幸運遇到知人善用、可以理性溝通的主管那當然是再好不過；但如果不幸碰上那種膽小怕事、不和下屬站在同一戰線的上司，大概也只能自求多福啦！

今天的 DailyView 網路溫度計運用《KEYPO 大數據關鍵引擎》，要來調查最讓員工火大賭爛的主管行為！來看看你的老闆有沒有中槍！

小編希望各位同學未來不論為人員工時，看看這篇文章笑一笑，但還是要記得面對你眼前的現實生活；如果各位同學為人老闆、上司的話，希望你們能夠回想起這篇文章，多想想為人員工的心境，多體諒在基層生活工作的同仁，給他們多一些關懷與照顧吧！

老闆你給我差不多一點！員工最賭爛老闆的是？

排名	賭爛事項	網友怎麼說	網路聲量
1	凹加班	我已經做完當日的分內工作了！	2,136
2	死不加薪	加薪與升遷，代表健康的體制	1,338
3	年終小氣	有錢沒錢，發個年終好過年！	1,272
4	半夜傳LINE交代工作	你不用休息，我要睡覺！	1,057
5	一個人當十個人用	你以為大家都葉問喔？	952
6	職場性騷擾	絕對是最十惡不赦的行為！	858
7	「共體時艱」	接下來是不是要「相忍為國」	749
8	沒有禮貌	基本的禮貌很難嗎？	677
9	不關心下屬	帶人要帶心，才能長久	648
10	公然罵人	請老闆以鼓勵代替責罵！	632

· 資料分析：DailyView網路溫度計 透過 KEYPO大數據關鍵引擎 (keypo.tw) ·
以國際級的語意分析架構、先進的機器學習技術與人工智慧推論引擎 ·
感知網友語意脈絡與情緒，分析時事網路大數據 ·
· 分析期間: 2016/09/25~2017/03/23





愛遲到的人是什麼心態？心理專家這麼說

資料來源：台灣大紀元

出刊時間：2017.04.19

【記者李實真／編譯】有些人老是愛遲到。你與朋友明明約好了要見面，時間到了他卻還沒出現，打電話給他總是得到一堆藉口：「公司臨時有事要忙啦」、「塞車」等等的。你知道他有遲到習慣，但是不管事前怎麼提醒他，就是沒辦法讓他準時赴約。這習慣性遲到人的背後隱藏著什麼心理狀態呢？很多研究都在探討這個話題，美國《商業內幕》整理了一些專家的說法。

不顧別人的感受

人類行為專家孔恩（Alfie Kohn）在今日心理學（Psychology Today）網站博客上撰文說，這種愛遲到的人是「不顧別人感受」的。他覺得這些習慣性遲到的人或許想要以遲到來引人注意，或許他們只注重自我而不在意別人的等候。但是有的情形卻無法用這種理由來解釋，因為有人對攸關自己切身利益的事情也是無法準時，例如：習慣性遲到而搭不上飛機或來不及參加重要會議。

管理時間的能力很差

2016年美國華盛頓大學心理學家瓦爾敦（Emily Waldun）和麥克丹尼爾（Mark McDaniel）發表了一個有關於「時間性前瞻記憶」（Time-Based Prospective Memory，指人對於未來某個時間要完成某件事情的記憶）的研究。他們要求受測者在規定的時間內完成一件工作，並給他們一個時鐘以便掌握時間，但是這個工作的性質很特殊，就像玩拼圖一樣，讓人很容易陷入其中而忘了去看時間。結果，很明顯地有些人對時間的掌握比較好，有些人就是不善於掌握時間。這種情形就好像你想趁出門上班前五分鐘的空檔來滑手機、看 Instagram 照片或讀新聞一樣，但是你認為時間只過了五分鐘，實際上是二十分鐘。

計畫趕不上變化

馬薩諸塞大學阿默斯特分校的心理學教授惠特伯恩（Susan Krauss Whitbourne）表示，「時間性前瞻記憶」比較好的人，掌握時間的能力顯然比較好。她認為，你要有估算某件事情需要花多少時間完成的能力，這非常重要。但是有些突發狀況你卻無法估算。例如你要去某地，你用谷歌地圖估計所需的時間，不過在途中突然遇到朋友就多聊了幾句，或者火車晚到。所以，你雖然做了時間的規劃，但是計畫可能趕不上變化，最後還是遲到了。也有些人天生就過於樂觀，例如預估需要花 25 分鐘才能抵達的地點，他認為一切都很順利的話，10 分鐘就可以，結果老是遲到。

具有自我打擊或缺乏自律的性格

惠特伯恩教授說，佛洛伊德學派的心理學家可能認為，有嚴重遲到行為的人最主要是因為他們有自我打擊（Self-destructive）的傾向，使他們陷入在遲到與自責的循環中。孔恩認為遲到的習慣完全歸咎於缺乏自律。很多人沈醉於他們喜愛的事情之中，或者他們覺得必須完成手中的工作，因而遲到。

不得已的選擇

心理學家杜拉亞帕-哈里森（Adoree Durayappah-Harrison）也在今日心理學（Psychology Today）網站博客上表示，對某些人來說遲到是一種必要之惡，非常不得已的選擇。因為有些人就是不想早一點到，你如果早到就必須在那裡空等待，非常沒有效率，所以有人可能不願意等待而遲到。不過有些國家有故意不準時赴約的習慣，那就另當別論了。例如美國人在參加宴會活動時，有一種稱為「時髦遲到」（Fashionably late）的行為，他們會故意遲到三、五分鐘，以顯示自己很忙、很重要。

當做出一個不同的抉擇或當那個不一樣的異類時需要多少勇氣？也許會被嘲諷，被當怪咖甚至是得當個邊緣人，但在別人眼中，不可能的答案成為現實時，在過程中能挺過這樣龐大的壓力和挫折的人應該不多，而這樣的人卻有幸的出現在我身旁，他是我同學更是我的朋友，陳孟德。

意外選擇的啟程

當初在考完會考填志願時，單純因為家人的推薦將士商擺入志願序中。這個選擇的結果在當時或許讓他感到失落和挫折，現在他卻很高興。這個選擇讓他走了一個雖然不一樣的路，更繞了一個大圈，但也讓孟德更了解與認識自己。



煩惱與挫折的另一面是成長

遇到煩惱與挫折時，自怨自艾從不是他的風格，據我的觀察，歡喜接受、欣然挑戰才是孟德的 style。剛認識他時，對他來講英文和籃球就是一切，但在他高二那年一切都變調了，因為傷病因素讓他得離開球場，同時他也發現他對英文是沒有熱情的。當時和他的互動過程中，難以看見他的失落，一開始以為他是故意偽裝自己，不讓其他人發現，但後來才了解孟德不只沒有喪志，而是不斷的改變、調適自己。透過很多的自我探索，他理解到，他真正的所愛是教學，他在教學中之所以獲得歡喜感，是因為這是他追求的「自我實現」。

孟德「自我實現」的道路本身就是個不一樣的選擇。高職主要的升學管道，無法滿足或達到孟德他所想要的目標，他便毅然決然的考了學測。這個選擇的背後，他面對家人、周遭親戚朋友或是老師的不認同，當時我覺得孟德會想和他們賭氣，但事實上並不是這麼一回事。他不是單純的意氣用事不去溝通，而是想用實際的行動取代諸多的話術與言詞解釋。為了準備學測，他自己去尋找老師和朋友的幫助，克服他自己的弱科，也感謝那些教他或是和他討論、聊聊的朋友、老師們，讓他在遇到這些事情時，能不斷的成長。

勇者無懼享受挑戰

「享受挑戰」是孟德他喜歡的某個大學球員的標語，也是我觀察到他的處世態度。他說可以把它當作豪賭，在別人眼裡越覺得不能的事情，他就越想達成。我一直記得孟德在某個禮拜的體育課打排球時，禮拜一他連低手發球都有很嚴重的障礙；禮拜三上課時，他已經變成可以跳發的發球大砲了。孟德告訴我，因為有人激他不打排球，他就不斷的去看一些職業球員的影片，一邊揣摩一邊求救周遭的排球高手們，只因為那句「你不會打排球」。在別人眼裡，這樣的瘋狂程度大概會被當神經病或是瘋子，但孟德他不在乎。因為他想要和自己競技，他做任何事情時，總是想要去挑戰自己的極限。他是這麼說：「今天要勝過昨天的自己，明天要挑戰今天的自己」

孟德也表示享受高張力的壓力這件事，和他的信仰有關，就是要有不能輸的信心。他說自己也碰過無數的挫折與打擊，但他始終抱持「不要被這些問題給擊垮」的信念，克服並超越它們。在我們談話過程中，孟德也談論到一些他自身的興趣是研究歷史和政治，在研究與鑽研的過程中，他也在思考自己還有哪些可以提升的地方或是如何去面對自己的短處，甚至在這過程中，發掘自己無可取代的價值。

這次訪問過後，我也仔細去回憶我們當初的相識，是從籃球開始的。進而去認識孟德他這個人，雖然他總是喜歡做和常人不一樣的抉擇，別人可能覺得他瘋瘋的，但他無時無刻地更認識自己並發揮自己所長。就像他說的「發掘自己無可取代的價值」，這可能是最簡單的事，但往往我們會忽略它，祝福他能在未來寫出它自己的樂章，也祝福讀者們看完後，能思索並覺察出那無可取代的價值。

本文經撰文者及受訪者同意後，本單位有針對進行編修動作。

特別
企劃



啟程(2016 全國高中生大合唱)

捲起回憶 收拾成行囊(新竹女中)
帆布鞋踩過熟悉卻又陌生的長廊(臺南二中)
褪色書包還繡著青澀模樣(興國高中)
勇敢去闖 我們要追逐太陽(市立大同高中)

放手一搏 我在你身旁(嘉義高中)
路很長 攤開地圖用心就能發現寶藏(竹東高中)
風吹雨打仍要向前不怕碰撞(高雄中學)
隧道再長 終會擁抱滿天星光(精誠中學)

再眷戀的圍牆也擋不住內心的滾燙(臺中二中)
窗外的風光 綻放無限的嚮往(桃園高中)

啟程

高中原創畢業歌合輯

2016

#\$迎風啟程 一起走吧(道明中學、樹林高中)
踏上青春出發
隨著夢馳騁天涯(新竹高工、竹北高中)
當一個大冒險家

迎風啟程 一起走吧(前鎮高中、建功高中)
滿載著祝福成長
希望的淚瀟灑飄揚(建功高中、景美女中)
閃耀著明天的輝煌(新店高中)(最後一次到@)

迷霧阻擋 總難免徬徨(北一女中、復旦高中)
不畏懼 即使受傷 攜手就能翻越沮喪(建國高中)
沿途雨雪風霜就當作是考驗一場(內壢高中)
你的肩膀 始終是溫暖的避風港(南寧高中)

再艱難的關卡也困不住前進的渴望(家齊女中)
未來的方向 闖出自己的光芒(大園國際高中)
(回到#)

間奏(和平高中、及人中學、麗山高中
、國立陽明高中、葳格高中)
(回到\$*2)

@希望的淚瀟灑飄揚
閃耀著明天的輝煌

小編希望各位同學能夠帶著高中滿滿的三年經驗，你們可以慢慢往下成長，未來的大學四年，將會是你們成長的養分。明天的你永遠會比今天的你更好，所以你們之後升學之後，可以好好地向上成長，現在的你們就好好準備，往大學啟程喔！

風樓

Feedback

1050327 曾熾蓉：我閱讀的是「溫馨關係從早餐」，我現在也是每天早上拿著早餐就急急忙忙出門了，所以無法好好地和家人坐在餐桌上一起吃早餐、聊天，覺得自己要改變一下，下次要早點起床，和家人一起吃，增進親子關係。

1050633 蔡沂真：《每天來點負能量：失落的壞話經典，負負得正的人生奧義》其實這本書我看過了，架上擺著其實並不顯眼，顯眼的是”負能量”顛覆正常社會思想，看完卻不會更憂鬱 or 想自殺，反而想發自內心的笑一下，最有感觸的是這句：「人生很多事終究是會隨著時間好起來的，像很多人原本只是胖久了就變好胖」

1051524 梁芷芸：我閱讀的是「高年級實習生」一年齡在生涯中逐漸流動，而經驗隨著生涯累積成長，這部電影告訴了我們，在職場中經驗非常的重要，而剛踏入職場的菜鳥們應該多學學班，儘管班已 70 多歲且曾經是一間公司的副總，他也願意放下架子，在新的公司好好學習。

13

1052036 蔡正慈：生命教育篇 p.1 對於這首歌的歌詞，我幾乎可以感同身受，人們經常想盡辦法去同化和自己不同想法的人，但是他們一旦發現無法將其同化，便會開始排擠他，將他踢出自己的圈子。而與眾不同的他也會為了不被孤立排擠，而漸漸地逼迫自己同化，最後，大家的內心都變得空虛了。當自己和大家不一樣的時候，是真的會很害怕、恐慌的，好像自己就是披著人皮的怪物，懼怕被人類揭穿、追打。有時候群眾幼稚且盲目的行為，是可能扼殺一個人的想法的。

1040226 黃齡：我閱讀的是《新聞—高鐵嘉義站身障青年擊鼓》從中讓我學習到身心障礙者那種永不放棄的毅力以及迎向陽光、積極樂觀的態度，雖然對我們而言表演可能只是微不足道的小事，但是對他們而言可能是莫大的夢想，看到他們為生命努力奮鬥的意志力，我們何不為生命增添些色彩？

1040624 連珮雯：「我們不可以因為自己不認同，去限制別人的選擇」每個人都有權利選擇自己的婚姻，沒有人能夠影響你的決定。而我們也應該尊重每個人的決定，每個人都是一樣的，只是他們喜歡的與我們不同。或許我們不認同某些人，但我們不該因此而去攻擊他、排擠他。

31836 廖玟鈞：家是我們出生在這世界上的第一個生活環境，換句話來說家是與我們密不可分的，我們理當愛他為他進心悻吝的營造好氣氛和環境，但由於現代人心中的野心與自己所渴望的人生理想目標而造成有時候自己忽略了自己的家庭，如果能擁有良好的家庭關係，我想其中可獲得的好處勢必會對我們的人生有很大的幫助。

32236 廖思茹：看完〈愛最大〉、〈女權超危險〉的篇章後，想到蔡康永曾說過的一句話：「對異性戀來說，可能同性戀是個話題，但是對同志來說，這是真實的、每日的、每分每秒的生活…生活非常麻煩，你我各有辛酸，何苦相互為難？」反女權的文宣一字一句寫得振振有詞，雖然如今我們一看覺得荒謬，但站在一個歷史的角度，我們人類無論哪一個世紀，進不進步，像科學家、女權、同志都只是不斷重演歷史。標籤是用來分類文件、標示衣服品牌，但不是用來將人分類。

1053509 蔡建忠：現代社會其實家庭關係越來越冷淡，根據研究現代社會人們越來越忙與家人相處時間變短了，造成與家裡關係疏遠了，研究還顯示地球上與家人感情最好的國家是荷蘭，荷蘭家庭早上都會趁吃早餐時間來聯絡感情，這短短的十分鐘帶來相當溫暖的關係呢！

33606 湯鈞凱：「不被瞭解的怪人」其實每個人都沒有評論他人的權利，因為人生而平等，更沒有人有資格去斷定他人是否怪異，因為那不過是「你」的看法。給所有人：追隨自己的想法與自己的心，因為這是你的人生，想做就去做，自由自在無拘無束便是人生。

發行日期：106.05.25

發行者：曾騰瀧 發行單位：臺北市士林高商輔導室