

發行人/孔令文

總編輯：何仲蓉

執行編輯：曾芳琪

編輯：吳貞儀、伍翊圻、陳宜君

期數：第十三期

民國107年10月26日

鶯歌心橋

【生命教育-2018 師鐸獎得主】

木柵高工機械科教師楊弘意：7-11 教師，與金牌國手點亮木柵街頭的夜

作者：親子天下 2018-09-28

刻意壓抑選手金牌光環，睡學校、倒垃圾、守工廠，學生跟在強調身教言教的教師身旁，隨時接收眼神。小徒弟身段柔軟、謙虛，完全看不出眼前是位金牌選手而他的師傅。就是 107 年師鐸獎最年輕得主、木柵高工機械科國手的幕後推手楊弘意。

走過一排接連交錯教室、工廠的筆直長廊，還未踏入校內實習工廠，便能聽見轟隆隆的馬達聲響。初進工廠，濃濃的機油味竄進鼻腔，還得面對焊接四濺火花、切削噴飛鐵屑的情境。不過學生各個泰然自若，持續專注地操作著車床，耗費腦力在零件製圖拆解上。只要木柵高工機械科老師楊弘意的一個指令、一個眼神，這群孩子便井然有序地圍在示範桌前，看著老師如何轉換車床零件寬距的設定數據。

32 歲的楊弘意，從事教職第六年，就在今年以最年輕教師之姿，榮獲師鐸獎。為了指導木柵高工第一位機械科國手左孟民出國培訓，不但尋求廠商贊助，還自掏腰包到戶頭僅存 3 千元。甚至每日徹夜和選手練習，成為校長口中那位全年無休的「7-11 老師」。他底下的常勝軍無數，指導超過 30 位技能選手，贏得 30 多面獎牌，像是全國技能競賽、全國工業類科學生技藝競賽、全國小論文寫作競賽等等。楊弘意作為技能國手的幕後推手，也不忘提升平時的教學品質，融入創新教育並照顧起學習落差。在實習課，楊弘意用流行玩意的設計製作，把指尖陀螺和手機保護殼，都搬進課程裡頭，運用相同的加工技巧，取代證照考試中的零件實作；在課堂課，他也為學生改造課本，自製圖解講義，取代課本繁瑣難懂的字彙解釋，「從自身學習經驗出發，關注後段班的孩子」楊弘意說。

一塊鐵改變了老師眼中的頭痛人物

楊弘意和學生同樣是機械科出身，也曾面對學科與升學至上的社會壓力。很難看出來，眼前時刻講求紀律、重視教學細節、就連親師擁抱也只有獲獎一刻的楊弘意，在國中時曾有著一頭金髮、七個耳洞、翹課出入撞球館，各式違反校規的模樣行為，也無疑成了「老師眼中的頭痛人物」，始終得不到升學班教師的鼓勵認可。

懸在學習崖上的楊弘意讀起高職，意外因為一塊鐵，找回學習成就感。改變態度認知的影響源頭，來自高職教師的課堂鼓勵：「你不錯，你怎麼會那麼厲害」，實習老師讚許楊弘意手很巧、有天賦，初學就能將鐵塊一分為二，且切得筆直，更帶領他「拜師學藝」，找到選手教練，一路從邊緣少年轉變成為替補國手。「講話少一點，做得多一點」，楊弘意說，教練對他的教學模式影響很深。教練話不多，但行動卻展現滿滿關懷。他回憶高三比賽集訓時期，教練捨不得學生挨餓，總待楊弘意練習告一段落，才當面遞上自己的便當：「要記得吃飯」。「知道有一個老師默默關心我，這讓我在訓練的時候有很大的安定感」楊弘意說。現在的楊弘意也成為選手教練，秉持相同「純樸性格」，將「過去未完成的夢想，讓學生去完成」。楊弘意積極爭取選手參賽機會，訂定培訓排程；也在廠房裡頭，用辦公隔間屏風，隔出約十坪大小的練習空間，與選手一起渡過備賽生活。左孟民說，老師在賽前幾乎每天和選手留校練習比賽題目到凌晨都還未結束，也常「到了晚上還要接很多廠商、材料商的電話」，更笑說：「我們都是這間學校除了警衛最後回家的人」。

總把「習慣優秀，就會越優秀」掛在口中的楊弘意也反覆強調，他要的不是培養學生成為「匠人」，希望學生能在高職畢業後，繼續鑽研學理知識，好擁有技術之外的設計思維，成為具有創新研發力的人，「才能撕去社會給予的技職標籤。」楊弘意說。

【鶯歌心橋徵文】

在生活當中總有些情緒或心情想要抒發出來，除了寫在日記裡，或者跟朋友、家人分享之外，現在你又多了一個選擇喔！歡迎你將心情寫下來投稿至輔導室，並附上班級、姓名（可使用筆名、綽號、匿名），你的文章就有機會登上「鶯歌心橋」，並可得到精美小禮物一份喔！



【性別平等教育—拿下你的哈哈鏡！談性別刻板印象】

財團法人「張老師」基金會台北分事務所諮商心理師 李韋嫻

我們都看過哈哈鏡，站在哈哈鏡前，隨著鏡面的凹凸，人的身形也會跟著產生有趣的變化，可能變瘦，當然也可能變胖。生活裡，我們心中也有一副無形的哈哈鏡，讓我們對人事物有扭曲的看法卻不自知！

人類的學習都是從舊有的經驗為基礎再往前進。舊有的經驗和模式，讓人熟悉、有安全感，但有時反而是限制，難以去看到其他可能性。這就是我們要談的「性別刻板印象」。

當你帶著哈哈鏡在看別人、看自己時，會把人扭曲了，看不清真實的本性，你有過多的期待和假設，看不到每個人的個別差異，認為每個人都應當有相同的表現，當對方沒有符合你的預期時，失望、憤怒很容易流露出來，影響彼此的關係。如：女生一定要會煮飯、做家事；出門約會，男生一定要付錢，否則就是小氣；男生要讀理工科系，女生適合讀文法商，以後才有好的工作發展。

另外，不合宜的推測，彷彿給對方戴帽子、貼標籤，是很不尊重他人的表現，因為我們不能單從外表和言行去論斷別人，如：男生講話聲音小，就沒有男子氣概，女生如果好動活潑，就是男人婆。

對於不瞭解、不熟悉和陌生的事物，我們傾向以自己熟知的方式去理解，卻未必是事情的全貌。比方，走在路上看到一個男同學穿著裙子，腦海裡開始出現很多想法，如：他想當女生嗎？他在 cosplay 嗎？有沒有可能，裙裝也可以是男生日常裝扮的一種選擇呢？

那麼我們要如何拿下哈哈鏡呢？



善意的關心但不評價：關心、好奇別人的選擇，但不評價好壞優劣

正如同有人喜歡聽蘇打綠、有人喜歡聽玖壹壹，音樂欣賞是很主觀的偏好，同樣的，衣著打扮、言行舉止，每個人都有他選擇想要展現的方式，只要不影響他人權益，我們有什麼理由評斷呢？但是我們可以帶著善意去關心、好奇別人的選擇，以尊重為前提，我們有機會可以聽到每個人對於生命的展現其實帶著各自的信念。

接納多元、廣結善緣：欣賞別人的特色、優點

如果你能帶著善意去瞭解別人與自己的差異時，你也正是在欣賞對方的特色和優點，可以跟不同類型的朋友保持良好的互動，無形中你正是接納多元、廣結善緣。



反思自己的想法：透過與他人分享、討論，反思自己的價值觀

走在街上，看到男生撐陽傘、化妝，你的想法是什麼？男生還怕曬啊？籃球場上，一個女生混在男生堆裡跟著玩鬥牛籃球，你的感覺如何？這女生是來亂的嗎？為什麼你有這些想法，背後其實反應了你對性別角色的價值觀；價值觀沒有絕對的對或錯，但我們可以問自己，我為什麼會這樣想？一定只能從這個角度思考嗎？有沒有別的答案或其他的可能性呢？



多做多學：增加應對困難的彈性和能力

生活裡，當我們開放心胸，不再只是以性別角色去界定自己，而是抱著多嘗試、多學習的心態，你的經驗和能力隨之提升，將有助於你應因困難，同時也能讓生活有更多色彩。

拿下哈哈鏡，放下性別刻板印象。給自己、也給別人多一些空間和彈性，也能為我們的社會創造更和諧和互動氛圍。



【親職教育文章】

賈靜雯的人生體悟：「光懂愛人不夠，還要懂得如何被愛」

作者：蘇岱崙（親子天下）

2017-12-11（已於2018-08更新）

許多人終其一生只領到一套劇本，藝人賈靜雯的人生劇本和角色，比起她演出過的戲劇，毫不遜色：20歲失怙扛家計、離婚爭監護權、單親媽、姊弟戀再婚生女.....曾擁有鋼鐵般強硬的意志與身段，幾番跌撞後，開始學習用柔軟的智慧面對人生。

走過人生高低，身段開始柔軟

經過人生的高低風浪，在賈靜雯凍齡的外型下，心境開始不一樣了。

20歲起，就因為父親罹病、家族經營的餐廳結束營業，賈靜雯咬牙扛起原生家庭家計的重擔，肩頭練就如鋼鐵般強硬。但是這樣的剛強堅毅，有時反而讓自己跌撞得更厲害，「你愈在情緒中，講出來的話、處理過的事情還是不對的。我自己也曾經用情緒處理過事情，情緒處理完還是情緒，」賈靜雯有感而發。情緒不能解決問題，她學習以智慧來面對困境。

收起做為母親的擔憂，學習放手

曾經有不知情的網友議論，賈靜雯再婚生女後，寵愛和重心都集中在啾啾身上，忽略了大女兒。真實狀況是，因為Angel逐漸長大有自己的想法，加上前夫家也關心Angel的生活，基於尊重和保護，她從不讓Angel露臉。

而離婚讓Angel無法擁有完整的家庭，賈靜雯從一開始，就比誰都更在乎Angel的感受，擔心離婚對Angel心理影響，甚至曾為此去上課、學習用繪本引導她。

2017年暑假，剛自國小畢業的Angel回上海和賈靜雯前夫孫志浩團聚度假，參觀了當地一所與國際接軌的初中，回台灣後，Angel和爸爸站在同一方，主動向賈靜雯表達爭取想去上海升學。

初聽到這個提議，賈靜雯坦承，心情有過掙扎、甚至不太能接受，擔心自己太過思念、擔心Angel只是一時興起，還有難以面對自己潛意識裡的恐懼：「那種感覺我不太會講.....因為當初是努力爭取（監護權）來的，忽然我要學習放手.....」

女兒說「爸爸也是我的家人」

賈靜雯不斷和Angel確認她的意願，也親自到上海參觀了這所學校，發現自己很滿意學校環境，開始以理智思考「這是對她好的決定」。讓賈靜雯點頭的最後一根稻草，是Angel對她說：「媽媽，我知道你們之前的事情。我已經陪了你從大班到六年級，爸爸也是我的家人，我也想去陪陪他。」

聽到這句話，讓賈靜雯立刻明白，過去幾年對女兒教育方向是對的，Angel對父母的愛很大很寬，並沒有對任何一方有負面情感。於是她收起自己的擔憂、不捨、思念，甚至回頭說服自己的母親，應該讓Angel驗證自己的決定，同意她去上海讀書。

對任何一位母親而言，「放手」是不停止的學習。當Angel在上海初經來時，打電話告訴媽媽，當時人在北京的賈靜雯立刻不爭氣大哭，當時身邊的經紀人不解問她為什麼要哭，她說：「一來我不在她身邊，二來女兒真的長大了啊，這有一種說不出的心情。」賈靜雯甚至從台灣扛了一大箱衛生棉、暖肚貼、黑糖薑茶等到上海，對女兒說：「這是我用過最好用的衛生棉！」連Angel都忍不住笑媽媽的傻氣。

回顧這段過程，「我其實滿感謝這個變動的，」賈靜雯坦言。除了和前夫家信任關係改善，母女關係也變得更好了。過去因為每天生活在一起，加上青春期的叛逆，母女間難免有摩擦，但是分開以後，Angel反而能看清楚媽媽的愛，賈靜雯也驚訝女兒「瞬間長大」，現在幾乎每天和媽媽通email、經常視訊，不時以大姊姊姿態叮嚀媽媽要照顧好啾啾，甚至對她說：「媽媽，我知道你之前的管教是對的，很謝謝你也很謝謝修叔叔。」這句話又讓賈靜雯落淚，這幾年她的付出和愛，女兒真的都有收到。

就如同賈靜雯在新書中，寫給自己的信裡提醒：「過多的擔憂只是徒增煩惱，他們的撞跌不也是他們人生的堆疊嗎？.....你給予他們的愛及陪伴，已讓他們很富足，剩下的也就是他們自己的人生功課啦！」邊學習放手、邊看著孩子的成长，身為母親的賈靜雯，臉上的驕傲和感動，不會停止。

（本文章因為篇幅受到限制有刪減，欲看整篇文章請至 <https://www.parenting.com.tw/article/5075849-/?page=1>）


【生命教育講座心得分享】

作者：訊二孝百紋語 615044 .

● **演講中令你印象深刻的是什麼？**

是演講者過後在治療過後無法負荷重大變故的一次次尋死，是演講者第一次遇見黑夜那刻，是演講者父母抱著她說著沒有她，那自己該怎麼活，是演講者跨越心中高牆，可以坦然而正對自己的傷口，以及與正在面臨災難，或者那些幸運在陽光底下的人說：「也許今天的演講可以影響你，一陣子或一輩子，但是都好，只要她的話語和經歷曾落在你心間，那麼就是微弱星芒，領你走過黯黑。」

● **聽完朱芯儀心理師分享的演講後，我的心得或啟發是…**

那時聽演講同時，我不經沉思若是自己遭逢如此景況是否也能如演講者般可以勇敢面對自己曾經擁有，卻一朝全無的落差，可以軟弱之後堅強，可以在創擊後感謝成長，能在失去光亮後自己成為太陽，帶給自己廣大的世界後，同時也給廣大的世界最真誠的溫暖，視界有光，是在自己心和視野的邊界，是否還能相信無限，才能在不一樣當中活出不一樣。

作者：廣一孝 楊侑蓁 713064 .

● **演講中令你印象深刻的是什麼？**

在芯儀老師放微電影的時候，原本以為，她就這樣靠自己走到學校，但是事實上她的父親一路上都在她身邊看著她，守護她，只是放手，因為不可能一輩子爸爸都會在身邊扶著她。這段超級催淚，我們常常覺得自己很孤單，沒有人要關心自己，但其實愛你的人一直都在旁邊默默幫你，守護你，只是我們感覺不到而已，有時候放手，會讓自己長大。

● **聽完朱芯儀心理師分享的演講後，我的心得或啟發是…**

身為視障人士的芯儀老師，她卻能比一般人來的快樂，也比大家勇敢，我很佩服她，雖然一開始很痛苦，但從困境中爬出來，我更不能因為一次的挫折就放棄，老師說「相信自己就能帶來不一樣」，我會把這句話放在心裡，在人生遇到挫折的時候回想，一定能再站起來。謝謝老師給我們的啟發。