

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：第十四期

民國 107 年 12 月 23 日

鶯歌心橋

【生命教育—世界麵包大師冠軍王鵬傑 混過黑道今成吳寶春第二】

作者：李宜蓁

一個被老師放棄、被學長勒索、被家庭忽視的「壞」小孩，如何踏上世界麵包大賽冠軍舞台？

2018 年 2 月，在巴黎舉辦的世界麵包大師賽藝術類麵包項目，由 32 歲的台灣選手王鵬傑奪下第一名，這是繼 2008 年吳寶春後，第二個台灣麵包師傅在這個頂級麵包賽事奪下國際冠軍。王鵬傑的作品是一尊 160 公分高、臉譜莊嚴、氣勢逼人的陣頭

文化「官將首」造型麵包，他以官將首為作品並非臨摹，而是來自他獨一無二的成長歷程。

王鵬傑還在念高雄餐飲大學時，他的爸媽遠從彰化家裡來到學校偷偷觀察他：晚上 11 點了，他還在學校做麵包，「這個小孩是真的『回來了』嗎？」王鵬傑的爸媽會這麼想是因為，他從小就脾氣火爆、不受控，除了不愛讀書、頂撞父母師長，國中還跑去混黑道、高中被留校察看兩次。沒人看好這個被家庭、學校放棄的小孩會走向正道。

在宮廟幫派中尋找認同

小學高年級時，叛逆的王鵬傑在校外跟大專生一起鬼混，找到靠山，以及長久缺乏的認同、歸屬感。朋友們找來勒索他的人幫他出氣，漸漸他越混越大。國一他在附近宮廟接觸到陣頭，跟著大家畫臉譜、跳官將首，每次出任務都可以得到眾人關注，半夜才回家。

有烘焙師第二代的背景，升大學時，讀普通高中的王鵬傑幸運申請入學進到高雄餐飲大學烘焙管理系就讀。剛開學他無法適應高餐超好的讀書風氣，後來發現做麵包竟能參加比賽，不過班上有個技職出身的同學對他說：「你們這種死高中生，沒有用，只會來佔比賽名額！」王鵬傑聽了忍不住怒氣：「我們這種混過的，都不能被激，而且很愛跟人家比，我發奮要把技能練到全班最強！」大二那年，王鵬傑就因技能優異，被分派當吳寶春師傅的助手跟到法國比賽，大開眼界，他在大五延畢那年就開了自己的店「莎士比亞烘焙坊」。

後來出國比賽，被媒體報導，過去道上的朋友來找王鵬傑。「不是吧，你怎麼在賺這種慢錢，你受得了嗎？」王鵬傑說，曾混過卻離不開這圈子的轉折點就在這裡，「當你決定要做好的事，他們會激你、酸你『這不是你吧』，有些人沒自信，就會覺得算了，還是回去做以前的事。」所幸王鵬傑當下覺得很平靜，接觸烘焙後他個性不再那麼火爆，習慣揉麵團的手，也已不敢再拿機車大鎖敲別人的頭。

「過去太荒唐，我不想每天活在恐懼中，賺這種錢，雖然慢，至少心安。」王鵬傑說。做烘焙要專注、細心，必須耗費很多時間，「站在烤箱前面等成品出來，其他人看可能覺得一樣，對我來說：你不覺得它(麵糰)長大了嗎，不覺得它顏色變得很漂亮嗎，不知道等一下味道好不好？心思就不會像以前，被激到馬上要反應。」鵬傑從荒唐青春歲月吸收的養分，反應在他的麵包創作上。

從下市股票變成績優股

回頭學做麵包，做出一點成績，封閉的王鵬傑開始跟家人和解。王鵬傑現在也有自己的家庭，他決定，日後不會隱瞞 3 歲兒子，老爸曾有的黑道過去、作弊打架等瞎事，但他肯定會告訴兒子，要找到自己的目標。2 月要上場比賽前，是台灣凌晨 4 點，王鵬傑在臉書上，看見父親寫下「兒子，盡全力衝，全家都支持你」的文字，心情無比複雜，起了雞皮疙瘩。他才想通，在外面繞了那麼大一圈，最終他最想要的，還是家人對他的認同。

(本文因篇幅不夠而有所刪減，完整文整刊載於親子天下 2018-04-03)

【心理衛生—青少年時期少運動，成年後較易有心理健康問題】

這兩週正值學校期中考，家中的孩子是否專注於課業而更少運動？提醒孩子，無論課業多重，也別忽略要運動！根據一篇2017年11月發表於《精神病學研究》的雜誌指出，青少年時期缺乏體能活動，會影響成年時的心理健康。

該研究為一大型的出生世代研究數據來自澳洲昆士蘭大學妊娠研究，以1981至1983年，於昆士蘭州一家大型公立醫院接受產前保健的母親及其孩子為對象，分別在孩子6個月、5歲、14歲和21歲時進行

追蹤。並將3,493位年輕人，14歲時完成的體能活動問卷，分為「經常運動」、「不常運動」、「不運動」三個組別，以及21歲填寫的「年輕成人自我報告(YASR)」的心理健康狀況資料，包含「常見的精神疾病」、「與思覺失調有關的疾病」、「情緒和行為問題」，以邏輯迴歸分析，檢驗青春期體能活動參與情形與年輕成人階段的心理健康狀況的關聯，並考量年齡、性別、身體質量指數和青少年精神病理學等因素。

結果顯示，14歲時「不運動」組，於21歲時出現「與任何情感障礙有關的終身診斷」、「妄想意念」以及「視覺感知障礙」的可能性增加。此外，男性在14歲時「不運動」與21歲時焦慮症發生率增加有關。結果指出，青少年時期缺乏體能活動會影響之後一些、但非全部的心理狀況。

屏東科技大學休閒運動健康系教授徐錦興表示，上述研究為超過20年的長期研究，研究結果具有相當的說服力。國內外亦有相關實證研究指出，運動對個體的情緒穩定有一定的效益，無論是青少年期、中年期，甚至是老年期，運動都有同樣的效果。而這個研究可貴之處是發現「運動對心理健康的益處」不僅會出現在運動當下，還證實這個效果會「持續發生」。再度證實了運動讓心情變美麗的論點。

他呼籲師長要多鼓勵學童參與運動，提高學童的身體活動量，不僅有改善體適能、促進身體機能的效果，對情緒的穩定、成年後的心理健康，也有絕佳的效益。他也建議家長與老師可以設計合宜的正增強或鼓勵機制，讓學童從運動中獲得樂趣，進而將運動融入生活，培養「終生運動」習慣。董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨表示，上述研究顯示，青少年時期運動有否與之後成年初期部分的心理健康狀況(情感障礙、妄想意念、視覺感知障礙)有關，這證實了心理健康的可預防性，及青少年階段建立其養成運動習慣的重要性。董氏基金會歷年來的調查發現，「覺得很累」、「沒時間」、「沒有伴」是多數學生不運動的藉口，她說明，青少年時期同儕為他們的重要他人，建議學校多設計「揪團」性的體育活動，透過夥伴彼此邀約運動，是幫助其建立運動習慣的有效方式，同時觀念性的傳遞，像是累了更要運動、運動需要找時間...等認知的建立也不可或缺。有句話說「一個人走的快，一群人走的遠」，運用於心理衛生何嘗不是。

[資料來源]: 董氏基金會 <http://www.etmh.org/News/NewsDetails.aspx?type=1&NewId=2291>

【活動快訊】

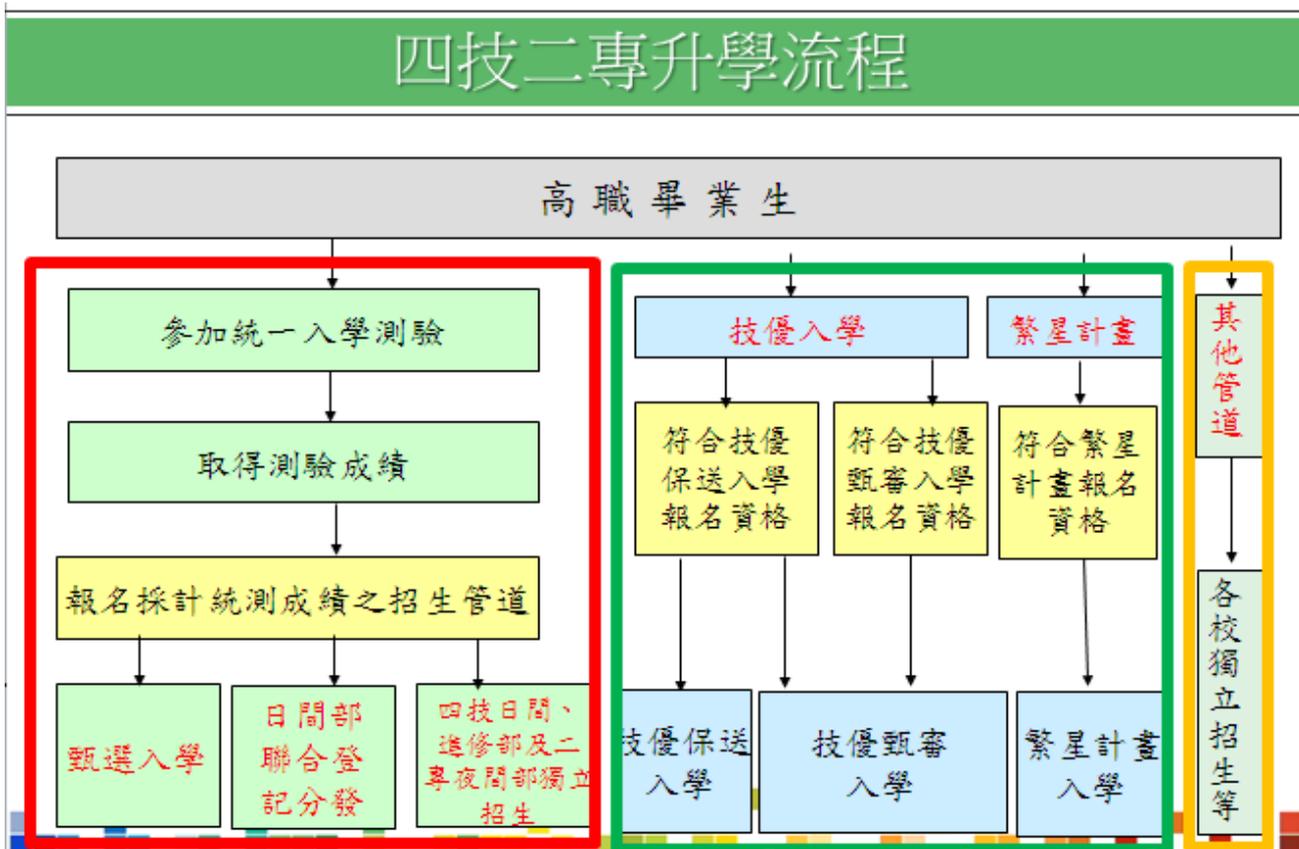


活動日期：11/16(五)&1/1(二)

活動簡介：

全臺冬季最知名的大型節慶活動「新北市歡樂耶誕城」今年將自11月16日(五)以太空星球主題正式開城，一路陪伴民眾到明(2019)年1月1日止，持續47天點亮新北，並規劃眾多卡通明星齊聚的「童趣嘉年華」、眾星雲集的「巨星耶誕演唱會」等一系列豐富活動，歡樂不間斷！

【生涯輔導-四技二專升學管道簡介】



【性別平等教育-性別法律常識】



對象	學生	勞工或雇主
場地	校園	職場
法律依據	性別平等教育法	性別工作平等法
訂定內容	<p>第2條 第一項 第四款</p> <p>(一) 以明示或暗示之方式，從事不受欢迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。</p> <p>(二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。</p>	<p>第12條 第一項</p> <p>一、受僱者於執行職務時，任何人以性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，對其造成敵意性、脅迫性或冒犯性之工作環境，致侵犯或干擾其人格尊嚴、人身自由或影響其工作表現。</p> <p>二、雇主對受僱者或求職者為明示或暗示之性要求、具有性意味或性別歧視之言詞或行為，作為勞務契約成立、存續、變更或分發、配置、報酬、考績、陞遷、降調、獎懲等之交換條件。</p> <p>第12條 第二項</p> <p>前項性騷擾之認定，應就個案審酌事件發生之背景、工作環境、當事人之關係、行為人之言詞、行為及相對人之認知等具體事實為之。</p>

貼心小提醒

性騷擾的認定著重在「主觀感受」，只要被害人**主觀感覺**不舒服，例如：眼神、講黃色笑話等，就極有可能構成性騷擾，為避免造成彼此之困擾，凡涉及性別的言談或行為等，都要謹言慎行，以免觸法喔！

【感恩的季節-家長的回饋】

作者：周媽媽 107.11.11

● 幸福的時刻家長回饋分享 1：

小學時想跑大隊接力，媽媽和老師考量 00 患有身體特殊狀況，為了安全起見，避免受傷感染，皆不同意參加。小六畢業前依然要求，為了有參加就能得獎牌，老師依然再度跟媽媽商量。媽媽當時跟說：若是小時候沒把你照顧好，是我的錯。可是若堅持參加媽媽同意，如果受傷了，我會幫你擦藥照顧你，若有更大意外，不行怪人，是自己的選擇。若不想參加，媽媽、老師都會同意。這是(第1次)00 自己做決定...最後決定參加，媽媽和老師看到她的勇敢，老師也特製一面獎牌給 00。接著上國中孩子有勇氣去適應新生活，接著直到現在就讀鶯歌工商，他有努力著學習，希望長大能照顧好自己，不讓爸媽老時，為她擔心。這令爸爸媽媽感動和安慰。

作者：黃爸爸 107.11.03

● 幸福的時刻家長回饋分享 2：

黃 0 從出生到小學就學前一直又道場的叔叔、阿姨及小姊姊們照顧，並未讓我及太太叫費勁的地方。也因此如此小毓在團體中成長也較不怕生，至於成績，做爸爸的我並不要求分數考多高，只要求上課聽懂各科老師所講課文內容，只希望在學習路上能快樂成長而不是被壓迫式就學，因為自己是過來人。只要求自己在小毓做學生的階段中多陪伴，交談，互相學習。

作者：廖媽媽 107.11.12

● 幸福的時刻家長回饋分享 3：

父母做的總是為孩子好的，希望他們能少走冤枉路、少吃苦：但孩子總是覺得煩，覺得想要自由，認為敵人是父母，房的人也是父母，好多秘密。誰沒年輕過呢?! 孩子們想什麼會做什麼我也知道，放手真的很難，是需要學習的。孩子的個性、成熟度處事能力才是父母是否放手讓她自己去闖的關鍵。只想告訴我的寶貝：媽媽愛你，別把我當敵人。放手不是放縱，你真的長大了，我會放手。

【感恩的季節-同學的回饋】

作者：閻三仁 簡予甄 16

● 學生回饋分享 1：

最幸福的時刻是大家互相陪伴著聊著是非，因為全家能夠相聚，其實也不容易，看著是很輕易能夠實現的願望，其實現在隨著時間，我們逐漸長大，而父母逐漸老去，能夠相處的時間又還能剩多少呢?! 等我大學要住宿，家裡的成員將減少一人，團聚陪伴著時間又更少了，所以要珍惜現在還能和家人在一起的時光。

作者：訊一孝 黃巧宜 30

● 學生回饋分享 1：

影響我最深刻的老師是國文老師陳思愉，因為我曾經問過老師如何成功，老師跟我說要比別人更努力，只要努力依訂有收穫，別人可以的我們只要比別人更努力一定能達成，所以我一定要更加努力。

作者：美一忠 曾秀顯

● 學生回饋分享 5：

國中的術科導師與輔導老師影響我最深，讓我從挫折中成長，慢慢的讓我不像剛入學又凶又嗆的樣子，漸漸的懂得學位委婉的處理事情或心情。

作者：繆三忠 周韋豪、趙翊翰、王勝定、陳沿維

● 學生回饋分享 4：

黃世庭老師教我們怎麼做陶瓷，開始一年級不會做作品，後來聽老師有耐心的教導後慢慢學著喜歡做陶瓷。

作者：廣二忠 吳欣潔

● 學生回饋分享 3：

家人是每個仁最早接觸，也是最親近的人，關係自然密不可分。最幸福的時刻，是偶爾假日午後大家雖然坐著不同的事，卻和諧悠閒，令我有一種恬靜舒服的感受。

作者：資二忠 蕭亦婷

● 學生回饋分享 5：

只要和家人再一起每分每秒都很幸福，平凡的幸福才是最幸福的。

PS: 上一季鶯歌心橋投稿踴躍，家長及同學的分享皆相當精彩，因篇幅有限，我們只能擷取部分的同學的分享，請未刊登於版面的同學不要氣餒，我們將排定置於輔導室外供同學欣賞囉!!