

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：第十六期  
 民國108年05月31日

# 鶯歌心橋

【生命教育：吳若權：終於會說「我愛你」】

2015-01-29

作者：黃惠如（康健雜誌）from 親子天下

這一天吳若權的媽媽像往常一樣，拖著買菜車去菜市場買菜，她唸著端午節要到了，要選些漂亮的鴨蛋黃回家親手包粽子。到了南北貨攤子，她彎下腰挑選放在地上的鴨蛋時，眼一黑、一跌，腦幹出血中風。從此吳若權照顧中風的母親，至今12年。復健是條漫長路程，媽媽光是學習站、學拍皮球，就花了3個月。

母親不僅慢慢消瘦，每次吳若權送父親去打牌，母親就會站在窗前等，然後哭泣，吳若權覺得奇怪，「妳老公只是去打牌而已」，後來才知道，母親得了憂鬱症。

「其實有部份是我們的錯，」吳若權說。因為中風後，母親每日努力復健，更為了不成為子女負擔，常是加倍的份量，但三、五年過後，始終沒有好起來，母親開始懷疑藥沒有效、復健沒有效，所有事情都是沒有效。「後來我才知道不能對中風的病人說『你會好起來』，要說，『這樣做才會控制住』，或『才不會惡化太快』。」



父親走後，吳若權半年無法入睡。他坐在父親生前常坐的椅子，想到，以前是爸爸坐在這張椅子上。走在大街上，滿街都是人，在那千分之一秒突然思念父親，又哭了出來。吳若權得了憂鬱症，吃了半年的藥才痊癒。痛過，不要再第二次。吳若權更加全力以赴照顧母親。

例如父親在世時，吳若權常開車載兩老出去玩，途中隨性走到哪、吃到哪，每當父親問起行程，吳若權就會叫他不用擔心，路途中，父親總是沒有好臉色。後來吳若權檢討，「敬」要在孝之前，父母要的是尊重，他們想知道出遊、用餐地點，做子女的不可自以為是的掌控全局。現在吳若權不僅前一天會問母親的意見，還會說「這一餐讓妳請哦！」

**認真過每一天，直到萬一那一天。**雖然吳若權一味想盡孝，卻還是會發生衝突。

吳若權每週都會安排一天親子日，安排媽媽的休閒活動。一個大雨週末，吳若權想先帶媽媽去百貨公司逛逛，再去姊姊家。母親聽到這樣的提議，「免啦，你去忙你的，不用那麼麻煩，」但吳若權看到她的眼神已經瞄向衣櫃，考慮要穿什麼衣服，於是，還是出發。傍晚，吳若權去接媽媽回家時，媽媽收起在姊姊家的笑容，開始抱怨。正在開車的吳若權幾乎抓狂：「剛才在電話裡，聽妳滿開心的，為什麼妳上車後，一直抱怨沒完沒了？」

媽媽楞了半分鐘，才說：「因為我覺得你們每個人都有事情要忙，卻為了我這個中風的老人，犧牲自己的假期。」他才知道，母親的「盧」、抱怨、推讓裡，有深沈的自責與愧疚。

某晚，他送母親進房睡覺，隔著門，他鼓起勇氣說：「媽，我愛你。」門另一頭的媽媽停了很久，小小聲地說：「我也愛你。」採訪時間一到，吳若權趕著回家教新來的印傭做菜，「妳也許想問我，這樣不會很不方便嗎？但我要講，如果有一天沒有這些不方便，我人生不會更好，」吳若權頭也不回地趕回家。

本文因為篇幅關係有所刪減，詳全文請見：親子天下 人物故事。



## 【親職教育—第 15 期—遇見更好的自己 (家長回饋整理)】



1、您與孩子在高中時期的興趣是否有很大的差異：■ 有 □ 沒有  
 如果有，請問這中間最大的差異為何？

- (1) 以前的科技沒有那麼發達，所以現在的電玩和偶像劇真的對孩子的影響很大，因此椎聚追星、動漫是最大的差異吧！
- (2) 沒有三 C 產品的差異，我高中時期，不是讀書，就是參加自己喜愛興趣，現在的孩子有 3C 產品後，常會不自主地迷上 3C。
- (3) 比我有自信去表現去爭取想要做的事。
- (4) 只有假日才會打遊戲，會主動去圖書館看書。
- (5) 以前沒有手遊。

2、您對孩子教育的模式與以前您所接收到的有無差異：■ 有 □ 沒有  
 如果有，請問這中間最大的差異為何？

- (1) 以前比較重男輕女。
- (2) 父親嚴格的管教方式，常常會讓孩子覺得不受到尊及民主教育方式不自由。
- (3) 會給他去嘗試新事物的機會，但也會限制一些只有父母才能決定的機會。
- (4) 在這個資訊爆炸的時代，已經與我們當時的社會不同，可以更輕易地獲得資訊與知識。
- (5) 之前是很嚴格的管教孩子，所以現在是放任自主的，看孩子畢業想做什麼就做什麼，不用管太多。
- (6) 以前網路不流行，沒電腦 手機。
- (7) 父執輩當時為職業軍人，管教嚴格。

3.可否請您寫下幾句想對孩子說的話，讓我們的孩子都可以成為“更好的自己”：

- (1) 寶貝女兒，這社會是自由開放民主，但是有些教育的理念是百年不變的方式就是-不管對與錯，做父母的永遠都是希望給你最好的。
- (2) 不驕傲，要有自信、脾氣收斂、珍惜所有。
- (3) 當要面對需選擇時，可以多思考想周全點，先分析再做選擇，遇到困難一定要和家人聊聊，在一起找到解套的方法。
- (4) 有想做的事就放手去做，別讓未來的自己徒留遺憾。
- (5) 我希望讓孩子可以成為更好的自己，對孩子來說畢業看孩子她自己有沒有想做的事。
- (6) 找出自己的興趣，朝向自己的目標，走出自己的未來，展現自己的自信。
- (7) “將來的你” 掌握在“現在自己的你” 手上，努力充實做好現在的你，面對未來才能昂首闊步，加油！

心事點點無人了解·滿腹苦惱  
 無人可說·這時候·請加入輔導的官方 Line·即可獲得輔導室第一手的活動訊息·同時·也有可能因此扭轉人生喔!!

(掃描即可加入)



# 【衛生教育-省錢大作戰(菸)】

您有沒有想過自己在購買菸品上，已經花了多少錢呢？

還有購買打火機、菸灰缸…等花費，及不小心燒壞寶貝衣物用品，與耗損的時間…哇！

還真是難以數計呢！以年利率 3%複率計算。

下面這一台厲害的計算機可以算出來您目前已經花了多少錢。

範例：

<input checked="" type="radio"/> 台幣	<input type="radio"/> 人民幣	<input type="radio"/> 港幣	<input type="radio"/> 美金
-------------------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------

年 齡	➡	1	2	3	➡	17	歲
菸 齡	➡	4	5	6	➡	3	年
菸 價	➡	7	8	9	➡	80	元
一天抽幾包	➡	0	.	Del	➡	1	包

**哇！你已經花了 97574 元買菸耶！**


在歐美，戒菸後的壽險保單甚至可以省 50%保費，你知道嗎？


根據英國人壽保險公司「人生搜尋」(Life Search) 指出，以三十年壽險保單為例，可以省下台幣約 41 萬 2000 元。每天吸 40 根的菸槍如果戒菸，25 年期的十萬英鎊房貸更可以提早 14 年還完，利息省下新台幣 290 萬元！


如果現在戒菸的話，可以順利地累積一筆存款，好好享受假期、全家出國旅行，甚至購屋、買車、為家人投保、累積重要的生命回憶、完成年輕以來的夢想。戒菸，就趁現在！


本文出處：董事基金會華人戒菸網 <http://www.e-quit.org/CustomService/calculator.aspx?MIId=156>

## 【本季主題-與親愛的她/他/它對話】


現在的我，就連短短一句“嗎-謝謝妳 辛苦了 我愛妳”都難以開口對妳說。因為之前的叛逆，從不聽話的我，現在才發現妳的好，妳對我的付出，沒人能比。  資一仁 滕竹登瑪 29


我很感謝母親的照顧，以及每天幫我們煮飯，雖然我平常沒有說出感謝，但心裡是很感恩母親的！  美二孝 吳承祐 04


也許我們~不能每天見面，但至少能在一個值得慶祝的日子~相聚，最後我想說：媽媽 我愛你。  美二孝 林幃成 14

媽媽：謝謝妳無微不至的照顧，雖然有時跟妳有一些小衝突，但是我們事後都會互相道歉，在相擁中互相原諒對方的錯誤。  廣二愛 童俞樺 32

謝謝在我眼裡永遠最年輕的媽媽，以後長大換我養妳，母親節快樂。  廣三忠 徐筠晏 28


謝謝妳辛苦的把我生下來，我需要什麼妳都會盡力給我。我只能說，我不是一個聰明的小孩，不能像姊姊一樣考得好，雖然事實就是這樣，但妳總是說我其實很聰明，只是不用功，謝謝妳這麼鼓勵，相信我！我知道妳有很多煩惱，煩到頭髮都白了，有什麼事都可以跟我說，我會安靜聽妳說完的。  廣一仁 吳瓊玲 04

嘿~媽媽，母親節快樂，謝謝妳一直以來對我的陪伴與關愛，妳從小就教了我許多處世的道理，使我能包容那些和我不一樣的人們，妳也花了好大一功夫改掉我的壞習慣，妳像朋友又像母親，使我在歡樂的環境下成長，陪我瘋陪我鬧的妳，在我有困難時細心 聆聽並開導我的妳，要忙 要工作又要煮飯，每次看著妳都是拖著疲憊的身軀，去忙下一件事。如今我長大了，能幫您分擔家事了，所以您就多休息吧!! 別把身子累壞了，有時我太容易跌倒撞傷，使妳為我擔心，將來我會努力改善，不再讓您操心  資一仁 林宜萱 10

今年發生了好多事，導致妳和老爸都好忙好累的感覺，辛苦你們了。前幾天回想自己小時候，好像特別的不懂事，常常無理取鬧，然後跟妳大吵一架。但現在回想起來，好像還是挺幸福的。有時候很開心自己是出生在這個家庭，因為你們給了我每天都充滿歡樂的家庭。雖然有時候還是有小小的爭吵，但是在這個充滿愛的環境中長大，不感受到那暖到不行的愛也不行呀!現在的我獨立了許多，已經是個小大人了，所以很多事情都不用讓妳一直擔心。但就算我長多大，我還是要永遠當個長不大的小孩煩死妳。一直以來每天都很喜歡把每天的事和妳分享，雖然每次我都會機哩瓜啦講個不停，吵得妳無法休息，要感謝的事情實在太多了，但我不要謝天，我想謝謝所有出現在我生命的每個人，是妳們才讓我那麼的幸福。  資一仁 翁悅庭 13

### 【輔導室活動公告】

1. 108.05.10(五)高三轉銜會議。
2. 108.05.10(五) 四技甄選暨分發選填志願講座。
3. 108.05.15(三)四技二專甄選入學及技優甄審備審資料準備暨面試技巧講座。
4. 108.05.17(五)母親節感恩活動比賽收件截止日。
5. 108.05.10 性別平等四格教育漫畫比賽停止收件。
6. 108.05.29(三) 四技二專甄選入學模擬面試
7. 108.05.31(五)學生第二階段工作坊。
8. 108.05.31 鶯歌心橋第 16 期及有獎徵答出刊。
9. 108.05.31 家庭教育暨性別平等教育專題演，主題：是浪漫還是控制?!

感謝媽媽讓我無後顧之憂，都打理好家裡，讓我更專心的學習，所以以後要更孝順媽媽。 

綜二忠 張廷睿 09