

發行人：孔令文
 總編輯：何仲蓉
 執行編輯：王姿涵
 編輯：吳貞儀、陳宜君、詹千嬌
 期數：第二十二期
 民國109年12月4日

鶯歌心橋

本期主題-生死教育之終極關懷

【生命教育-人生必修的一堂課：如何「好好道別」？】

(天下部落格 雪兒 2019-11-26 · 完整文載 <https://www.cw.com.tw/article/5097850>)

人生就是來來去去，一段又一段的緣分，學會分離，除了需要勇氣，還有認清。

學生時代的分離：曾說過要當一輩子朋友

那年鳳凰花開，高中畢業炎夏的前夕，在蟲鳴鳥叫時通過了大學聯考，在驛歌面前哭了，也互相擁抱，感覺再見面就是隔年寒暑。我念的是六年制的國高中，大學在新的環境學習，什麼都是新鮮，剛開始真的很不適應，班上的人來自四面八方，我像極了鄉下來的村姑，不過青春的好處就是所有都可以打破重來，四年經歷了社團、學會等磨練，才發現大學的分離似乎就沒那麼感傷。

年輕時候的分離，悲傷的不能自己；長大後的分離，除了不捨，還有祝福。



職場時代的分離：背後總有著傷痕累累的疤痕



→進入職場之後，千萬不要以為有真正的友誼，伴隨著職場爾虞我詐的利益關係，很有可能每天陪你吃午餐的好同事，隔天就為了升官發財捅你一刀，或是直接變成你的主管，或者就是在背後說你壞話的那個人。

→人在職場走，哪有不挨刀，你會想念過去的純真的校園情誼，然後在辦公室學會築起高牆面對眼前的人群，同時也在名利跟權力中迷失方向，就怕哪天對人掏心掏肺，卻換得對方狼心狗肺，那種痛到底的傷心。

→念書時，我們說過，閨蜜永遠不分離。進入職場後，我們說過，要當彼此一生的依靠，某一天，我牽著你的手進入禮堂，你拋下捧花，我接到祝福，原來我們都會長大，還會進入家庭，然後有了自己往後的人生。

默默的翻開紀念冊，那個清純女孩已經是兩個孩子的媽，當初說不想嫁的帥氣女孩也變成了賢慧人妻，我一個人出國遠行，只想在世界角落找一個容身之處。



旅途中的分離：解開心房後的心碎

職場那幾年，很自然的把所有人都看像洪水猛獸般，不輕易開啟自己封鎖已久的心房，下了班回到房間也把門鎖起來，直到旅途的陌生人，一而再的敲著房門問「要不要一起吃晚餐？」

前面的她來自香港，左邊的她來自馬來西亞，每個人都帶著不同的原因來到異鄉工作，其實從來沒有人在意誰的過去，更不會在乎我的年齡，她們從來不問「你為什麼離開？」只說「你喜歡吃什麼我做給你！」慢慢的這些人把自己封閉的心打開。

打工度假最終也只是過客，第一次要跟剛認識的夥伴分離，心裡萬般的不捨，好像回到了那一年的畢業典禮，為什麼當我卸下心房坦然面對彼此時，就準備分離？

分離的當下充斥困惑與難過，困惑的是為什麼我們逃離了家鄉最愛的人，卻要在異鄉再一次撕裂情感；難過的是為什麼明明是要出來度假，卻要經歷這樣別離的痛。

旅途上，經歷了一次又一次的分離，更讓我明白珍惜當下的緣分，比沉溺在過往美好的回憶來的重要。以前在意誓言、重視承諾，但時間會帶走許多不開心的記憶，留下重要的回憶，你會知道誰對你重要，而哪些人該放下。當我找回了自己，面對路過的緣分都很珍惜，卻不執著非誰不可，然後就會活不下去。離別，是一堂課，學會跟「不要」劃清界線



【生涯教育-為真愛讀第二次大學 金曲3項入圍歌手 9m88：科系不會定義你終生

合作歌手先後拿下歌王，金音獎最佳新人 9m88 旋風席捲樂壇。她曾在升學時，擱下唱歌夢，但在畢展奪冠、到紐約吳季剛工作室實習，都比不上做真心想做的事，來到平庸之上。

她3歲就跟著母親播放的錄音帶，唱葉蓓文的〈瀟灑走一回〉、草蜢的〈寶貝對不起〉。家族聚餐、學校同樂會，只要有表演機會她都絕不錯過；每次填我的志願，她一定寫下：我要當歌手。中學時期，她玩樂團、也曾參加大型歌唱比賽，卻沒有得名。家人也對演藝圈存有刻板印象，彷彿不用讀書，只要打扮漂亮、唱歌跳舞就好。她只能暫時擱下歌手夢，循著主流價值讀書升學。她想讀創意跟設計科系，對打扮和服裝也有興趣。但申請上實踐大學服裝設計系，卻念得很辛苦。腦中浮現的放棄念頭，似曾相似。9m88 想起小時候學珠心算和鋼琴等才藝，只要沒辦法做到好就會放棄。這次她告訴自己，無論如何都要撐到畢業，「把4年讀完吧，就像把一個大橡皮擦全部用掉，不要中途丟棄再買新的。」最終在畢業展覽上，她獲得了第一名，感動到落淚。帶著這枚勳章，她曾想在服裝設計領域發展，但到紐約實習的4個月，再次確認這不是她要的工作。因此，她做了個重大決定：再讀一次大學。

讀第二次大學是筆大投資，家人質疑她為什麼不在服裝設計發展？更擔心她賺不到錢、養不活自己。9m88 說服他們，即使不當歌手也會投身音樂產業，當合聲、作詞作曲和幕後工作。「如果真心想做一件事，就會想辦法尋找各種資源，」她積極參加讀書會、找獎學金，成功申請到紐約新學院的爵士與現代音樂學院，也獲得家人支持，前年底剛畢業。



在熱愛的領域得到機會，她格外珍惜，連下課後也勤奮練習、向學長姊請益。但身邊同儕年紀小又學音樂出身，反觀她缺乏樂理基礎，學習過程經歷不少挫折，曾因考試低了全班同學20幾分而崩潰大哭。

誠實表達自己，成就最好的創意

9m88 的歌曲最為人稱道，是跳脫主流音樂框架的創意，關鍵正是誠實表達自己。她相信有創意的人不會一味聽從他人，而是擁有自己的脈絡和世界觀。



成功從服裝設計轉換到創作歌手，她想告訴和曾經的自己一樣迷惘的年輕人，「科系不會定義你終生，4年所學可以套用到未來志向職業和新興趣。要想寬廣一點、培養多元能力。」


系無法定終生，你是你自己的名字

成名之後，「爵士女伶」、「復古風」是最常加在9m88身上的形容詞，但她一直想撕下標籤。她認為一旦被貼上標籤，就不能好好向所有族群對話，而且目前還在音樂路上探索，仍不想被定型。「追尋自我是永不停止的過程。短時間我知道自己最想做音樂，不代表過10幾20年還是一樣，」9m88說。

【親職教育-無法拒絕別人？其實你是害怕面對別人對你的失望】



資源來源：胡展誥諮商心理師/<https://www.iiiispace.com/2020/09/15/000846/>

剛在便利商店繳費時，一旁有個小女孩向母親央求著買巧克力，一陣拒絕與請求的互動之後，只聽見母親說：「好啦，去拿啦。」

小女孩當然就開心地去拿了一條巧克力。但母親隨後抱怨道：「浪費錢、花這麼多錢…」



在這個互動中，你看見了什麼？

是不懂事的小女孩？還是心不甘情不願的母親？

我看見的，是在這個文化底下不敢拒絕的我們，以及無法接納他人對我們的失望。

父母難以面對的，其實不是這個吵鬧不休的孩子，而是無法拒絕孩子的自己。說得更白一點，就是無法面對他人對我們的失望。

父母親有經濟的壓力，當然有權利規劃金錢的使用。如果不想讓孩子買巧克力，直接拒絕也就是了。即便我們都很清楚，在有些情況下，孩子會因為期待沒有被滿足而或吵或鬧。

「我不買，她就一直吵啊！能有什麼辦法？」是這樣嗎？



其實，你是可以不要買的。

只是，你得要接受孩子失望的情緒、多花一些時間與孩子周旋，以及，面對自己是一個無法全然滿足孩子的父母。

無法全然滿足別人並不是一件錯事，因為父母親也是人，是人就會有限制。

同理，對於成年的孩子而言，當你無法滿足父母的某些期待（對你而言可能是壓迫或強求）時，他們也可能對你表達失望、憤怒、生氣。

這時候你或許也會覺得：「這是情緒勒索吧？幹嘛要求我滿足你們的期待呢？」



但是，你選擇不滿足他們的需求，同時也得接受他們就是會有這樣的情緒或反應，否則，我們也同樣成為那個在商店裡的父母，要嘛妥協地放棄自己的界限，要嘛不情不願地去做，卻又抱怨父母。

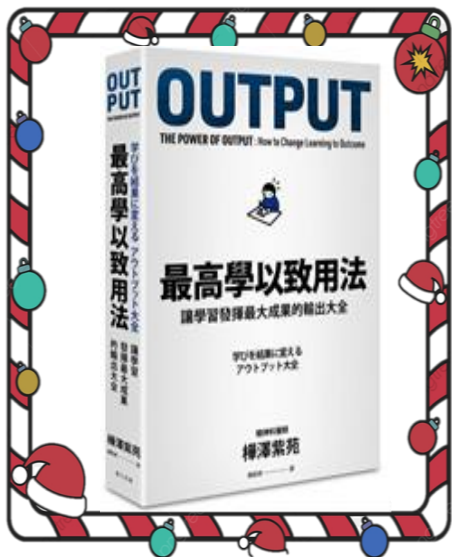
但我們卻都忘了去面對一件事實：你其實是一個無法接納父母對你表達失望的孩子。

接受「自己無法滿足他人所有的需求」，同時，也接受他人有失望或挫敗的情緒。

我們都在生命中不斷地發現彼此的有限、接納彼此的不完美，然後找出互相合作與妥協的方式，讓兩個不完美的人，共同創造出一段彼此都幸福的關係，不是嗎？



【學習輔導-關於學習方法之好書推薦】



你是否

- 花了很多時間念書，卻老是背了又忘？
- 學了有興趣的外國語言，面對外國人時卻一句也說不出來？
- 看了很多同領域的相關書籍，卻還是一知半解，無法與人分享？

事實上，即便透過大量閱讀或參加各種研習講座來做到「輸入」，但只要「輸出」的方法不對，就無法達到自我成長的目標。

本書是來自日本最擅長經營網路的精神科醫師的禮物

以腦科學為根據基礎的表達術、寫作術、行動術

資料來源：博客來



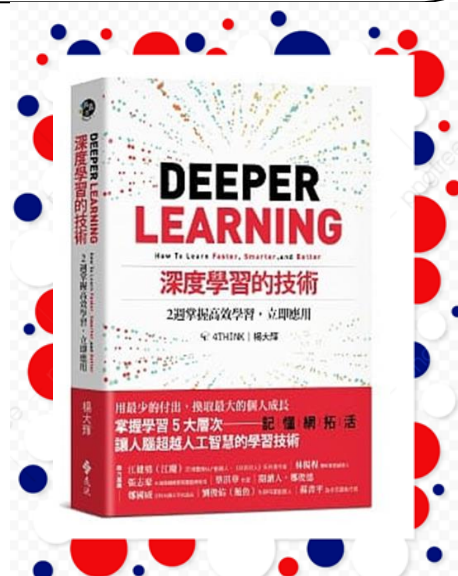
是什麼讓一個人的成長速度比另一個人更快呢？

簡略的答案是：學習的深淺不一樣。

一個人若只著眼於知識的皮毛、表面，收穫自然會較少；反之，如果一個人總是追求深入的知識、穿透表象，收穫自然會較多。

本書開始到結束，我們會逐個探討不同的學習層次，援引科學研究的成果和理論，引薦經過時間證明有效的學習法，從記憶力和理解力的最大化，到建立自己的知識體系、編織知識網，用知識打造核心競爭力，再到改變人生的進程。

資料來源：博客來



★ 歲末時刻，家長溫馨鼓勵子女話語(21期)回饋分享...

- ① 廣三仁邱媽媽：在逆境或困難中經的住考驗，這樣的人生才有價值，努力從今天開始，人只要努力將會被看見。
- ② 美一孝池媽媽：每個人都有其存在價值與使命，要相信自己是最好的，把自己活得更好，保持炙熱，堅持努力。
- ③ 廣二愛洪媽媽：精誠所至、金石為開，沒有做不到的事，用自己不懈的努力，證明你一定不比別人差。



11.20 倒立先生演講



11.16 婦幼隊自我保護演講

109 家庭教育簡訊徵文比賽得獎者已公告於學校首頁。

109 生命教育漫畫比賽已於校園首頁公告得獎名單，恭喜

109 鶯愛飛揚-溫馨送暖耶誕嘉福活動 11.25-12.25