

指標五-1 其他特色
具體措施 鼓勵親師生透過閱讀增能
實施方式： 1. 輔導室建置書籍及影片，提供諮詢家長及老師運用。透過學習不斷增能。 2. 每月發行輔導心語，探討青少年議題，提升親子教養知能。 3. 每月發行典範人物，提供不同職場的典範人物事蹟。

一、輔導室書籍名錄		
編號	書籍名稱	作者
01	修補生命的洞：從原生家庭出發，為童年療傷	胡展誥
02	這不是沒關係：20 則性暴力受害者的圖像故事 TAKE IT AS A COMPLIMENT	瑪麗亞·斯托安
03	我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課 Nonviolent Communication for Beginners	賴佩霞
04	接住墜落的青少年：我與那些受傷的孩子，及他們不安的家庭	蔡宜芳
05	立下界限：卸除生命中不必要的內疚感，找回平靜，成為溫柔且堅定的自己	蘇絢慧
06	老蘇老師的同理心身教	蘇明進
07	汪培琨手記七：壞人我當	汪培琨
08	薩提爾的對話練習（十萬冊融冰紀念版，內附精美薩提爾練習專用練習本《冰山練習曲》）：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人	李崇建
09	青春微素養：36 個通往更理想自己的基本功	蔡淇華
10	跟阿德勒學正向教養-青少年篇溫和堅定的父母力，90 個守則，引導孩子放眼未來、邁向獨立	簡·尼爾森, 琳·洛特
11	薩提爾的親子對話：每個孩子，都是我們的孩子 從實戰經驗淬鍊超強親子對話	李婷儀
12	薩提爾的對話練習：以好奇的姿態，理解你的內在冰山，探索自己，連結他人	李重建
13	教室裡的對話練習：當學思達遇見薩提爾	張輝誠 李崇建

14	家有青少年之父母生存手冊：看懂孩子省話、衝動、敏感背後的祕密	彭菊仙
15	誰說分數不重要？：體制內教育的求生術，幫孩子找到分數背後自己	彭菊仙
16	管教的勇氣：該管就要管，你要幫孩子變得更好	彭菊仙
17	電影裡的愛情學分：51 部電影，陪孩子談情說愛	李偉文
18	電影裡的追夢人生：62 部電影，滋養孩子的熱情、冒險與勇氣	李偉文
19	活得興高采烈	李偉文
20	教養，無所不在	李偉文
21	工作，只有專業還不夠：洞悉自我、人際、組織、社會的新鮮人指南	李偉文
22	搶不走的競爭力：閱讀的力量 2	宋芳綺、李偉麟 李桂芬、謝其濬
23	在世界地圖上找到自己	嚴長壽
24	情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處	周慕姿
25	你的善良必須有點鋒芒：36 則讓你有態度、不委曲，深諳世故卻不世故的世道智慧	慕顏歌
26	你只是看起來很努力	李尚龍
27	跟阿德勒學正向教養—青少年篇：溫和堅定的父母力，90 個守則，引導孩子放眼未來、邁向獨立	簡・尼爾森, 琳・洛特
28	再也不當吼爸吼媽：決定孩子一生的情緒教養課	吳恩瑛
29	愛會傷人—寫給父母的內心話	盧蘇偉
30	預約孩子的未來—態度是關鍵	盧蘇偉
31	復原力：激發孩子逆境向上的潛能	盧蘇偉
32	怎麼說，孩子會聽 vs. 如何聽，孩子願意說：協助親子改善溝通、創造良好互動的六堂課	安戴爾・法伯, 依蓮・馬茲麗許
33	看見孩子的叛逆	盧蘇偉
34	我的孩子不太乖	鍾滿鎮
35	孩子不專心，媽媽怎麼辦？	王意中
36	誰讓孩子變成失控小惡魔？：從情緒管理開始，教出講理好孩子	王意中
37	孩子不敢說的 40 個成長困惑	王意中
38	理尚往來：新未來公民的品德素養 講理就好 10	洪蘭

39	通情達理：品格決定未來	洪蘭
40	交心 啟動孩子的內在動機：親師 SOS2	蘇明進
41	給中學生的生涯探索術：找到人生目標的關鍵探索力，從現在開始學習！	謝其濬
42	給中學生的情緒管理術：一輩子都需要的情緒調適力，現在開始學習！	楊俐容，孫德齡
43	不是孩子不乖，是父母不懂！：腦神經權威x兒童心理專家教你早該知道的教養大真相！	丹尼爾·席格， 瑪麗·哈柴爾/ 著，
44	被討厭的勇氣：自我啟發之父「阿德勒」的教導	岸見一郎，古賀史健
45	被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人生幸福的行動指南	岸見一郎，古賀史健
46	青春，一場腦內旋風：「第七感練習」，迎向機會與挑戰！	丹尼爾·席格
47	孩子越倔強，我越溫柔	吳孟昌
48	剛剛好的距離：設立關愛界線，家有青少年的親子相處指南	尚瑞君
49	過曝世代	陳品皓
50	出發	陳彥博

二、輔導室影片名錄

38	關鍵少數	
39	我和我的冠軍女兒	
40	那才是我的世界	
41	翻滾吧！阿信	
42	冰毒	
43	十月的天空	
44	給未來的我	
45	垃圾男孩	

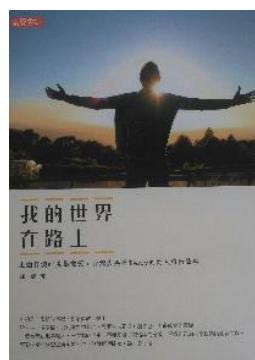
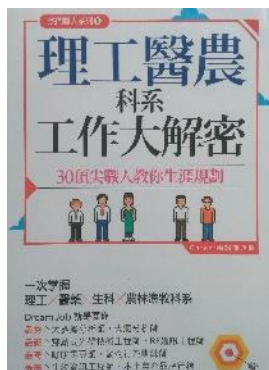
三、輔導室牌卡名錄

1	情緒療癒卡	
2	好話牌	

3	能力強項卡	
4	生涯卡	
5	職業憧憬卡	







1. 所有書籍、影片及牌卡，均開放老師、學生及家長借用。
2. 專輔教師個別晤談時也會運用。

面對青春期的孩子，父母該放手還是管控？陳品皓：避免彼此綑綁的惡性循環

2022-07-20 親子天下 臨床心理師 - 陳品皓

暑假來臨，讀國高中的孩子想和同學去海邊、玩高空彈跳，讓父母感到為難，一方面知道要給孩子自由，一方面則擔心孩子受傷，同時又害怕孩子反彈「管太多」，為此十分苦惱。本篇由輔導青少年經驗豐富的臨床心理師陳品皓，開給父母一帖安心補藥！

從 3 方向 理解孩子內心狀態明示關係不對等 引發親子衝突學習讓渡權力 開啟新溝通模式

當孩子來到青少年階段，幾乎所有父母都會遇到類似的問題，一方面想要相信孩子、給予成長空間，另一方面又覺得要堅守紀律、避免孩子走偏，在管控與放手之間遊離，找不到平衡點，陷入焦慮及無力感。

從「放手」兩字來看，就傳神表達了矛盾的親子關係。父母一路緊抱著孩子長大，第一次可以放手，是孩子開始學步時，但怕他跌倒、受傷，又緊牽著走；等孩子走穩，父母能放手了，卻怕他走得太遠，再度緊牽。隨著孩子能力愈好、自主範圍愈大時，父母反而會愈牽愈緊、愈難放手，就怕馬兒脫韁、失去控制。

這樣的概念對照我多年的臨床經驗，得出——「**脆弱的孩子＋擔憂的家長＝彼此綑綁**」，而彼此綑綁就是控制的原型。家長擔憂孩子跌倒，牽起孩子的手走路，可是牽著走，孩子很難邁開大步，漸漸變得脆弱，脆弱的孩子令家長更擔憂，牽得愈緊，愈對孩子的步伐範圍造成控制。

事實上，親子關係的本質裡，就含有控制成分，身為父母，天生就想控制孩子，可以說是「天然控」，這是解決他們擔憂、焦慮的重要元素。包括掌控孩子的學業、品行等，相信它可以預測未來，孩子書讀不好，就說孩子品行好，至少不會犯法；孩子學歷好、品行也好，就覺得將來會很圓滿。

從 3 方向 理解孩子內心狀態

但是，生命是亂數，未來環境變動極大，每個人接下來的人生，都無法預測與控制。與其擔心孩子走偏，卡在放手與控制的兩難之間，父母不妨從理解孩子的內在狀態開始，為自己焦灼的心找到安定的方法。

我建議，父母可透過 3 個面向進行觀察：

第一個，孩子對於社會規範的尺度評判；

第二個，孩子對於自我成就的動機展現；

第三個，孩子對於人際關係的經營品質。

從孩子對於社會規範尺度的評價，可以得知孩子如何看待偏差行為。他評價別人行為時，正是反映個人評價的標準、亦是自我價值觀延伸。像是孩子抱怨同學考試作弊、不滿同組同學不做報告、討厭同學自私又不講義氣的性格……都顯示出他的認知底線，特別強調，這並非行為上的底線，所以他不見得能做到多好，但至少要有對、錯、好、壞的評斷基準。

再來，我們做任何事，都需要有動力，也就是說，**動力是自我成就的動機**。一個有動機的孩子，會追求社會性的肯定與回報。當孩子喜歡被稱讚和肯定，為此從事自己覺得有意義或有價值的事，即使過程遇到困難，抱怨歸抱怨，仍堅持下去，則顯現他內在的成就取向。

第三部分提到對於人我關係的經營品質，雖然較難估算，但是可以概略從量和質來看，只要具備任何一項就已足夠：朋友多，很好；朋友少但互動深，也很好，因為它都在展現孩子維持人際關係的能耐。

什麼樣的管教可以確保孩子不走偏，我們很難給答案，但對父母而言，3個面向是理解孩子的重要指引。當然，觀察的面向愈多，愈能了解孩子的狀態。至於放不放手，必須具備信任基礎，其牽涉層面複雜，未來有機會再分享。

明示關係不對等 引發親子衝突

與《關係相談所》另一主持人、精神科醫師鄧惠文聊到此事時，她認為父母首先需認清無法控制孩子，限制他們去海邊、玩高空彈跳等，難以全然阻絕問題，重點是父母如何幫助孩子具備**管理自己、保護自己的能力**。這需要長期關注孩子發展，在他們形成價值觀的波動過程中，適時提供協助、修正，讓孩子懂得自我保護與發展。

她也提出一個值得思考的問題，因為在夫妻關係中，總會談到被另一半管控的問題，似乎夫對妻或妻對夫，都有著極大的影響與約束力。但每次談到父母管教子女，總會出現軟弱、無法施展情形，好像面對孩子就變得束手無策。

為什麼父母影響孩子這麼難？我認為，主要是沒有掌握到關係的權力本質。世界上大部分的關係，包括師生、同事、親子、夫妻，在權力的相對位置中，都有著不對等與不平衡。而不管什麼樣的關係，皆需透過語言連結。語言，是我們在關係中展現權力的媒介；溝通，常是隱微的權力關係來回。由於語言的曖昧空間大，平時展現的權力高低較為模糊，所以能相安無事。可是一旦在語言上赤裸裸揭示關係權力不對等時，任何一個正常人都會浮現反動情緒，並演變成衝突。

親子關係中，常因權力揭示帶來衝突。「你少在那邊給我說什麼廢話，我說的算！」、「我是你爸！我為什麼不能管！」這些話語明白展現只有一方掌握遊戲規則，直接宣告彼此權力不對等，讓另一方聽了只想抗拒。

學習讓渡權力 開啟新溝通模式

也就是說，親子關係品質不佳，大部分問題不在於控制，而是溝通時的文字打破了曖昧空間，讓權力不對等的事實赤裸呈現。所以，**親子關係不是不控制，而是要學習溝通，學習的不是單純技巧，而是如何讓渡權力。**

好比「你少廢話，我說了算！」變成「我比較想知道你是怎麼想的？」讓對方有表達自己的權力，但未否定權力不對等的關係。「我是你爸！我為什麼不能管！」則換為：「你做的這些事，一定有你的考量，但在你還沒有被賦予完全負責的能力之前，我必須承擔決策的責任，所以我知道原因是？」

又如「考試考的怎麼樣？等一下給我抽背第三課的英文單字」，讓渡權力之後，改成「等一下我們一起準備英文單字，我自己也順便複習」。「我數到三，你給我試試看！」則變為「如果這一次按照你自己的步調，你會想怎麼做？要怎麼計劃？」

在這些讓渡權力的話語裡，本質上，父母還是最後權力的主宰者，不過，展現出來的是，讚許孩子有自己的想法，彼此可以藉由溝通達成共識。所以，經營親子關係，不妨跳脫控制跟放手兩件事，嘗試以讓渡權力作為雙方對話的方向，開啟新的合作關係。從今天起，來練習看看吧！

比成績更重要的是，良好的價值觀，影響孩子一生

未來 family 專欄作家 尚瑞君

孩子在成長的過程中，會犯下無數的錯誤，這是正常的現象。父母也要容忍孩子可以犯錯，只要引導孩子思考正確的觀念和作法，孩子就會把錯誤改正。但是，孩子如果有偏差的想法或行為，一定要及早糾正。

一、 好人品比好成績更重要

當孩子開始接受教育，就有評比。有些孩子為了追求好成績，不惜作弊，偷改考卷，這些偏差，一定要及早糾正。要讓孩子明白，只有自己消化吸收，並且能妥善運用的知識，才是自己的知識，不能為了追求假像的漂亮成績而不擇手段，好人品絕對比好成績更重要。

二、 精神富足比金錢富裕更重要

現在家庭生活普遍比過往富裕，孩子生的少，要什麼有什麼，常常把孩子寵上了天，也不懂得愛物、惜物，這是一個讓人憂心的社會現象。要讓孩子知道，世界的資源是有限的，要珍惜物資，更要珍惜用金錢換不來的人的情感。要讓孩子明白，想要的物質總是太多，真正需要的其實很少。

父母要給孩子支持與鼓勵的愛，和溫暖的關懷與陪伴，富足的精神生活，比富裕的金錢生活更重要。

三、 努力認真比資質聰穎更重要

人的資質差異，其實也不太大。讀國一時長子說：「媽媽，我發現，聰明的人，也只是理解力比較快一點。」我說：「對啊！因為理解力比較快，學習就比較快，如果再更努力，就可以學習更多的東西，所以，努力認真比資質聰穎更重要。」

不管孩子的資質如何，都要讓孩子知道，努力認真比資質聰穎更重要，要「不怨天不尤人」的努力充實自己。

四、 建立物品所有權的觀念比分享更重要

孩子在小的時候，還沒有物品所有權的觀念，只要是自己喜歡的，就想擁有。所以，在幼兒園時，有些小朋友，可能會帶回別人的東西，這時，父母要教導孩子所有權的觀念。不是自己的東西，不可以拿。自己的東西，別人也不可以隨便拿取。

分享，是美德，但是分享，要建立在尊重所有權人的基礎之上。

五、 施比受更重要

嬰兒一開始只會接受，隨著慢慢的長大，與能力的增加，要鼓勵孩子多付出與服務。要做個收心向下的人，懂得付出與服務；而不是只做個收心向上的人，只會接受與索求。

鼓勵孩子學習付出，享受付出，懂得提供服務，因為「施比受更有福」。

六、 保持善良的心念比獲得成功更重要

成長的路上，有很多的誘惑，要讓孩子保持善良的心念，不傷己不害人，不能為了達到目的而不擇手段。不傷害別人，但也不能讓自己被傷害，所以，要告訴孩子，保持住人與人之間的分際與界線。

要學會擇友、識人，辨別環境。**孩子要保持善良的心念，但也要懂得保護自己，有拒絕的能力與勇氣，要懂得逃離危險的人、事、物。**

七、 遵守規範比自由更重要

「不自由、毋寧死」。但在群體生活中，每個人的自由，都是有限度的自由。要遵守規範，尊重自己，而不是打著自由的旗幟，去違法犯上，目無法紀，或破壞人家的家庭，這些，只是拿著自由做偽裝的偏差行為。

大家都遵守團體的規範，才可以互相制約與保護彼此，看著是有部分的自由受限，實則是安心的享受被保障的自由。

八、 疏通情緒比壓抑情緒更重要

現代生活壓力大，孩子的壓力也很大。每個人都有情緒，但情緒本身並沒有對或錯，要帶領孩子認識情緒，疏通情緒，而不是壓抑。

現在校園裡，偶爾出現的攻擊師長，情殺同學，這些光怪陸離的事件，都是情緒失控後的恐怖代價。讓孩子的情緒自由，不管是開心或憤怒，憂愁或傷感，都要讓孩子去察覺與接受，然後練習消化與轉化。

孩子在成長的過程中，難免會有疑惑，但只要給孩子**支持與支撐的力量**，讓孩子感受得到，父母家人的愛，是他最溫暖的依靠。

關心孩子的成長，隨時調整適合孩子的教養與陪伴，讓孩子知道，他永遠不會孤立無援，因為，父母的愛與關懷，永遠都在。

多鼓勵孩子，孩子就可以把父母的鼓勵變成行動力，力圖成就，更好的自己。

不要跟鬧情緒的青春孩子要求態度，那會割傷親子

未來 family 專欄作家 尚瑞君

每個孩子都不一樣，當然就會有不一樣的方式來表達與發洩情緒。

孩子到了青春期的時候，有時候真的會變臉變得很恐怖，如果你被他口無遮攔而粗暴的言語所挑動起憤怒的情緒，那真的會造成很大的家庭風暴。

不要迎戰孩子的情緒，我們做為大人，是要陪著孩子長大，要讓孩子面對自己的情緒，讓他發洩後，耐住性子把他往正向思考的方向引導。

至於孩子的態度或禮貌，或是你覺得心靈有受傷的感覺，在孩子情緒穩定的時候溝通。父母不需要跟情緒失控的孩子較真，當孩子陷入情緒的風暴中，因為青春期的孩子掌管情緒的杏仁核發育良好，但掌管理智的前額葉卻還在發育，他的情緒愈衝撞就會愈大膽、愈偏激與猛烈。父母真的不需要在這個當口正面迎敵或是忍辱負重，你可以選擇離開，讓自己的耳朵和心靈，都避開孩子失序的破壞。

但是事情過去就算了嗎？當然也不是這麼消極，孩子還是要注意自己的言行舉止和禮貌教養，因為我們是父母，要帶領孩子平穩和順的融入社會中生活，孩子在父母面前情緒失控，父母可以本著愛與理解而包容、退讓，但是在外邊每一個人都要對自己的情緒負責。如果總是讓失控的情緒恣意奔放，那誰都無法評估潛藏的禍害與風險。

平常要多跟青春期的孩子聊聊天，跟他說明青春期的他，也許因為身心靈的劇烈變化加上繁重的課業壓力等因素，會讓心情很容易煩躁甚至暴走，要多察覺自己的情緒變化，學習在察覺情緒後轉換情緒，要練習當情緒的主人，而不至淪為被情緒所奴役。

現在最容易引爆親子衝突的問題，莫過於是 3C 產品的使用規範。每個家庭雖然都有各自的規範，但是每次使用時間結束要收起 3C 產品時，父母往往會被孩子突然惡劣的情緒與態度所傷。

孩子小的時候規範 3C 產品的使用，很容易就是父母說的算。因為他們還把父母當作是神的在崇拜，但是孩子到了青春期的時候，他們往往覺得自己

才是神。

你要孩子把平板或手機收起來，他會跟你說寫功課要查資料，做報告要跟同學討論，林林總總的理由或藉口，有時是真、有時是假，在真真假假中，父母怎麼可能分分秒秒盯著孩子到底拿 3C 產品在做甚麼？

你只能透過觀察與要求，讓孩子先把作業寫完，把要考試的科目做複習，做好自己該做完的事項後，在約定的時間睡覺休息。當他一邊玩 3C，一邊寫作業，最後被你制止而交出 3C 產品又大發脾氣時，你只要讓他把自己該做的事做好，他要發脾氣就讓他自己發洩。

青春期的孩子既聰明又狡猾，他們其實比你還了解你自己的底線，他們有時候發脾氣是失控，但更多的時候是故意的挑釁。那個跳躍在故意與失控中的精靈，他想鑽父母情緒失控的漏洞，以爭取更多自己想要的自由與自主權，別自己掉入陷阱後還氣個半死。

在教養的路上，父母陪伴著孩子學習照顧自己，為自己的人生選擇與負責，引導孩子可以真正的獨立與自主。在青春期時有很多的陷阱題，父母要如何解題呢？除了溫和而堅定地要求孩子要把自己做好之外，父母更要學習管理好自己的情緒，不跟著孩子的情緒起舞，這樣才會有足夠的冷靜與智慧，跟孩子鬥智而不失去尊嚴。

不要跟情緒失控的孩子正面對決，你要先離開現場保命，可以事後再做溝通，或是把你想說的話寫出來，人生不是在爭一口氣，而是在延續那一口氣息，要活得更好、更精采舒暢。

好書推薦-剛剛好的距離：設立關愛界線，家有青少年的親子相處指南/作者尚瑞君



專為父母超前部署的「青少年使用說明書」

現在的孩子，大概十歲就會進入青春期。在這個「兒童以上、成人未滿」的階段，他們想獨立又捨不得放棄依賴，情緒也常在火山噴發與冰山急凍間跳躍。除了孩子面臨成長與進化之外，這段時期也是父母需要升級的階段。雖然父母愛孩子的初衷不變，但愛的手段和方法，卻要依照孩子的成長需求而調整。青春期的親子關係，比管教更重要。干涉過度與讓「愛」越界的父母，會讓青春期的孩子發酵成失控的叛逆或逃離。拉開相處的距離，不但能給孩子成長的空間，也能拉近心的距離；比起嘮叨的說教，孩子更需要真誠的聆聽。透過對孩子的放心及放手，父母必然也會看見他們為長大付出的努力與勇氣。

*本校 12/8(五)生命教育講座邀請吳迺慧老師到校分享生命故事。

ADHD 過來人 幼教工作者吳迺慧：學會與過動共處，比追求停藥更重要

親子天下媒體中心 - 李佩璇

吳迺慧 | 小檔案

36 歲，現為基隆和平國小附設幼兒園的教保員，也是台灣最大 ADHD 臉書交流社團「台灣 ADHD（注意力不足過動症）交流園地」的管理員之一。小一就確診為 ADHD 並服藥，國中完全停藥且停止回診，就職後重新在醫師和諮商師的協助下克服 ADHD 特質，工作順利，同時發現自己的繪畫天賦，常靠畫畫紓壓。

7 年級生的吳迺慧，在當年 ADHD（注意力不足過動症）一詞還不為人知時，在老師和家長的理解下，就評估後確診，也因為老師的溫暖關懷，使她立志從事幼教幫助和她一樣的孩子，她從自身經驗分享，無論孩子或家長，與 ADHD 特質共處是一輩子的功課。

「小朋友早安！」一大早，吳迺慧就精神抖擻的迎接幼兒園孩子進校門，接著講故事、玩桌遊、吃點心，拉開一整天幼兒園生活的序幕。事實上，為了從汐止通車到基隆上班，吳迺慧每天必須清晨 5 點起床，才趕得及服務早上進校的小朋友，問她不累嗎？她開朗的說：「不會啦！因為我不需要睡太多。」

這句話並非客套，今年 36 歲的吳迺慧，在小一就確診 ADHD（注意力不足過動症），一直以來都睡得很少、精力十足，只要小憩一下體力就可以維持很久，「每天大約睡 6 小時左右就夠，即使假日我也睡不過早上 7 點。」吳迺慧學生時期的午休時間，總是瞪著眼睛無聊的趴在桌上等鐘聲響，在更小的時候，爸媽和保母總是不解，這個小娃為何與別人不同，午覺睡 10 分鐘就夠，好像永遠不會累。對現在的吳迺慧來說，ADHD 的好體力特質，讓她的幼教工作更得心應手。

當幼兒園教保員除了要有絕佳耐性，還要有細心且隨機應變的能力，是對精神力和體力都吃重的工作。吳迺慧坦承，一開始上班時，的確因為 ADHD 忘東忘西的特質，在工作上遇到許多挑戰，甚至讓她陷入憂鬱低潮，靠著醫生和諮商師專業的協助，配合用藥，現在已經上軌道。

她分享，有些人認為 ADHD 孩子會不由自主分心，所以要給予最大自由，要跑要跳都可以，不應該限制。「我不這麼認為，對 ADHD 來說，在固定範圍的自由，會比較有方向。」吳迺慧以自己為例，如果像自由工作者的完全彈性，反而會讓她亂了套，「ADHD 的自律性比較差，對突發狀況的應變也較慢，完全自由可能會突然腦中一片空白，不知道如何安排。」

吳迺慧在幼兒園的工作安排很規律，上午吃點心、中餐後午睡、下午上課等，清楚工作的流程讓她能預先集中專注力做準備，「至於給孩子的上課內容、教案設計我能自由發揮創意，很享受。」因此吳迺慧認為，在一定規範下的自由，讓她在工作時如魚得水，而她也用同樣方法引導 ADHD 孩子，「需要幫助他們建立生活常規，只是框架大一點、容錯率高一些，但不是完全放任。」她表示。

除了在幼教專業上幫助孩子外，吳迺慧也是台灣最大 ADHD 臉書交流社團「台灣 ADHD（注意力不足過動症）交流園地」的管理員之一，在工作之餘分享過來人經驗給焦慮無助的家長們。

吳迺慧觀察，不管任何時代的家長，都很在意孩子被確診 ADHD，認為是負面標籤，但被早期確診的吳迺慧提供另一個角度，「可以把確診當成保護貼，學校老師知道孩子有 ADHD 特質，更能用適當的方法引導，對孩子是好事。」當然，也可能遇到不能理解的老師，吳迺慧強調，重點是不必把評估和確診當成洪水猛獸，「每個孩子都獨一無二，不管確診與否，都需要引導的策略，引入其他資源的協助，對孩子的幫助有益無害。」她解釋。

此外，吳迺慧發現多數過兒爸媽難免糾結在「成績」上，看到孩子滿江紅的分數，很難說服自己未來孩子有競爭力、能自立更生。吳迺慧分享，她自國中開始成績一直在谷底，「從國文一路爛到體育，沒有一科能看。」吳媽媽卻沒放在心上，反而鼓勵女兒多參加技職學校的夏令營，尋找興趣。「當我接觸到幼教時，非常喜歡，那個動力就出來了。」吳迺慧有了學習動機後，剖析自己上課無法吸收，是因為不能一心二用、又聽課又記重點，於是跟同學分工合作，同學上課畫重點、她下課整理筆記後再分享，不但找到獨特的讀書方法如願考上幼教科，也讓她贏得好人緣。

「很多家長被成績和成就的迷思綁住，但孩子長大怎樣才叫做『好』？賺很多錢？當 CEO？還是有一份自己喜歡的工作，接納自己、過得健康開心？」吳迺慧誠懇的說。

看盡社團裡各種家長、老師、甚至是 ADHD 本人的求救，吳迺慧認為，「**接納**」雖然是老掉牙的話，但卻是 ADHD 一輩子的功課。吳迺慧剛開始工作時，ADHD 注意力不足、忘東忘西的特質，使她在工作上阻礙重重，報告永遠遲交、甚至曾差點把孩子忘在娃娃車上，「主管不滿意，我也無法原諒自己，當時價值感很低。」她說。

於是，國中起就停藥的她，重新回頭找醫師協助、服藥控制，也同步進行心理諮商，「原來我內心深處一直沒有接受 ADHD 特質。沒有人喜歡成績永遠墊底，我其實不甘心，為什麼 ADHD 找上我？」直到諮商師協助她如何看重、接納自己。現在，吳迺慧已經能接受自己的特質，想辦法與之共處，有壓力時就靠畫畫紓解。

很多人覺得孩子長大後不用吃藥、看醫生是最終目標，代表他們「好了、跟別人一樣」，導致很多 ADHD 成人遇到困難時不願意就醫，在死胡同裡打轉，因為他們從小被灌輸「不用看醫生」才是進步。

但青春期停藥、成年後又因需求目前固定回診和服藥的吳迺慧認為，每個 ADHD 孩子的狀況不同，即使到成人，某些特質也不會消失，「**重點他有沒有自覺，怎麼跟 ADHD 共處、如何克服，有沒有獨立生活、解決問題的能力，這才是關鍵。**」吳迺慧強調，若 ADHD 成人有自覺需要醫生幫忙，其實是一種「進步」，表示他有想變好、改善的心態，而不是放任自己擺爛，是成熟負責任的表現。

本校 3/30(六)邀請吳孟昌老師蒞臨本校辦理親職講座，歡迎家長踴躍參加

青春孩子漸漸不跟爸媽談心？因為你總是沒聽完，就進入「解決問題模式」

2023-01-18 吳孟昌

青春孩子為何不愛與爸媽談心？這是因為當他們和父母分享擔憂時，父母常會立刻想替孩子解決問題，甚至開始說教，於是「報喜不報憂」就成了青少年與父母互動的準則。為了更親近的親子關係，爸媽可以怎麼回應孩子的煩惱？

【聆聽，是為了深度地理解】

當孩子年齡越來越大，父母在經營親子關係時，最大的考驗不在幫孩子解決問題，而是要學習扮演「聆聽者」，因為對於大孩子而言，「被理解」比什麼都重要。

以下的步驟，可以協助你好好扮演「聆聽者」的角色，讓你們親子之間的關係變得更和諧、親近。

孩子願意把自己的困境說給你聽，往往不在希求你提供「解方」，而是希望家中能有個真正懂他的人。他願意說，你就安靜且專注地聽，不要急於給他一堆錦囊妙計。

若對孩子訴說的內容有困惑、不解之處，可以適時地表達疑惑，讓他有機會說得更詳細、清楚。（比如可以問他：「你剛剛的意思是……嗎？」）

在聆聽的過程中，若有觀察到孩子的情緒，也可以適時地表達出來，這會讓他有被同理的感受。（比如對他說：「你現在感覺很難過／生氣／委屈／無助……嗎？」）

孩子在說完自己的困境之後，可能會希望你提供建議，也可能不會。

倘若他希望你表達意見，而你的確也有些想法可說，別忘了在說之前，問問他：「你想怎麼解決呢？我想先聽聽你的看法。」這不但會讓他有被尊重的感受，同時也可以讓你更明白該如何幫助他。

倘若他沒有要你表達意見的意思，不要著急，也不要失望。你可以對他說：「謝謝你願意跟我分享這些事。有什麼是我可以幫你的嗎？」透過提問，讓他有機會說出真正的需求，而你也會更清楚下一步該怎麼走。

隨著年齡增長，我們漸漸不太對父母吐露自己生命中的困頓。一方面是不想讓他們擔心，另一方面則是不想在自己已經愁雲慘霧的狀況下，還得聽他們訓斥或說教。於是，「報喜不報憂」成了與父母互動的準則。

或許你像我一樣，對於這樣的親子關係其實並不滿足，總渴望可以和父母再親近一點，無話不談，彼此聆聽與理解。但現實與渴望之間，往往有段距離：

當父母得知孩子身陷困境時，總會不由自主地想要拯救孩子於水火，急於給建議、下指導棋。但是對於孩子而言，有時那不僅不符需求，反而還成為心理負擔，因此選擇「報喜」讓父母安心，也讓自己免於被掌控、被指揮的壓力，就成了一種看來似乎安全的方式。

這樣的選擇無關對錯，然而當自己為人父之後，回過頭來面對這樣的現實，卻突然有了另一種觀點與感受：如果孩子也選擇對我報喜不報憂，我總是那個最後才知道他狀況的人，可能會讓我有點失落、難過。

因此，如何避免親子互動方式隔代重演或複製，便成了我認真思索的一個議題。我們沉住氣、多聆聽，孩子就會願意多說一些。

【相互理解，幫助關係保溫】

回首與父母相處的歷程，我發現自己有許多話漸漸選擇不說的原因，正是他們在溝通上習慣直接進入「解決問題模式」。

這個模式在我們年紀還小時，基本上不會造成影響，因為諸如打理三餐、繳學費、上下學接送

等，需要解決的問題相對單純，也多在父母經驗值的涵蓋範圍內。而我們在獲得協助與保護的前提下，不大會有溝通不良的感受。

然而隨著年齡漸長、閱歷增多，遭遇的問題趨於複雜，像是職涯規劃、人際關係、婚戀抉擇等，若親子互動依舊只著重解決問題，溝通就容易陷入「卡關」的狀態。由於**父母習慣解決問題，所以就忽略了耐心聆聽與理解的重要性**，一聽到孩子陳述狀況，便直覺地片面解讀或以自身經驗回應，希望立刻為孩子（也為自己）排除障礙。

但孩子感受到的卻是父母根本還在「狀況外」，就對他的話做出某種評價與判斷，當中或許還隱含著指責與說教。

久而久之，**未被同理的「碰壁」**心情越來越常出現，自然就選擇報喜不報憂，保持距離，不再輕易對父母敞開心扉。

【一定要把問題解決了，親子間的溝通才算成效良好嗎？】

隨著孩子長大，他面對的問題很有可能超越父母過去的經驗，甚至連父母也束手無策。難道這就是彼此溝通之路的盡頭，無法再有進展了嗎？

其實，溝通的核心是相互理解，而非以解決問題為終極目標。相互理解不一定直接就能射中解決問題的靶心，但是對於彼此的關係，卻一定有保溫、甚至加熱的效果。

【成為孩子想要傾訴時的「口袋名單」】

若我們不樂見「報喜不報憂」成為親子之間的溝通模式，在與孩子互動時，便需要常常練習耐心聆聽，及多點好奇的探問。

在這個過程中，有時可能必須接受自己在扮演父母的角色時，無法總是全知全能，也有困惑不解或力有未逮的時刻，但不妨視為可以進一步理解孩子的契機，抱著探究與發現的心情，陪他走一段成長之路。

縱使無法在孩子心目中成為「完美」的角色，但我相信，與其成為令他敬畏而無法靠近的神，更多父母會希望自己是孩子想傾訴或對話時，列在口袋名單中的重要對象。

老是說不動青少年？用互動式訪談讓孩子「說服自己」

2023-10-11 親子天下媒體中心 - 黃敦晴

要青少年打開話匣子、多聊已經不容易，更何況是要他們言聽計從，在關鍵的時候依循大人希望的方向，做出決定、改變。「動機式訪談」幫助大人了解青少年的心聲，甚至在不知不覺中，幫助孩子說服自己做出改變。

美國羅格斯大學醫學院（Rutgers Robert Wood Johnson Medical School）的神經病學終身職教授迪克（Dalelle M. Dick）有個9歲的兒子，常讓她覺得愈來愈難說服他去做或不做什麼事情。再過不久，兒子就要進入青少年時期，要他言聽計從，更不可能。

她一邊想著對策，一邊想到在許多領域臨床經驗有效的動機式訪談（motivational interview, MI）也是教養上的好幫手，於是在《今日心理學》（Psychology Today）的專欄撰寫系列文章，整理研究驗證過的方法，教大人如何讓青少年開口說話、討論、打開耳朵，甚至買單接受大人的想法。

她首先同理父母們的經驗與心情，知道大家總是苦口婆心，想要用理論或事實說服小孩、甚至威脅利誘的強迫小孩去做或不做什麼事情。但事實證明，這些方法常常讓孩子有負面的感受，甚至不管用。有些孩子陽奉陰違，有些孩子即使言聽計從，也難保只是做做表面功夫，長期下來還會傷害親子關係。

互動式訪談 讓孩子當主角

互動式訪談則讓孩子試著當主角，有機會把心裡的話說清楚，趁機想清楚相關的感受與想法，得出相對理性、他們心甘情願的結論，進一步說服他們自己改變決定與行為。父母可以藉由問孩子以下問題來幫助他們釐清事情與心情：

- 為什麼你想、不想做某件事或改變
- 為什麼這件事情對你很重要
- 你打算怎麼做
- 那你覺得你要做什麼

互動式訪談會成功的原因，是它讓孩子有很多深度的思考與反思，像是看到自己的初衷與矛盾、覺得大人比較像夥伴、受到尊重同理與同情、也喚起他們重新思考心中已經知道的答案跟動機。

這也會讓孩子覺得他們被賦予權力做決定、被傾聽與理解。迪克問，難道父母不想跟一個這樣的青少年打交道？還是寧可跟一個防禦心重又憤怒的青少年打交道？而且，這是同一個孩子，只是父母跟他們互動的性質不同，就可以產出一個不同的人。

所以，迪克也提醒大人，要跟孩子進行互動式訪談時，別咄咄逼人，要留意一些原則：

*少說多聽

既然是訪談，父母主要的角色是問問題，讓孩子思考與抒發心聲，別打斷孩子與趁機說教。

***問開放式的問題**

不要問些孩子可以簡答、或只說 yes 或 no 的問題。讓孩子暢所欲言，即使他們天馬行空也不要導引他們。記得這是跟孩子互動的新方法，要改變雙方的關係與溝通模式需要一點時間。

***肯定孩子**

指出他們的優點與能力，你相信他們有能力能夠做到。當孩子質疑能否做到大人提到、或自己想做或不想做的事情時，可以用「聽起來真的很挑戰，怪不得你會煩」、「這的確不好決定，你很努力釐清自己想要的了，我有信心你會弄清楚的」之類的事情。

記得不要貶低小孩、或是讓他們覺得經歷的挑戰很糟，這無助於說服他們或幫助他們改變。

***穿插一些重申、反思性的陳述**

例如「聽起來像是……」、「我聽到你在說……」，可以確保大人有聆聽與理解，而且孩子也會再次聽到與反思自己的論點。

***適度摘要**

在聽到孩子說明心聲，也考慮到正反面的因素時，可以摘要討論過的內涵，確保大家有共同的理解。

迪克也強調，這些討論並不代表大人不能給孩子建議。但大人若想要給孩子建議，最好不是不請自來、而是孩子也希望大人能給建議的時機。

為什麼長大這麼難？青少年這樣自理「成長痛」

by 親子天下媒體中心 - 黃敦晴

青少年的心理健康迅速惡化中，《時代》雜誌從孩子的視角探索，為什麼這一代成長好難。結果發現，每個人都有不同的痛，而且只能自己療傷。你的孩子為何而痛？除了讓孩子自理成長痛，大人可以為他們做些什麼？

少年不識愁滋味？別再這樣說孩子想太多、多愁善感了！

美國《時代》(Time)雜誌近期以封面故事指出「成長從來沒有這麼難」。現在的美國青少年除了過去會遇到成績、親子關係、青春戀情等苦惱，還有上一代未曾經歷過的社群媒體壓力與霸凌、槍枝暴力、政治與社會環境分歧、Covid-19 的衝擊、性別認同與騷擾、壓力日增的氣候變遷……等新煩惱。

他們的成長難，因為他們生長在一個跟上一代截然不同的新世界。美國凱瑟醫療機構(Kaiser Permanente)兒童暨青少年精神科醫師史密斯(Asha Patton-Smith)在文章中提醒大人，雖然看起來這些文題仍是來自學校、家庭與同儕，但本質已經大幅改變。青少年們處在網路與真實生活交融在一起的新世界中，上學與社交互動至少有些部分是在線上進行，任何壞消息都很容易在瞬間就會星火燎原，這樣的壓力跟過去的世代完全不能相提並論。

這一代青少年焦慮、憂鬱的狀況愈來愈嚴重

此外，多元又迅速的世界變化，讓他們每個人都面臨不同的痛。有女孩苦於不健康的身體跟審美標準；有男孩不平人們不給他們也能傷心跟有情緒的空間；在性別平權的世界裡，有孩子苦於性別認同、無法自在表達或被理解；有色人種的孩子承擔著巨重的創傷、歧視與安全的威脅……。

也因此，這一代的青少年焦慮、憂鬱的狀況愈來愈嚴重。根據美國疾病管制與預防中心(CDC)在今年中出版的趨勢報告，從2011年到2021年，持續感到悲傷或無望的9-12年級學生從28%增加到42%，曾認真考慮要自殺的比例從16%上升到22%，已經擬出自殺計畫的人從13%增加到18%，一成的人曾經嘗試自殺。這些問題惡化的曲線非常陡峭，在最後2-4年急速上升。另外，在2021年有29%的學生自述心理健康堪憂。

拋開這些統計數字與大人的見解，《時代》雜誌透過訪談15名不同背景的孩子，以美國為例，從青少年的視角來看他們的成長挑戰以及他們如何自處，真正走入少年的內心世界。

自我期許的壓力

青少年並不是蒙混過日子，他們對自己也有期許。15歲的L.B.給自己很大的壓力，一方面是因為身為有色人種，一方面是因為他是家中三兄弟的老大。他對自己設定很高的期望，有時甚至覺得壓力大到排山倒海。如果有什麼自己投入甚深的事情沒有成功，就會對自己很嚴厲。不過，他學會了告訴自己沒有關係：「每個人都會犯錯，總是有第二次機會」。

莫名其妙的霸凌

霸凌的理由何其多，有時甚至不用理由。13歲的葛萊利亞經歷，有時只是因為跟誰出去、或是跟誰交朋友就被霸凌，甚至因為有亞洲血統，就會被用種族歧視的字眼對待。她學會、告訴自己，**那些人說的話根本不能影響你，未來你會跟那些人處在不同的世界，有不同的人生。所以不要擔心現在在學校被人家怎麼說。**尤其很可能你的學校很小，但其實真正的世界很大，他們根本不能拿你怎麼樣。

初戀與失戀是怎麼回事

15歲的約西亞最近跟約會了一陣子的女孩「分手」了。但其實他們不太確定那是什麼意思。他不喜歡朦朧又不確定的感覺，他不覺得有多不開心，也不覺得悲傷，但對於**感情與感覺，就是覺得很困惑**，不知這究竟是麼回事。

交友被排擠

12歲的賽門很苦惱，不管走到哪裡，交友似乎都很難。總是有那麼一群人，就像學校裡那些受歡迎的孩子們一樣，每當他想加入他們時，就會被拒絕，叫他去找別人。他很困惑，「找別人？要找誰？我還有誰可以找？」

社群媒體與「外貌」協會

社群媒體真的讓青少年更感壓力，因為大家時不時都看到別人，誰有像沙漏一般的身材、誰的臀部如何又如何……。

15歲的艾比希望，社群媒體有些不一樣的東西，那應該是人們互相連結或分享很酷的事物的地方，而不是單純炫耀自己有什麼的地方。14歲的百莉悟出一番道理。她說：「他們不會在上面告訴你，他們去哪裡做了什麼醫美或手術。」

15歲的傑克對自己的身材感到羞恥，但他說，你得為自己站出來。如果有人對你的身材說三道四，你應該無所畏懼地告訴他們：「請不要取笑我，這太刻薄了，而且很不人道。」

隱忍網路霸凌與性騷擾

17歲的凱蕾被同學惡意成立的匿名網頁霸凌跟性騷擾，她忍著告訴自己沒事。她後來很後悔，當下沒有舉發這件事情。她學到，要為自己發聲，告訴別人這讓她很困擾，要主動求救與解決問題。

性別認同與探索

15歲的崔依在年紀更小的時候就想過，如果自己不是個女孩會怎樣？崔依記得自己最後選擇說：「我是個男生，請叫我男生。」不過，人們從不當真也沒把他當男孩看待過，甚至覺得他是開玩笑的。這對他的自我認同很是傷害，現在，他會告訴自己，可以安心自在地做自己，不用擔心別人怎麼看待你，反正就是有人會對你品頭論足。但你可以是自己的樣子。

被說成草莓族，對他們的痛苦不以為意

在數字的背後，青少年更苦惱的是，大人總告訴他們，並沒有比以前的人辛苦，或是稱他們為草莓族、抗壓力低。不然就是小看這些問題，說「那沒什麼，你會熬得過的」，「這只是小事，過一陣子就忘記了」。16歲的傑斯敏在這樣的時候，總是覺得全世界都塌在她身上了，大人甚至不准她感受自己要的感覺。

令人心疼的自我建設

不知所措的青少年，自己土法煉鋼地發展出一些對策自我安慰，像個小大人，也讓真正的大人心疼。

17歲的艾利學會抽離自己，想想你會怎麼安慰別人，就那麼對自己說話。如果對著自己說，你很漂亮、聰明、堅強，就會開始相信自己是這樣的。15歲的傑克學會，在焦慮的時候，對自己說要活在當下，還練就了勇氣對著那些戲弄他的人說出他的感受。12歲的奧古斯特說，有太多事情會讓你憂鬱了，應該要說出來。至少他就是這麼做的，當朋友問他還好嗎時，他會坦誠以告，而且朋友真的會幫助他走出來。

除了讓孩子自理這些成長痛，大人又可以為他們做些什麼呢？

《時代》雜誌引述美國精神醫學學會兒童、青少年與家庭委員會主席杜伯（Anish Dube）的經驗，建議大人傾聽孩子說話。通常，不太與人交談的人正是受影響最深的人。有時候，年輕人自己心裡也有答案，知道要怎麼做，但重點是，大人要聽他們說，要特別花心力這麼做，才能真正聽到他們的心聲。

另一方面，大人也要多跟他們一對一深度對話。這或許聽起來不容易，甚至令人擔心要怎麼做才能聊得起來又聊出收穫，但對他們一一深聊，真的會有用。

克服閱讀障礙台科大學生 鄧承育：別人讀一遍，我就提早讀三遍

by 親子天下媒體中心-林胤孝

學習障礙是什麼????

學習障礙的學生**智力正常**，因神經、心理功能異常而顯現出注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有顯著問題，以致在聽、說、讀、寫、算等學習上有顯著困難者，其障礙並非因感官、智能、情緒等障礙因素或文化刺激不足、教學不當等環境因素直接造成之結果。

學習障礙的人口大約佔 3%到 5%，粗略估計，全國約有近二、三十萬名學障學齡兒童，其中以閱讀的障礙居多，據估計約有 4/5 的學習障礙者屬閱讀障礙者。

從小發現有閱讀障礙和妥瑞的鄧承育，語文與表達比別人晚一．五九年，在小學受盡挫折的他，因著家人不間斷的陪伴，和國高中遇到的良師益友，重新找回學習的自信。

「我從小就很喜歡飛機，」立志成為飛機維修師的鄧承育，高中即規劃大學畢業到澳洲進修，連未來想報考的航空公司都想好了，「長榮很操，覺得會學到很多東西。」

自在笑容、穩重談吐，現就讀台科大全校不分系大三、主修企管的他，讓人難以想像，過去曾是被同學霸凌、常有師生衝突、成績全校倒數，學習過程受盡挫折的孩子。

小一時，他先是被同學霸凌，轉到新學校後，因班上學生大多學業表現優秀，老師常超前進度，讓有閱讀障礙和妥瑞，被鑑定出語文與表達比別人晚一．五九年的鄧承育，挫折感更大。

「我看字會跳格，寫字有時候會寫顛倒；一行字給我看，我中間一段會漏掉，發現接不上，就回去重看。」他的理解也比較慢，別人看一次就懂的內容，對他來說彷彿外星文，要多看或多問幾遍才能明白。

媽媽鄭美竹說，鄧承育比較敏感、說話很快、表達能力沒那麼好，「小學的時候他遇到困難就用哭的，不然就跟老師對衝。」學校當時沒有所謂的資源班，老師也未接觸過此類學生，師生之間常有誤會和衝突，「（他）一直被貼標籤是不好的小孩。」

面對學習挫折和老師的不理解，還好有爸媽站在同一陣線。

「我爸媽在學校來講就是『問題家長』，很常被叫去學校，」鄧承育說，最嚴重的一次，媽媽直接幫他請將近三分之一學期的假，只有考試才會到校。父母不以成績定義他，面對學校打來的告狀電話，也總是相信孩子，並教導他更好的解決方式，更安排各樣才藝體驗，成為他成長的重要支柱。

同學陪讀，找回學習熱忱

不愉快的學習歷程到了國高中，有了截然不同的翻轉，因為遇到願意幫助他的老師和同學。國中第一次段考成績公布，他在全年級五百多名學生中排名五百初，導師覺得他的能力不只如

此，便找同學擔任他的專屬小老師。從此，睡不著的午休成了學習時間，他也逐漸找回熱忱，「我同學人都很好，每個人負責不同科目，教一教，覺得滿有趣的，就開始讀書。」

雖然跳行或漏字的狀況依舊，但他透過用尺壓著正在閱讀的範圍，或用手指字，「人家看一次，我可能要看三次。」他總是提早開始複習，甚至把考試範圍都背下來，校排名從幾乎墊底攀升至兩百名。

妥瑞發作，一度封閉自己

高中就讀夢寐以求的飛機維修科，使他學習興趣大增，加上班上競爭不激烈，鄧承育從學習的後段班，一躍成為佼佼者。但一次學校施工，高分貝噪音加上高度自我要求，使得他妥瑞大發作，直接被送進急診。

書讀不懂，多看幾次就好，但面對無法克制與隱藏的動作和聲語型症狀，他一度把自己封閉起來。

「很討厭到公共場合，尤其是搭大眾運輸工具，因為你發出聲音很奇怪，路上的人都會看你，所以基本上我就不去電影院、不搭大眾運輸工具，那時候我也沒搭校車，都是媽媽帶我上下學。」

不友善的眼光不只來自陌生人，也可能就在身旁。他因擔心自己影響課堂，常到學務處自學，但偶爾回去上課；不自主發出聲音時，仍有同學會轉過來看他，「那個眼光讓我覺得不太好。」還好其他同學出言相挺。

半自學，繁星錄取台科大

在他最不能接受自己時，母親的話點亮他的生命。「這沒什麼好丟臉，沒有人百分之百是完美，你有其他東西比別人更優秀。我們比較慢沒關係，慢慢去累積你的能量，等到你完全會的時候，就會一飛沖天，」鄭美竹這樣對他說。

沒錯，慢慢累積能量。他靠著半自學，繁星錄取台科大，並計畫到澳洲進修飛機維修工程，愈來愈專注自己的目標，「不要在意別人的眼光，找到自己喜歡做的事情，做自己就好。」



從小就喜歡飛機的鄧承育，一談起飛機相關的事就滔滔不絕。曾千倚攝影。



九月份 生涯典範—蘇姿丰

工程師背景的 AMD 董事長蘇姿丰，本來可以在實驗室裡繼續深究技術的邊界，但她卻因為一個「不甘心」進入管理階層，並在 2014 年 AMD 股價只剩 1.61 元時接掌執行長，如今股價已破 120 元、市值超過 1800 億美元。《遠見》整理蘇姿丰 2017 年回母校麻省理工學院 (MIT) 的畢業典禮演說：

【不需要最聰明 要真正用心解決問題】

曾經聽到過一句非常有見地的評論，讓我印象深刻，那就是決定一個人一生成功的最重要兩件事，就是家庭的愛，以及教育。我出生在台灣，兩歲時來到美國，在紐約長大。很幸運的，我成長過程裡得到父母的支持，公平對待我和其他兄弟，並為「成功」設定了極高標準。

就讀中小學的時候，我是不錯的學生，但肯定不是班上最好的，此時我意識到，競爭讓我變得更好。我就讀布朗克斯科學高中 (Bronx High School of Science)，遇到一些非常聰明的人，他們促使我更加努力，並塑造了我對數學和科學的興趣。然後很幸運地，進入 MIT 就讀，這時真正理解了什麼是聰明。

在 MIT 一年級的時候，接到的第一份研究任務，是在半導體實驗室，我第一次有機會做一些很棒的事情，然後，我愛上了半導體，因為它能夠構建非常小，而且非常複雜的東西，而且我可以自己做。這段時間，我意識到**我不需要成為教室裡最聰明的人，只要真正用心去解決問題，就能做出很大的改變。**

每當有人問我，MIT 對我的意義是什麼？我通常說 MIT 很純粹、真的很難唸。我確實相信 MIT 的座右銘：**那些殺不死你的東西，會讓你變得更強大** (what doesn't kill you makes you stronger)。我真正想說的是，MIT 教會了我，如何思考和解決真正棘手的問題。離開學校以後，也經歷了些曲折，我想分享三個小建議給你們。

【優秀與聰明是不夠的，需要創造「運氣」】

首先，你應該有遠大的夢想，相信可以改變世界。25 歲剛離開學校時，加入 IBM 研究中心，當時真的很害怕。因為，我不知道如何才能在那種環境做出貢獻，發揮作用。然而，我了解到學校的訓練，確實已經為接下來的旅程做好了準備。你只需要相信自己並允許自己，相信你可以改變世界。

其次，要有勇氣承擔風險，有時是很大的風險，而且可能會犯錯，但你確保自己熱衷於從錯誤中學習。我起初是一名工程師，然後轉向業務和管理。說真的，實際上我認為我可以做出更好的商業決策，因為我了解技術。所以我決定承擔管理風險，請求 IBM 管理層給我機會，而他們也確實給了我。最初幾年我犯了很多錯誤，這時我發現，真正影響我職涯的時刻，正是我真正搞砸的時候。

所以我想說的是，不要害怕承擔風險，即使其中一些風險看起來很大，也不要害怕犯一些錯誤。**錯誤是自然的，成功沒有直線路徑，但那些從錯誤中吸取教訓的人，實際上最終成為最好的領導者。**

最後，也許是最重要的，鼓勵你們每個人都去創造自己的運氣。優秀的人，除了聰明之外，還必須有運氣，必須在正確時間，出現在正確地點，解決正確問題。你要找到世界上最棘手的問題，並自願幫助解決它們，因為這是你創造自己運氣的方式。我曾多次有機會解決一些非常困難的問題，有時過程非常令人沮喪，壓力很大，但我發現，每次從事艱苦的工作，可以激發我和我的團隊的最佳狀態，同時也創造了一系列新機會。

十月份 生涯典範—李育霖

「我在面試的時候，和當時的面試官提出我的職涯計畫：『5 年之後想成為店長』。」

UNIQLO 高雄九如路店店長李育霖表示，當時面試官對他的面試表現非常有印象，面試官坦言這是第一次聽到基層求職者展現擔任店長的「企圖心」。隨即不到一天的時間，李育霖就拿到錄取通知。

循序漸進、見微知著是育霖的個人特質，他當初選擇應徵門市人員，便是希望能發揮善於觀察的特質，一步步實踐店長職涯計畫。

事後他也證明自己做到了！如今他已是當過三間門市的店長，目前他在高雄九如路店擔任店長職務，一共管理約 50 人，他也從當初的求職者變成了面試官，負責人員招募。



【公益形象，意外成為招募魅力 在擔任資深夥伴時重拾熱情】

時空回到許久之前，UNIQLO 官網寫道：「UNIQLO 台灣自 2014 年起推動『服裝回收再捐贈公益行動』」。沒想到這個公益服務，吸引到社會新鮮人李育霖的注意，他自中央大學經濟系畢業後，由於對服飾銷售產業相當有興趣，滿心期待地將履歷投到 UNIQLO。後來通過面試後，2016 年就在台北天母入職。

儘管當時有強烈的企圖心入職，但是就職將近三年，總是有遇到心累的時候，更何況是服務業，除了面對公司希望達成的業績壓力，外部得面對消費者，心裡頭也積累著疲倦。

所幸，當時的他進入到下一個轉捩點，後來育霖進到台北「ATT4FUN 信義店」，他以資深夥伴的副店長職位，協助給予新進同仁教育訓練。「這是一個重新認識自己的過程。」，向門市夥伴們說明講解的過程，就像在不斷反芻與內化，透過反覆思考與解釋，愈來愈能深度理解這間公司是不是心之所向、身之所往。除了重新認識自己，藉由升遷站上副店長的位置，也能使用更寬廣的角度去面對事情。

【獨當一面當店長，溝通依舊是管理重點】

當時 ATT4FUN 信義店一共有 120 人，一個副店管理一層樓大約 20 至 30 人，如今李育霖在 28 歲時擔任高雄九如路店店長，管理人數增加至 50 人，被問及這樣規模的團隊要如何經營才能強化凝聚力，他回答了兩大重點：

1. 確保每位夥伴和店長的工作目標保持同個方向。

前提便是有確實做好互相溝通，要能讓夥伴理解門市工作目標背後的原因與策略方向，包含讓所有的副店長和基層夥伴們保持溝通橋樑，確保大家往同個目標前進。

2. 以身作則。

身為店長的自律與以身作則，從準時出勤到完成工作任務，李育霖不但要求夥伴，同時也嚴格要求自己達成目標。以身作則才能累積信任感，領導者給人的信任感也決定了安心感、凝聚力的份量與厚度。

【不要害怕展現自己美好的那一面】

訪問到最後，詢問李育霖現身為店長，在履歷自傳與面試過程，有沒有重視的任用標準？

「有寫自傳絕對是加分的，因為我可以從文字了解你是一位如何的人，有著如何的職涯規劃與想法。」此外，有服飾銷售、零售門市的經驗也會是亮眼的工作經驗。

作為服務業，時常擺出笑容也是面試過程重點評選項目之一。另外還有自信心、企圖心，因為有自信才能發自內心展現笑容，有企圖心才能在團隊裡持續前進、接受挑戰。

李育霖希望分享給所有求職者：「不要害怕展現自己美好的那一面」，你的優點、你的特色、你的與眾不同、你與生俱來的細膩觀察力和你未來的職涯企圖心，都是美好的。

十一月份 生涯典範—程淑芬

多次被國際財經雜誌評比為亞洲最佳分析師、全球資產管理業頂尖女性、亞洲頂尖永續超級女性，同時還是 2021 年全台灣唯一受邀參加世界氣候高峰會金融代表。她或許是個充滿自豪、有些盛氣凌人的高階經理人。但國泰金控投資長程淑芬身上卻絲毫看不到一絲氣焰。

比起外界「外資天后」的封號，她更像是親切的鄰家媽媽，同仁甚至給出「頗具文人氣息」的評價。而程淑芬之所以是如此「不金融」的金融人，與她誤打誤撞的求學與職涯歷程大有關聯。



【誤打誤撞的開始】

來自雲林虎尾的小村落，儘管家境並不富裕，但程淑芬十分爭氣地一路從北一女考上台大等頂尖學府。然而激勵她考上台大的原因，其實是為了參加全國大專盃話劇比賽，對於大氣科學的專業，反而顯得興致缺缺。

畢業後，不擅交際的程淑芬先是當了秘書，又回到雲林老家教書，即便之後美國攻讀財務碩士，程淑芬依然不認為自己會與金融業有任何關連。直到 1990 年股市崩盤，台灣開始開放外資，程淑芬才在朋友的介紹下「誤打誤撞」進入投資圈。

「我原本以為是什麼中央研究院，想說幫國科會管預算也不錯，結果沒想到是證券公司。」在當時的程淑芬看來，「投資」與「貪婪」基本畫上等號，但也正是程淑芬不愛錢的個性，才成就了亞洲最佳分析師的稱號。

1990 年代的台灣股市有 65% 成交量都集中在科技股，當研究科技股的同事早已賺的盆滿鉢滿，她卻專心研究營建股，絲毫不受薪資差異誘惑。在程淑芬看來，人生是一場馬拉松，前面一公里所有人都擠在一起，「重點是現在做的事情，有沒有機會讓我在 5 公里後跑到前面 1/3？」

當分析師的前 8 年，程淑芬一天工作超過 15 個小時，她的努力也沒有白費，1996~1998 年間營建股迎來一波大行情，程淑芬的報告獲得外資青睞，也首次入圍《Asiamoney》台灣最佳營建業分析師的業界肯定。

【你有沒有更靠近自己應該成為的樣子？】

某次外商邀請她去演講，分享在哪些時間做對了哪些事、掌握了什麼機會、幹掉了多少人，才會如此「成功」。「我聽了就覺得很招搖，覺得要顛覆對於成功的想像。」於是程淑芬開始上網搜尋，找到了不同的答案。她說成功的英文"success"，其中字首"suc-"代表了靠近，後面的字根"-cess"則代表行走、前進。

「所以成功跟你幾子登科、有沒有錢沒有關係，重點是：你有沒有更靠近自己應該成為的樣子？」

對程淑芬而言，成功就是成為一個好媽媽、好太太、好同事，一個令朋友覺得「認識你真好」的存在；就是聽從自己內心的呼喚，做自己真正想做的事，還有最重要的一件事——不斷的學習成長。

【如果註定是參天大樹，別管旁邊的花開花謝】

程淑芬的成功沒有任何花裡胡哨的訣竅或心法，只有比別人更多的耐性、同理心及努力，她不以成功為目的，執著於如何讓身邊的人們變得更好，卻成為了「不求而得」的最佳寫照。

「如果註定是棵參天大樹，不要聽別人跟你說旁邊的花都開好了，去探索自己的各種可能，可以學的事情都不恐怖。」這是程淑芬最後給出最溫暖也最實用的建議。

十二月份 生涯典範—張泰山

張泰山，球衣背號 49 號，在中華職棒 20 年裡締造多項無人能及的紀錄！總共轟出 289 支全壘打，不但是全壘打王，也是安打王、打點王、以及得分王。

「19 歲進職棒，打了 20 年，我失去很多東西，沒時間和家人相處，沒有讀書。職棒退役，我想，人不可能一直站在高處，學著蹲下來、體悟一些事，看的東西才能愈廣。」



【小五開打 凌晨四點摸黑練習】

張泰山小時候家裡務農，農忙時，10 歲不到的他，要提著兩個大水桶，走過崎嶇不平的山路，到一公里外的山上挑泉水，讓家人跟鄰居有水可以煮飯燒水。每天好幾趟的挑水磨練，他比其他玩伴更強壯、更不怕吃苦。「森林王子」O~E~O 也成了張泰山在職棒球場的專屬加油歌。

台東縣泰源國小是張泰山的母校，也是他棒球起飛的起點。國小五年級選上台東縣明星隊，凌晨 4 點天還沒亮就起床晨跑、練球，操場看台就是床，校長室就是宿舍！

從小到大，他告訴自己，「追逐夢想要付出努力」，連到外地集訓參加比賽的旅費，也是跟媽媽「借」，棒球是他的夢想，不是父母的理所當然，當時心想，未來打工賺錢，一定要還給媽媽。

【職棒 20 年 2018 跑向終點】

19 歲進入職棒，三振、漏接、壓力大到不敢回到球場，左右大腿肌肉斷裂等大小傷勢成了職業球員的必然。

隨著年紀增長，球團要求張泰山轉為打擊教練，但他還想繼續打球！離開中華職棒之後，先後加入日本德島藍鯊隊、澳洲阿德雷德鯊魚隊。2018 年初，他在澳洲職棒阿德萊德鯊魚隊對戰雪梨藍鯊隊，轟出了滿貫砲。張泰山說：「八局下，我站上打擊區前，意識到這可能是生涯的最後一個打席，我跑向自己可能職場生涯的終點。」

【28 歲重回校園 班上最老的同學】

張泰山在 28 歲職棒生涯高峰考上國立臺灣體育運動大學競技運動學系。拾起書本、回到學校，邊打球、邊念書，同班同學都叫他「叔叔」。他說，抄筆記真的很痛苦，因為根本不知道什麼是重點！同學只要抄一小段，他得從頭抄到尾。別人花 6 年時間，他用 8 年總算拿到學士跟碩士學位，圓了求學夢，「很累、但我做到了！」

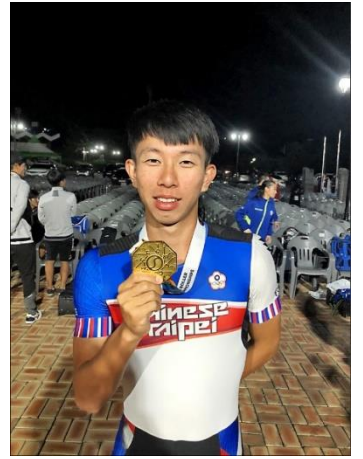
【引退後，球員轉教練】

張泰山，中華職棒全壘打王、最年輕的職棒球員、成熟穩健的森林王子、紀錄締造者...，職棒 20 年，人們這樣稱他。從職業到業餘，難免有人耳語「前中職全壘打王在這種場地比賽，蹲在這種球場吃便當」。但他不以為意，「不可能都一直站在高處，讓自己學著蹲下來體悟一些事，看到的東西才能愈廣。」

從球員引退，原先到澳洲布里斯本擔任俠盜隊教練，回到台灣後，擔任味全龍隊打擊教練，生涯新里程，「棒球浪人」棒球魂不滅。

二月份 生涯典範—黃玉霖

在 2023 年第 19 屆杭州亞運會上，中華隊包辦了速度滑輪 3000 公尺接力賽的男子、女子組金牌。最感動的是，以黃玉霖、陳彥成、趙祖政為主的男子滑輪選手，在對上韓國隊時堅持奮戰到最後一刻，在數度落後、不斷拉鋸的情況下以 0.01 秒的差距逆轉奪金，動人畫面不僅鼓舞全場，也體現最佳的運動員精神。



在這場比賽裡，雖然中華隊大部分時間下處於落後局面，但一路都緊咬著韓國，最後一棒的韓國選手眼看金牌已經到手，在尚未抵達終點線前便高舉雙手歡呼慶祝，但身為中華隊最後一棒的黃玉霖並沒有因此懈怠，在最後一刻伸長左腿，以幾乎「劈腿」之姿讓滑輪率先衝過終點線，贏得金牌。

【「不能放棄任何機會，沒想到終於辦到了」】

黃玉霖賽後分享，「我有意識到，他已經在做慶祝的動作，就剩短短 10 公尺，再拚就是 10 公尺，所以當時想都沒想就做壓線動作，他身體在我前面，所以我也不知道我有沒有贏，後來發現螢幕出來，贏了 0.01 秒，根本天上掉下來的感覺，根本奇蹟。」

黃玉霖賽後也在 Facebook 發表感人的文章，「到現在還不敢相信，因為壓線而獲得勝利，心中不斷的想著，**就剩這麼幾公尺了，不能放棄任何機會**」

生於屏東縣南州鄉的黃玉霖，曾在第 16 屆亞洲溜冰錦標賽奪下青年組團體賽冠軍，這也是他人人生首面國際金牌。

【別人接觸滑輪是因為興趣，他卻是為了矯正】

不過，黃玉霖首次接觸溜冰的原因，並不是因為本身就有興趣，而是他出生第三天時，就被醫生診斷出骨盆移位的問題，為了矯正這個先天的缺憾，醫師建議父親，在黃玉霖稍微長大後可透過溜冰來矯正骨盆移位。

沒想到，當年才 3 歲的黃玉霖，一溜就滑出了對滑輪的興趣，他展現極高的天賦和毅力，國中以後成績更是突飛猛進。

原本狀況已經好轉的他，卻又被醫生診斷出有俗稱「青蛙腿」的臀大肌攣縮症，這是由於臀部後面及側面的臀大肌及闊筋膜纖維化、硬化，使得臀大肌後伸大腿的功能受限的病症，這對於需要壓低重心的滑輪運動來說，無疑是一大阻礙。

黃玉霖甚至以為，自己的運動生涯就要到此結束，但**在不開刀影響練習狀況的前提下，他靠著大量伸展、推拿和強化核心肌群的方式紮穩腳步，雖然每天練習的時間都因此必須多出好幾個小時，但他依然堅持不放棄。**

這一路都看在眼裡的黃玉霖父親黃忠誠，更是為了兒子跑遍台灣南北，他自己還考上了教練和裁判，全心全意陪著兒子投入滑輪運動中，令人動容。

黃玉霖曾在受訪時說，要溜就是要溜一輩子，還要把經驗傳承給後輩，一直溜到自己不能溜為止。

1995 年出生、現年 28 歲的黃玉霖，相信能持續在滑輪的舞台上綻放光芒，也期待觀眾能在不久之後的巴黎奧運殿堂上，持續看見他永不放棄的決心。



三月份 生涯典範—薛雍霖

在彰化福興聚落，座落著全台最大的小丑魚繁殖場，這場內的小丑魚，並非一般人熟悉的橘底白紋，而是白底橘紋，甚至黑底白紋，色彩瑰麗神秘。

培育出這些小丑魚的，是獲全國模範漁民的薛雍霖，他是唯一一個從事觀賞魚養殖的漁民，擁有碩士學位的他，靠著全人工循環水養殖環境，培育出更能適應水族箱的小丑魚。更特別的是，35 歲的薛雍霖，是台灣觀賞魚業界少見沒有漁業背景年輕人。

【科技養魚一塵不染，以手挑花色突圍大廠】

和一般人對傳統魚場布滿泥濘的印象不同，薛雍霖的「盛天合」小丑魚繁殖場內一塵不染，繁殖桶擺得整整齐齊，牆上白板清楚登記著各品種數量，從最常見的公子小丑，到黑颶風小丑、雪印小丑、凍瘡小丑、畢卡索小丑.....宛如小丑魚博覽會。

一走進繁殖桶，只見萬頭鑽動，魚群瞬間湧近，「我們都是一隻一隻用手去挑，」薛雍霖說為符合客戶需求，他與同事常得用湯匙，從桶內一隻隻撈出顧客指定花色。之所以做到如此「客製化」，原因是小丑魚批發競爭激烈，薛雍霖只能夾縫求生。

【想省學費，誤打誤撞進了水產科】

薛雍霖是福興在地人，祖輩原開設紙盒工廠，然而傳到薛父這一輩時，產業外移，薛父失業，薛家就此家道中落。為替父母省學費，薛雍霖即使對水產毫無概念，衝著鹿港高中水產科主打「必上國立大學」，便誤打誤撞入學。後考入澎湖科技大學水產養殖科，又因在澎湖科大前校長的實驗室當助理，研發出一套主打「輕鬆養海水魚」的小丑魚海水缸組，並以此參加國科會創業計劃，順利獲得國發基金與民間創投投資，就此開啟創業之路。

起初，薛雍霖和同學在台南開了魚場，但「事情沒那麼簡單」。魚缸毛利低，小量生產很難降低成本；再者，他原主打的「黑公子小丑」培育不易，養出來的魚常不夠黑，不符合市場需求。更大的挑戰是投資人，當時創投希望薛雍霖往對岸發展、開拓市場，但薛雍霖不希望技術外流，只能拆夥。第一次創業結束，讓薛雍霖變得務實，天底下沒有股東，有義務拿錢支持自己的夢想。

【曾經的觀賞魚王國，新世代卻得從頭摸索】

他不甘心就這樣放棄，決定自己再來一次。這回，他糾集親朋好友，將繁殖場設在閒置的紙箱工廠。擴大魚場規模，卻遇到魚群不明原因大量死亡，一死就是上萬隻，慘況讓薛雍霖家人都不敢接近魚場，最後才發現是弧菌感染。要解決問題，他要一個一個環節拆解處理。

克服了感染問題，對薛雍霖來說，下一步就是找市場。進入產業的學長姊少，也沒有家族人脈，要請教經營策略，薛雍霖只能倚靠「陌生開發」。一次水族展，薛雍霖遇認識了觀賞魚界大老、長生魚場負責人李濟臺。魚展結束後，薛雍霖決定南下屏東，親自拜訪李濟臺。

如今，成立 7 年的盛天合，年營收已近千萬，薛雍霖預估，兩年內可將投資成本回收。

【產業斷層，他當唯一的年輕人】

國內資訊難尋，與台灣觀賞魚業世代斷層有關。其實，台灣觀賞魚業曾有相當輝煌的紀錄，屏東地區熱帶氣候，十分適合觀賞魚養殖。然而，隨著時代變遷，愈來愈少年輕人願意投入觀賞魚養殖，產業高齡化嚴重，薛雍霖接觸到的同業平均年齡都超過 55 歲。

作為產業裡少有的年輕人，薛雍霖不想放棄，「我如果一直做，我就是唯一年輕的水產養殖創業者，我還是有佔到先機！」他認真地說。

參考資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/51283175> 天下雜誌-人物特寫

四月份 生涯典範一向玉麟

向玉麟（代號 GamerBee）小檔案

出生：1979 年生，44 歲

榮譽：台灣首位職業《快打旋風》電競選手，榮獲 2010 年 EVO 第五名、2012 年 EVO 亞軍、2015 年 EVO 亞軍、2023 年杭州亞運銀牌等

經歷：電玩雜誌編輯、飯店業主任、Twitch 台灣夥伴開發，曾獲圓剛科技、BenQ、Cygames、Arcade Aces 贊助



【電競界中的人瑞】

44 歲的電競選手，珍稀貴重的程度，在遊戲領域已堪稱「人瑞」，杭州亞運個人賽銀牌得主向玉麟，就是這麼獨特的存在。

首度將電競賽是列入奧運競技的本屆杭州亞運。《英雄聯盟》團體賽拿下銀牌的 6 位選手，平均年齡不到 25 歲，最小有 2003 年才出生的年輕人。對比之下，在《快打旋風》項目奪銀的向玉麟，著實老成。

向玉麟說，他確實老了。他不能再像年輕時一樣通宵苦練，臨場反應也無法和巔峰期比肩，身體更受運動傷害所累，磨損的手腕需要定期打玻尿酸，才能鎮住刺骨的疼。但其實，向玉麟早就不再需要證明自己，因為他已是傳奇。他是台灣首位職業格鬥電競選手，曾在格鬥遊戲殿堂級大賽 EVO 兩次奪下亞軍。

【在格鬥遊戲找出口、找自信，也找到夢想】

向玉麟回憶，小時候有情緒問題，發生爭執時只想訴諸暴力，直到接觸格鬥遊戲，「我把我的暴力全都轉移了。」國中時進入後段班遭遇霸凌，他同樣在遊戲中找出口。一次又一次的對戰，讓他找回在學校失去的自信。

廢寢忘食的磨練，很快成為地區型比賽的常勝軍。但他知道遊戲只是興趣，高職業後，認份進入職場工作。為了兼顧維持生計所需的正職，與一生所愛的格鬥遊戲，向玉麟排滿行程，將身體當成機器。成為職業電競選手前，他在飯店業擔任夜班主管。

下班後練習，集中排好月休四天出國比賽。他總是會盡力找到可以堅持下去的方式。32 歲那年，靠著《快打旋風》闖出名號，接受圓剛科技贊助，成為全台灣第一位以格鬥遊戲為職業的電競選手。

【賽場上永不放棄，人生路也是如此】

以「玩遊戲」作為職業，外人看來滿是風光；但從他的作息，反映出的是過人自律。

電競賽事很緊湊，有時一天要打 10 多場比賽，為了讓關節嚴重磨損的機體能繼續和年輕小伙對抗，向玉麟固定慢跑、每次 6 公里。顧好身體以外，選手更要調整情緒，因為輸贏責任，沒有其他人能夠承擔。

向玉麟不在比賽中展現情緒，他說那全是多餘。雖然失誤時也會緊張，但向玉麟總能自持、不讓戰況左右心緒。他篤信**賽場只是日常訓練的驗證**，汗水不會背叛自己。

【失敗念頭襲來，告訴自己這是通往山巔的必經】

輸掉的場景和失敗的過往都像幽靈，突然就會浮現。向玉麟參加 2015 年 EVO 大賽，向玉麟在最終戰落敗，距離世界冠軍僅一步之遙。比賽後好一段時間，常常放空，難掩失落。經紀人說，「有時候他會突然回神，問為什麼我不是冠軍？為什麼會失誤？」**面對失敗是選手畢生課題**。被往事糾纏時，他會跟貓聊天，也會告訴自己，這些都是**通往山巔的必經之路**。

向玉麟成長經歷坎坷，就像熱血漫畫角色，孤獨少年走在人生路上，他也能確這樣自我投射。「**主角剛開始都會被打壓，但是一定要有永不放棄的心態，不管發生什麼事情都要樂觀，你知道，最後一定會成功的。**」

參考資料來源：<https://www.gvm.com.tw/article/107032>

遠見雜誌-人物 2023-10-23

五月份 生涯典範—曾瀚賢

● 曾瀚賢小檔案

- 出生 / 45 歲，南投竹山人
- 經歷 / 瀚草影視創辦人、合影視執行長
- 代表影視作品 / 《紅衣小女孩》、《麻醉風暴 I、II》、《誰是被害者》、《模仿犯》



【竹山小孩的电影夢 出自學不下去的苦悶】

你可能不認識曾瀚賢，但你應該聽過或看過他監製的電影、劇集。穿著休閒的曾瀚賢給人一種鄰家大叔的親切感，跟他製作的「暗黑」類型影劇（代表作品還有《紅衣小女孩》和《麻醉風暴》等），有點搭不起來。今年 45 歲的曾瀚賢，電影這條路的確走得跌跌撞撞，是他對電影的熱愛，和媽媽的相信讓他堅持下去。

來自南投竹山，書是曾瀚賢認識世界的窗口，品學兼優的他，高中聯考失利，考上雲林工專（現國立虎尾科技大學前身）。「那時雲林工專是中部地區最好的五專，招生口號就是『畢業後可以去台積電』，」曾瀚賢聽從父母建議進了電機科。但很快就發現自己完全沒有興趣。

學校視聽中心每週三播放的電影成為他的救贖和出口，他甚至為看更多電影去當負責開門的工讀生。當時那些看不懂的各種類型電影，打開他的想像，提供了「撐下去」的養分。「原來電影不只是娛樂、不只是在電視上看到的那些武俠片、港片，還可以用不同的敘事傳達那麼多東西，」他已經確定自己要改走電影這一行。他用同等學力考進二技朝陽科大傳播藝術系。

【獲得五項金鐘獎 卻遇 2,000 萬元的教訓】

退伍後曾瀚賢滿腔熱血，卻發現自己根本進不了電影圈，他只好先進入大愛電視台。四年後他帶著獨立完成一部影片的能力離開大愛，想拍電影，卻只能靠同業朋友（如導演鄭有傑）互相幫忙用勞力換工。曾經也想當導演，但曾瀚賢覺得人外有人，也許自己做其他會更成功。

他對拍電影還是充滿熱情，2008 年創立瀚草影視，那年他 30 歲。家人不能理解他的夢想，是媽媽鼓勵曾瀚賢去嘗試。「媽媽在大家族長大，她的人生比較隱忍，所以總希望小孩勇敢去找自己想要的，很能包容我。」直到 2011 年他製作第一部台劇《他們在畢業前一天爆炸》獲得五項金鐘獎，家人才理解他在做什麼。

沒想到，傾家蕩產的挫敗等著他。2013 年拍了《阿嬤的夢中情人》，結果電影超支、票房又不如預期，曾瀚賢一夕間負債 2,000 萬。「連爸媽的退休金也被我拿來補，爸爸叫我結束公司，回家接他的建材生意。」身為獨子的曾瀚賢一度很掙扎，「覺得很不光彩，」曾瀚賢說。【**打造瀚草生態圈 一起升級**】

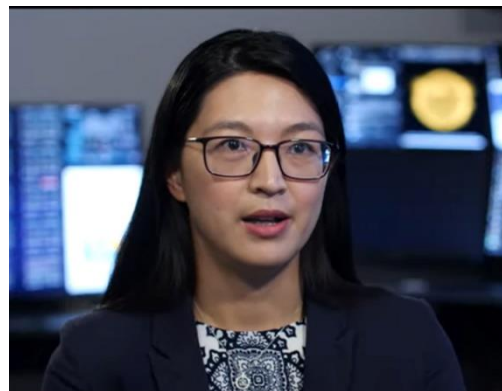
又是媽媽說服了爸爸，再度支持他的「任性」。曾瀚賢「心裡隱約覺得自己可以，就像當初從工專轉到電影，也是靠自己走出自己的路，」曾瀚賢還是把「堅持和相信」當座右銘，但學會拍電影不能只靠熱情燃燒，更要重視數字和管理。2015 年他邀請老戰友加入瀚草，擴大瀚草的作品類型和視野。

曾瀚賢這幾年不斷在積累，集結和培育一批中生代的編劇、導演、演員。他說，「取名『瀚草』除了包含自己的名字，也希望從一株小草開始，透過合作、學習，長成浩瀚草原，讓各種動物在這裡奔跑、棲息，慢慢變成一個生態圈的產業鏈，好像就有力量。」

參考資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/5127686?template=fashion> 親子天下 2023-10-02

六月份 生涯典範一方慈瑋

比起同領域強者，方慈瑋沒有天才威能，國、高中下課趕去補習，痛恨背書，沒上前三志願讓她發奮，苦讀入美國國家海洋暨大氣總署，還成為署內獲得星鏈授權解讀所有衛星資料的第一人。**她的奮進之道—比人家都拚。**



【無意中開啟對浩瀚宇宙的想像】

「我沒有考上喜歡的學校，所以我高中花很多時間在讀書」。也是在那段期間，方慈瑋報名參加太空營，開啟她對浩瀚宇宙的想像，「太空實在太有趣、太有趣了」。她執意要念中央大學大氣科學系太空組（現與大氣組合併為太空科學與工程學系），大學期間也到中視氣象預報節目打工。

2006 年，方慈瑋念博士班時拿到美國研究單位獎學金，正式前往美國受訓。美國同儕背後的指導教授都是太空科學教科書的作者，職涯兩字似乎不難，對異鄉客方慈瑋來說，進入全美第一等的聯邦氣象機構卻是長達 10 年的關卡。

【艱難的求職路-身分的障礙】

畢業後，台灣並不熱衷太空，方慈瑋決定留在美國繼續練功，即使有合適的聯邦職缺，一如每位不惜頭破血流圓美國鐵飯碗夢的外國人，方慈瑋差「身份」這道門檻，也只能等取得公民資格再試。

2021 年，方慈瑋總算等到國家海洋暨大氣總署（NOAA，下稱大氣總署）開出理想職缺，突破重圍成為大氣總署的太空科學家，在太空氣象預報中心（Space

Weather Prediction Center) 帶領 10 人的團隊，是唯一「非白人」，也是唯三的女性。

【馬斯克星鏈資料一手掌握】

2022 年 SpaceX 旗下「星鏈」(Starlink) 發佈新聞稿，指太空氣候不穩，星鏈衛星失聯，單位主管詢問太空氣象預報中心是否出包、國會也來信質疑大氣總署疏失。在這個節骨眼，方慈瑋自願成為星鏈衛星導控組的對口。

她卯起來不分日夜回應 SpaceX 所有疑慮，也因為雙邊高強度互動，SpaceX 放手讓方慈瑋閱覽所有衛星的即時機敏數據，供她的團隊研究衛星失控主因。方慈瑋沒有輕放這份信任，她的團隊就數據寫出一份扎實報告，繼續「磨」太空氣象預報模型，提供美國政府和商業衛星公司更精準的參考資料。

方慈瑋與 SpaceX 的故事仍是進行式，SpaceX 一邊釋出一批批新數據，一邊遊說美國政府單位掏錢給方慈瑋的團隊，進行更多雙邊合作項目。

【善用性別趨勢】

「外面的人可能覺得我怎麼運氣這麼好，機會從天上掉下來，他們沒有看到我晚上 11 點還在寫信、回信，他們（太空公司）來問我問題，我一定馬上回」。

在美國大氣界打滾，41 歲的方慈瑋從不認為性別會成為職涯攔路虎，反而美國近年掀起進步風潮，推崇多元、公平及共融，讓好強的她陷入自我懷疑，「他們挑我，是不是因為我是女生？還是因為我的年紀？」

方慈瑋沒有讓這樣的想法困擾自己太久，她轉念善用這個趨勢，著眼團隊在大氣總署的發展，更不時想如何能運用自己的人脈，助攻正掀起太空熱的台灣。