

耕讀

金中心田



冷靜、觀察再同理，四步驟陪伴青少年面對情緒風暴

陳俐玟老師整理

面對青少年的血氣方剛、衝動行事，大人們很難不指責，因為他們的行為已經超乎平時的規範了。事實上，青少年做完衝動事、再回神過來就知道自己慘了！做錯了！根本不用大人說你錯了！所以評價行為對錯根本不是重點，而是理解行為底層的他怎麼了才是關鍵，若能從「情緒」著手，才有機會拉近彼此談話的距離，分享自己如何轉念，運用「LOVE」的原則給大家參考：

Leave/Let me calm down：離開當下，讓自己冷靜一下

面對孩子的暴走行為、暴怒情緒，大人很容易會跟著憤怒起來、經常會出現硬碰硬的結果。若我們想要接近青少年的內心，第一步要先軟化態度，可以先離開一下喝口水、或深吸幾口氣再說，面對青少年的衝動，要先想辦法讓自己不衝動。

Observe：觀察青少年的非語言訊息

通常青少年能說事件經過、呈現的內容都是說別人，很難說出自己怎麼了，故他們口頭說的訊息很重要，更重要的是他們的「非語言訊息」，因為可以透過這些非語言訊息，猜測他們可能怎麼了。如：「眼睛一直眨、一直搓手」可能他們焦慮、緊張、害怕；「眼眶泛淚、哭泣」可能他們委屈、難過、傷心、害怕；「胸口起伏大、握拳」可能他們生氣、忿忿不平，「放空、文不對題」可能他們有極度恐懼，這些動作或表情可以作為理解孩子情緒的重要訊息。

Vary：青少年「變」、「不同」了，都是值得關切的面向！

我們常聽說「青春期的情緒風暴」，所指的就是青春期賀爾蒙及自我的發展會造成情緒不穩定的因素，尤其是孩子成長過程中也「尋求自我認可」的階段，面對他人與自己不同的意見時會格外敏感、也會容易矛盾，故這些也會讓情緒變得混亂。當我們在生理層面上可以理解孩子不是故意的，這樣也比較能推進下一步的同理。

Empathy：同理青少年的難處

若能真心的相信孩子的暴衝不是故意的、可能是有他的難處的，這樣就可以轉化我們的眼光，好好關注孩子當下的情緒，也就是「同理」。

「LOVE」的步驟，簡化來說就是「靜觀其變+同理」，也就是說面對青春期的孩子的情緒起伏，是急不得的過程，因為這是孩子發展必經的身心變化階段，此時面對孩子的衝動行為，大人除了要靜觀其變之外，更要培養心理素質，相信他們故意行為底下的不故意，這是不容易調適及同理的歷程，但期盼分享自身經歷、用心理師的角度整理出「LOVE」四步驟，能讓彼此間的愛更流動、關係更真實及靠近！

資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5096211>

【疫情中的性別】COVID-19疫苗研發的性別故事

張淑粉老師整理

愛因斯坦曾說，「我並不聰明，只是我和問題相處得比較久而已。」但和一個問題相處，究竟要多長時間才算久？答案是：一生中最精華的40年。這是催生BNT、莫德納等mRNA疫苗的生化學家卡里科（Karikó Katalin），親身實踐所得來的答案。

在卡努颶風來襲前的8月1日，卡里科與另外兩位學者聯袂接受了第5屆唐獎生技醫藥獎的殊榮。他們3人開創了mRNA（信使核糖核酸）疫苗療法的新時代。從卡里科在母國匈牙利就讀大學開始，她關心的研究主題就只有一個：mRNA。偏偏她的想法太過先進，主題更是冷門到無人聞問。她的一心一意，逐漸變成同業眼中的一意孤行，更讓她的學術職涯布滿荊棘。最早的挫敗發生在1985年。在30歲生日的這一天，她遭到解聘。若以今天的職場語言來說，卡里科的選擇，恐怕只能用「不識時務」來形容。她的字典裡沒有「以終為始」，她的眼中不見升等教授的終極目標。她不擅長寫論文、拿經費的遊戲規則，只一心埋首菜鳥才做的實驗室工作。

在40歲的這一年，她先是從研究助理教授「降職」成研究員，後來連飯碗都差點不保。多虧了她指導的醫學系學生、現任祖克醫學院神經外科和放射學教授蘭格（David Langer），也是莫德納的共同創辦人，向系主任強力要求，才讓她又多留在賓大17年。

2005年，卡里科與魏斯曼發表了改造mRNA的方法，可以阻止它啟動人體免疫系統。若能將mRNA注射到人體，就可以命令細胞產生任何所需的蛋白質序列；不只是之後COVID-19疫苗的基石，更打開了無數新疫苗、治療用蛋白質和基因療法的大門。

卡里科對研究的堅持，外界多半歸功於天生的熱情。但她自己認為，更多來自後天對研究與發現的執著。「**只要不停練習、不停閱讀、不停思考，你就會成為一個領域的專家，看事情的角度就會不同。即使再無趣的主題，你越精熟，自然就越樂在其中。**」她說。

對於挫折，她也並非視而不見，而是學會正向思考。「**不論你被辭退，或失去工作，決定權都在別人手上；所以，不要花時間為自己感到難過，要把所有的精力投注在下一件事，**」她也自嘲，自己總是被學校當成負面教材，「別人可以叫你走，但只有你能決定要走去哪裡。」即使卡里科的前半生在低谷徘徊，命運卻為她迎來了顛峰時刻。不只在有生之年證明自己是對的，自己的心血更為了拯救生命，繼續發光發亮。

資料來源：摘自商業週刊1866期2023.08.16

黃仁勳在臺灣大學演講與賈伯斯在史丹佛大學致辭比較

2023年5月27日（週六）早上9點，黃仁勳在臺灣第一個公開活動是擔任臺灣大學畢業典禮的演講嘉賓，這場演講拿來跟蘋果公司賈伯斯的經典大學演講比較，饒富趣味。

一、2005年賈伯斯演講

許多人認為企業家在大學畢業典禮演講的經典，首推蘋果公司賈伯斯（Steven Jobs, 1955~2011），2005年6月12日，在加州史丹佛大學的演講。他分享3個人生故事，金句是「求知若渴，虛心若愚」（Stay Hungry, Stay Foolish.）。

二、2023年，黃仁勳演講重點

分享3個輝達創業故事，金句是「用跑的，不是用走的」（Run, don't walk），成為「獵食者，不是獵物」（either you're running for food, or running from being food.）。

三、黃仁勳演說流程

臺灣大學舉行畢業典禮，邀請輝達董事長黃仁勳致詞，黃仁勳一上台先用中文說：「大家好」，還秀了幾句臺語。「本來想跟大家講臺灣話，但愈想愈緊張，我在美國長大，所以臺語不是很標準，所以我今天跟你們講英語，好不好？」之後他改用英文向學生演說。黃仁勳的父母和哥哥也在台下聽講。演講結束，畢業生們蜂擁而上，搶著跟他合照。

黃仁勳是個努力不懈的人。針對努力，在各階段時，黃仁勳有許多說法。

1. 1993年

我在30歲時，已能養成努力工作的好習慣，我家人說我專注工作時看起來像瘋子。

2. 2003年以後

有許多人說我成功，但我並不那麼覺得，我只是盡力做好，讓人生不要有遺憾。我想我不能做得比那時更好，當時，我「努力」去做所能做的每件事。

3. 對知易行難

大部分點子都有人想到，但為什麼很多聰明的人在事業上不成功呢？關鍵是「他們想太多，做太少」。

資料來源：

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183015/post/202310170010/>

李金龍主任整理

112/11/30

金中心田FB粉專



金山高中23屆畢業生朱婉寧
目前就讀佛光大學未來與樂活產業學系

①這個系在學什麼？

本系是台灣目前唯一以「樂活」做專業領域整合的科系，樂活(LOHAS)是現代人最新追求的生活型態，本系以培育新一代樂活產業人才為目標，主要採取學程制——永續創新學程(休閒旅遊、環境教育)、整合健康學程(健康促進、輔助療育、養生照護)。課程多為實務操作，不走理論死背課程，培養學生實務操作的能力，並提供許多方向讓學生做選擇，不必拘泥於一條路走，是較為活潑有趣的科系。

②我最喜歡的一堂課

大部分都很有趣，其中我最喜歡的課程是「芳香療法」課程。。芳療是近幾年台灣很熱門的一項輔助療癒。除了能了解每一項精油的功效以外，還能幫助自己及他人改善身心狀態，也從中學到精油神奇的力量，某方面是中醫西醫沒辦法治療的。在外面的芳療師認證需要花大筆錢去學習考試，而系上只要付些許的材料費就能得到芳療師認證，是一堂很值得選擇與學習的課。



國中部「工作世界」活動心得分享

鄭雅茵老師整理

10月18日國中部的工作世界分享活動，謝謝受邀來的講師分享經驗，他們都相當敬業，在工作崗位上有所成就，摘錄同學寫下的學習單內容~讓我們也看到同學的紀錄與收穫～

職能治療工作真的要有耐心與愛心，不容易~有了你們，真的能讓原本黑暗的世界變光明，謝謝您們！辛苦了！（102 李樞恩）

我覺得消防檢查工作不容易，還要嘗試看看，可以幫助其他人（104林宥碩）

更了解消防工作內容和知識，也懂了這個工作該有的學歷和工作內容（101陳品祥）

財務保險老師把事情講得很淺顯易懂，老師給我們樂觀開朗的情緒，分享得很好。（101簡崇羽）

保險財務真的超酷的，講得讓我聽呆了！這行工作不僅累，更要學會自律，要自我安排行程，月薪十萬的背後也很辛苦！（104江雨潔）

農業觀光工作許多不可控的因素，從事這份行業，就得有不放棄的精神支撐下去。（103 陳鈺欣）

汽車銷售有些優缺點：優點福利不錯，業績好能出國，薪資高，利潤高，缺點是不能放假，付出時間太多。（204 吳念恩）

職業軍人這堂課很有趣，知道更多軍人的事以及要做什麼，很開心。（204林捷恩）

汽車銷售這個工作很公平，賣了多少車就可以拿多少錢，要努力推銷（203莊心綾）

護理醫療工作聽到跟人溝通也是需要膽子大，有觀察力，細心和耐心。（201黃夢涵）

紡織服裝讓我學到做衣服的順序和這個工作的福利，還發現了至少70%的運動衣是台灣做的，紡織業從以前到現在的變化。（203 李婕榆）

紡織服裝職業是令人佩服的，不像一般人想像的那麼簡單，流程都需要很多心力去完成，太令人崇拜了！護理師一直以來都是我長大後最想嘗試的工作，要樂於助人幫助人，護理師不好當，但我會想勇於嘗試這行業。（202邱芮歆）

銀行從業課程～我真心被這項工作吸引到了，回去應該查點資料，是我可以選擇的工作之一。（304唐啟揚）

獸醫職業不如表面風平浪靜，現實是奇葩客戶為難，動物的撕咬，和出師前排滿的課程，相當悽慘，老師口述能力很好。（302蔡芷琳）

本來覺得獸醫比醫生好當，聽完之後其實是非常累的，需要背非常多東西，看診時還有可能會被咬或被抓，是很辛苦的（304 劉羽芯）

咖啡販售工作讓我知道咖啡是如何從零開始製造，咖啡市場在國外跟國內的差別，對社會應該抱持的態度（303 簡宇萱）

設計裝潢工作未來有很多的去處，去工地工作或是設計，主要是要對這個工作有熱誠，大眾看來相當光鮮亮麗，工作的背後需要花很多努力跟困難（302 黃知妍）

設計裝潢工作講師樂於分享他的人生思考的事情，希望我也跟老師一樣有自己的目標規劃，把不可能的事請變可能，設定目標，全力以赴。（303張筑涵）

認識亞斯伯格症

王鈺茹老師整理

近日紅遍全球的韓劇《非常律師禹英禑》，描述一位高功能自閉症的律師如何以患者特有的行為與思維排除萬難，有趣且發人省思的劇情讓社會大眾開始注意到「自閉症」患者的相關議題。很多人不知道亞斯伯格症就是一種高功能自閉症，雖然各種影劇作品都賦與亞斯伯格症患者高智商的形象，但真實情況是「多數亞斯伯格症兒童長大後難以穩定地工作」，他們與其家長的處境比大家想像的更加艱難。

亞斯伯格症候群由小兒科醫師漢斯·亞斯伯格(Hans Asperger)首次 在1944年的博士論文案例中提出，他把患者的表現稱為「自閉式的精神異常」，好發於男性，確診個案男女比約8：1。目前亞斯伯格症被學界歸類到自閉症的分類光譜。過去亞斯伯格症被歸類在「高功能自閉症」的範疇，相較於傳統自閉症患者而言，亞斯伯格症的患者除了平均智商比較高之外，其語言能力發展的遲緩也比較不明顯，但屬於自閉症核心症狀的人際互動障礙，往往才是處理上最困難的部分。2013年之後，美國精神疾病診斷與統計手冊第五版(DSM-5)已取消亞斯伯格症之獨立診斷，把它納入自閉症光譜疾患中。

典型自閉症主要有語言發展遲緩、人際關係與互動障礙、重複與固著的行為三大特徵，臨床上也分成低功能自閉症、高功能自閉症。自閉兒若能早期接受良好的療育，智商有機會達到70分，加上若於5歲前發展出溝通性語言能力，就會被歸類到「高功能自閉症」。

亞斯伯格症與一般自閉症有哪些不同？從兩方面觀察 雖然自閉症個案都有明顯的人際互動障礙，但傳統的自閉症個案，對人際互動的興趣與渴望比較沒有那麼強烈，對於人際互動的弱勢會表現出比較無所謂的感覺（但也可能是他們不會表達本身對人際互動的渴望）；相較之下亞斯伯格症的個案往往在人際上比較主動，對人也相較有興趣，但礙於社交技巧不良，因此在人際上比較容易有挫敗感。另外，亞斯伯格症的個案智商是相對正常的，語言表達能力也比較好，他們發音正確，甚至可以咬文嚼字、出現拗口的學究式言談，只是他們常搞不清楚說話場合，也不擅長察言觀色，因此言談中容易得罪他人卻不自知，進而影響人際關係。

很多家長因為擔心，將患有亞斯伯格症的孩子貼上標籤會有汙名化的問題，然而，如果要協助亞斯伯格症患者，要設法讓他們處在社交互動的情境中。因此在教育體系裡，會盡量安排互動性的團體課程作為特教資源的一部份。讓他們處在可發展社交的情境裡，加上有經驗的成人來帶領互動，是非常重要的。

亞斯伯格症患者智商較高？社會大眾常被影劇作品誤導，很多人以為亞斯伯格症等高功能自閉症患者大多擁有高智商，事實上，高功能自閉症患者只是相對於一般自閉症的孩童，智商比較高；但普遍來說，他們的平均智商並沒有特別突出，甚至很常碰到就業困難，他們長大後，有穩定全職工作的只有2成多而已！因為影劇、媒體總喜歡報導高功能自閉症患者高智商的一面，例如最近很紅的韓劇《非常律師禹英禑》，長期下來，造成廣泛的誤導，讓許多人低估了高功能自閉症的嚴重度。其實這些自閉症患者與家長，很多都付出大量心力仍難有改善，心裡有很大的挫折，十分需要外界的幫助。因此，千萬不要被影劇節目的情節誤導這群個案的實際能力。

資料來源：療日子健康新聞(<https://0rz.tw/wmnD7>)