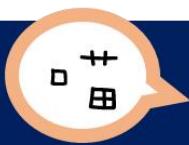


# 耕讀

## 金中心田



### 許禮安：親人死了哪有不悲傷的？ 悲傷不需要輔導，而是關懷與陪伴

張淑粉老師整理

學術界與醫護界稱為「悲傷輔導與悲傷治療」，我認為這是把所有人都正常悲傷情緒當成是有問題或病態，你的悲傷是有問題的才需要被輔導、你的悲傷是病態的才需要被治療。

可是人的一生中難免要遭遇生離死別和挫折打擊，失落、悲傷、憂鬱、沮喪都是因為不幸的遭遇而引起的正常情緒反應，我們真正能做的只有「悲傷關懷與悲傷陪伴」。

#### 《允許悲傷：最溫柔的療癒》

##### ◆ 給自己溫暖的引導

悲傷壓抑久了，即使想流淚，一時也可能找不到開關。

當人長期處在外強中乾的狀態下，情緒出不來，心就會生病。

此時，如果想流淚發洩情緒，或安慰自己，請試著對自己說出以下的話：

1. 「哭吧。我已經做到最好了。」
2. 「即使他／她走了，但我知道，他／她的愛還在，會永遠都在。」
3. 「我希望我能得到自己的支持，我不要再審判自己，因為我盡力了。」
4. 「哀傷是沒辦法被解決的。我知道，這份哀傷會跟隨著我，而我也會允許它跟隨著我。」
5. 「即使我失去了我愛的人，我也會好好愛自己，因為我值得被自己所愛。」
6. 「即使他／她離開了這個世界，他／她曾經給我的愛，足以讓我活下去。」
7. 「如果我能原諒自己或他／她，那當然很好；但要是我無法原諒，我也不用強迫自己一定要聽別人的勸告。」
8. 「我是失去了愛沒錯，但我不用成為受害者，我有自己面對哀傷的方式。我相信，我值得擁有更美好的生命。」
9. 「我想，我可以為自己或他／她的生命，做一點努力。」
10. 「我現在所面對的打擊只是生命中的一個過程而已，但是打擊並不是生命的最終目的。它會過去。」

##### ◆ 不要對喪親者說的負面勸慰

華人社會習慣以說教代替包容，然而，面對喪親者的痛苦，這樣的勸告只會帶來反效果。

底下是避免對喪親者說的常見負面用語：

1. 「不要再哭了。」
2. 「我瞭解你的痛苦，我曾經歷你的痛。」
3. 「為什麼人走了，你一滴眼淚都沒有？」
4. 「生老病死本來就是每個人都無法逃避的，請節哀順變。」
5. 「都快一年了，怎麼每次談起這件事，你還是流眼淚？」（可用更長年份代換）
6. 「你們還年輕，再生一個吧。」

7. 「媽媽已經哭得很傷心了，你們作孩子的記得要聽話，別再給媽媽煩惱。」
8. 「你什麼時候才打算把他房間遺留下來的物品清一清？」
9. 「他生前你都不孝順他，現在葬禮你為他做這麼多，也是沒有用。」
10. 「反正人都不在了，你現在要想的，就是振作。」

##### ◆ 給喪親者溫暖的關心

當你想安慰喪親的朋友，是否也擔心自己的話沒幫助，甚至造成二度傷害？

底下是給喪親者的幾句關心話語，讓你能夠更適當的表達支持：

1. 「當你需要我的陪伴時，打電話給我。我們去吃晚餐／喝杯下午茶。」
2. 「眼淚如果壓在心裡很難過，你就讓它流出來吧。但如果沒辦法哭，我們也不要勉強。」
3. 「你如果想找人談談，我很樂意聽你說。要是你想獨處，我也覺得很好。」
4. 「不是所有悲傷都可以走出來，因為有些人是我們很難忘懷的。」
5. 「你要是暫時無法原諒自己，或者已經不在的他，也沒關係。」
6. 「請你繼續用自己感覺舒服的方式去經歷悲傷、去思念他／她。」
7. 「你不需要和她／他說再見，你可以在心裡和她／他維持一段關係。」
8. 「如果你想放下，那你就放下。如果你想要守著，那你就守著吧。」
9. 「沒有任何人可以取代他／她，請你好好把他／她放在心裡。」
10. 「他／她去世一週年了，我們一起做些什麼來思念他／她吧，好不好？」
11. 「只要不傷害自己，不傷害別人，就按照內心的聲音去經歷哀傷吧。」
12. 「脆弱不等於失敗。脆弱的心裡有柔軟，柔軟心是人活在這世上最珍貴的特質。復原最需要的就是一顆柔軟的心。」
13. 「祝福你在悲傷裡頭，能發現和感受到她／他留給你的愛。」

本文節錄自：允許悲傷：最溫柔的療癒 作者：馮以量  
出版社：寶瓶文化（本文經授權轉載）原文出處

#### 什麼是課綱？

12年國教課綱引發關注及爭議，但鮮少人真正了解什麼是「課綱」？為何會有「課綱」？課本和課綱有何不同？

早年的學生上課都是用「部編本」，後來教改推動「一綱多本」，希望用「課綱」取代「課本」。高中的入學考試主張「考綱不考本」，大學入學考試也強調「不超綱、不偏本」，就是要將學生從單一的課本知識中解放出來，把課本讀得滾瓜爛熟、考試拿高分，不代表真正有能力或素養。

從最早的88課程標準、99課綱，一直到目前積極運作中的108課綱，課綱訂定的是每一個階段、每一個學科或領域，學生應學到的「最低教育內容標準」，以及「至少應具備的能力」，在108課綱則將能力更豐富深化為「素養」。

換言之，「課綱」只規定「最低」或「至少」的共同學習內容，不管那個學校或老師都一定要教，但學校和老師也可以有空間，決定採用那本教科書或自編講義教材，以及是否要給孩子更多或不一樣的學習內容。

資料來源：未來Family「解讀12年國教新課綱」

李金龍主任整理

#### 心田出品，品質保證

廣獲好評的金中心田手作柚子清潔劑旋風回歸！

即日起開放預購，10月起陸續出貨。

兼具質感及實用度的

「手作柚子清潔劑」一罐50元！

產品絕無添加防腐劑及香料。

如欲訂購，請洽輔導處特教組。

多多給我們支持~歡迎踴躍訂購



掃描我~  
金中心田FB粉專

班級:  
座號:  
姓名:

有獎徵答  
截角  
班級:  
座號:  
姓名:

有獎徵答  
截角  
班級:  
座號:  
姓名:

## 職業工作指南- 攝影師/攝影助理

陳毓珍老師整理

在生涯探索及發展的路上，選擇工作、發展志業需要對自己的了解及各項訊息的蒐集，因此，這次挑選了一種職業做介紹，協助同學對工作世界有更深入的了解。



### 攝影師/攝影助理

#### 職業說明

攝影師泛指所有從事相機拍攝以及影像紀錄，操作相機拍攝人像、事件、景象或產品之人員。攝影助理指協助攝影師操作相機或光學攝影器材，拍攝照片或影片的人員。

#### 工作內容與環境

主要工作是為廣告、電影、產業或科學等需要進行照片或影像的拍攝。攝影前，攝影師通常會根據客戶的需求決定使用的相機種類，燈光及背景配件，並制定拍攝工作計畫。拍攝結束後，還需進行後製與編輯。

根據拍攝機器的不同，攝影師可以分為平面攝影和影像攝影兩種。平面攝影包含時裝、廣告、自然生態、建築、婚紗等類別；影像攝影包含電影、電視劇、電視節目、電視廣告影片等類別。攝影師的工作環境會依照攝影師的專業方向而定，一般包含專業攝影棚、工作室、婚紗影樓及各種室內外的拍攝空間。



#### 適合的能力與特質

能力：對視覺、影像敏感度高、敏銳觀察力、有獨到審美觀、樂於學習新技術，且具應變能力。

2. 特質：具有創意、細心、耐心。

#### 要具備的條件

修讀視覺媒體相關科系。

製作攝影集、影像編輯的經驗。

#### 可能面對的挑戰

1. 要能隨時因應室內外拍攝環境、氣候等因素的變化。
2. 攝影器材設備成本較高。
3. 作為獨立接案的攝影師，收入情況較不穩定。

資料來源：文章摘自「職業工作指南」2018年5月出版，撰文：林錦秀。

## 校友帶路

簡潔妮老師整理



金山高中19屆畢業生 張耀文  
中央大學大氣科學學系(太空組)

#### 這個系在學什麼？

中央大學大氣系分為大氣組與太空組兩個組別，這兩個組別在學的內容有蠻大的差異。大氣組主要專研的方向是我們所熟悉的各種大氣現象，

像是天氣變化、雲雨的形成、空氣污染、地球環境變遷等原理。而我所讀的太空組則是要了解太空科學的一個組別，此領域包含了太陽、磁層、電離層、衛星以及雷達等等，為了瞭解這些科學背後的原理，我們需要具備一定的數學及物理能力，因此除了有校定必修的國文、英文、歷史、服務學習等課程，我們在大一時還需要學微積分、普通物理以及向量分析等基礎課程，大二時則開始要學應用數學、力學、熱力學、電磁學等進階課程，而到了大三才會開始接觸太空物理學以及電漿物理等課程。綜合上述，我們在大氣科學系(太空組)裡面，大一大二所學的就是高中數學與物理的加強版，到了大三之後才會真正將所學應用到太空科學領域之中。

#### 我最喜歡的一堂課？

我在大二下時有修了一門系上的選修課-太空測計及操作I，這門課老師會先介紹一些太空科學的科普知識，接著告訴我們在實際上他們是如何處理這些數據，最後讓我們用程式語言軟體matlab練習處理這些數據，甚至是將數據轉換成一張張的圖。雖然在這堂課中為了處理數據及解決程式碼的問題讓我很頭大，但到自己努力之後的成果真的很有成就感，而且同時也學習到了很多太空科學的相關知識，並了解到我們所學的知識是如何運用到實際的問題上面。

## 視界真美好

王鈺如老師整理

### 台灣歌手—蕭煌奇



蕭煌奇出生時就看不見，四歲時動了眼部手術後成為弱視，高一時因為用眼過度又失去了視力。國中時他開始接觸音樂，尤其是吉他或薩克斯風。高中畢業前，他組了一個視障音樂團體「全方位樂團」。除了詞曲創作、演唱外，他也是一位柔道高手，曾多次代表國家參加國際性柔道比賽，獲得優異成績。蕭煌奇的音樂作品是一種很自然的東西，他看不見，可是他的歌聲會讓人看見這世界很少看見的東西，請閉上眼睛，用純粹的聽覺及柔軟的心，感受蕭煌奇！

### 台灣第一個全盲鋼琴手黃裕翔

黃裕翔去年從國立台灣藝術大學音樂系畢業。23歲的他一出生雙眼罹患先天性視網膜病變，目前他加入「黑墨鏡樂團」。裕翔三歲時聽到表姊彈鋼琴，自己「摸」上琴鍵，彈出類似的音符讓人大吃一驚，黃媽媽帶著裕翔四處求師，因為眼盲，很多音樂老師都婉拒，直到遇見啟蒙老師韓芝芬，用愛心教學，讓黃裕翔小手搭在老師手背上，開啟他的音樂之路。2012年以自身故事改編的電影《逆光飛翔》擔任男主角，並獲得第49屆金馬獎年度台灣傑出電影工作者。



## 整理和收納能力，對孩子的人生有重大影響

陳俐廷、陳宇君老師整理

「我們先養成好習慣，然後好習慣成就我們。」—約翰·德萊頓(英國詩人)

通常人們一年會花上150個小時在找東西，那麼換算一個月約12個小時、一天約24分鐘，是在找東西的時間中度過。這時間是多麼地可惜啊！平常擅長整理、收納的人，就能比別人多出更多的時間來運用。如此重要的整理、收納技巧，若不是從小開始就養成習慣的話，長大後會更加難實行。

### 整理與收納，會對學習能力有影響

整理與收納的技巧，對每個人學習能力更有大幅度的影響。研究指出，擅長將學業內容作整理的同學，比起不習慣這樣做的同學，在同樣的時間內能夠背誦出的單字量是兩倍之多。而將學業內容作整理，就是一種整理與收納的技巧。

那麼該如何從小就培養整理與收納能力呢？從小可以練習在整理書桌時，就將文具類、美術用品、科學用品都分類好，並分裝到籃子或是箱子裡。從小時候就開始訓練的話，約到小學高年級左右，就能培育出自己整理收納的習慣。

### 整理與收納，可以培養思考力、集中力

整理的時候可以掌握「抉擇→分類→歸納」這個模式來進行，一定要以經常使用的物品為中心來整理。整理時可以運用帕雷托法則(Pareto principle)，他認為我們擁有的許多東西中，經常使用的東西佔20%，剩下的80%是偶爾使用的物品，與其持有很多的物品，不如整理後把使用頻率不高的都丟掉(或捐給需要的人)，只留下最需要的東西來過生活即可。

整理收納做得好的話，對訓練集中力也有很好的幫助，因為在我們思考時會更有條理，便能集中想出問題的解決方式、新的點子，乾淨整潔的空間裡，能讓我們更專注在真正重要的東西上。

我們總是帶著太多的東西在過日子，不管是人生，還是居住的環境。你想要在髒亂且複雜的環境下度過呢？還是在乾淨且整理好的狀態下，快樂地過日子呢？結果請由你自己來決定。

資料來源：遠見雜誌 <https://www.gvm.com.tw/article/39216>

如果想流淚發洩情緒，可以試著對自己說出那些話呢？

整理與收納時，可以掌握哪種模式來進行？