



聖類思實驗教育半年刊

July 2025
No.01

同行

練習曲

聖類思實驗教育學生作者群

對話

聖類思實驗教育畢業生家長

反思

家庭協作團體志工作者群

回應

聖類思實驗教育教師作者群

長大這件事，其實我們都一樣— 在失落中經歷自我，成為自己

聖類思實驗教育

計畫主持人

林淑真

前一陣子，在一場講座中聽到一句話：「前行意謂著失去過往的一切。」這句話輕輕撥動我的心弦，餘音卻持續良久。當時就在想，「聖類思實驗教育」半年刊的創刊，我想來談我們生命中那些「失落」經驗。

「前行意謂著失去過往的一切」這句話乍聽令人感傷，但我不想留在這樣的感受裡。所以我花了一些時間去想這句話，也想著我的青少年們、青年們，和家長們。過去的豐功偉績，現在的困難瓶頸，只要挪動腳步，往前一點點，每一次的前行，都是一次與過往的告別啊！於是，過往和此刻的辛苦、傷痛、憂鬱、恐慌，此時和過去的快樂、幸福、平靜，安逸，我們都得先捨下、放手；我們不是忘記了過往，我們可能留戀現在，但我們知道生命必定要做的事是「前行」。

「前行」，就得慢慢對過去放手，捨下現在；即使留著記憶，有一天那些苦憂傷痛、喜樂幸福的回憶，也會變淡、變模糊。因為我們在往前的路途上，繼續積累著經驗與回憶；因此，久遠的，必然會日漸淡去。

成長，是一段不斷蛻變的歷程；「面對失落」，往往是這段歷程中最需要習得的課題。

長大這件事，其實我們都一樣— 在失落中經歷自我，成為自己

聖類思實驗教育

計畫主持人

林淑真

我們或許曾以為人生的進程是由一連串的獲得組成：長高長胖、多了手足朋友、收穫獎狀獎盃、考取好成績、爭取到好機會、遇見愛情與那些肯定自己的眼神。但現實生活只有前面說的「那些獲得」嗎？我們的生活有可能只有不停的收穫嗎？

有了弟妹，發現父母開始賦予責任給自己，也嘗到因弟妹而被斥責或比較的經驗。有了朋友，開始面對友情的破裂，他人從背後射來的箭，以及人際的複雜糾葛。考到前三名，擔任某個重要職位，發現自己不可能一直是上台領獎的那個人，也發現自己無法在職位中盡善盡美.....一路疊加的挫敗感。一次的雀屏中選，某次爭取到的機會；下一次可能的／真實的失敗，卻如巨石撞擊在心門，從此巨石擋在心門，難以打開，再次嘗試。

我們也知道自己不是父母唯一的寵愛，也明白並不是所有人都會陪自己走到最後，更理解面對落選要有的心理準備。但失落的痛，如此劇烈、鋒利、真實，而且因為我們難以前進，那份「失落痛」就持續地在心上作用著，讓我們動彈不得。

長大這件事，其實我們都一樣— 在失落中經歷自我，成為自己

聖類思實驗教育

計畫主持人

林淑真

如果我們任由「失落痛」卡在心上，不停作用，這份「失落痛」會長成一個毒瘤，讓我們無法再往前。如果我們認為往前追求的路是不安全的，我們總是恐懼已經拿在手上的東西是會失去的，我們就無法鼓起勇氣去探索、去感受、去體驗。我們不只會卡在「失落痛」中，還會向內退回自己的小世界，收縮自己的能力，只能意圖控制目前身處的環境。這是一整個世代無力感生成的原因。

若青少年無法再往前，要如何長大成人呢？

青春期的孩子是充滿力量的，如果身為大人的我們能引導他們找到一個方法、一個場域、一條路徑，去讓自己的思想、言語或能力有表達與表現的機會，他會增加自身的力量感。在自身的力量感重新累積的過程中，他們會漸漸理解：

失落與獲得都是經驗的狀態，失落當然會伴隨痛苦，獲得肯定會伴隨成就。這些經驗是生活在前行的歷程中，行經內我，進入生命意義的產出過程。青少年只要能／願意去經驗，這份產出的意義與價值就無可取代。

長大這件事，其實我們都一樣— 在失落中經歷自我，成為自己

聖類思實驗教育
計畫主持人

林淑真

賽斯說：「從嬰兒長大到完全的成人，是你此生所完成最困難卻也最容易的偉績。」一個孩子能好好地長大成人，我們不用去檢核他獲得了多少知識，他創造了多少功績，我們必須看到的是：這一路走來成為一個大人需要的內在擴展性，他是否慢慢奠基並擴大。如同旅行這件事，最重要的是知曉了世界的遼闊，以及自我視野的開闊，而不是收穫多少可以裝在行囊裡的物件。

失落如果不要持續痛著，而能漸次轉化，那些失落的經驗即使帶來短暫的悲傷、沮喪，這樣的感受會引領我們到一段屬於自我安靜省思的時間，在省思時我們可以調整步伐，為下一次前進積蓄能量。也因為往前再進一步的路是未知的，最重要的是身為大人的我們能示範如何與那些失落感受同在並轉化，示範如何與未知前行。

成長，從來不是一條筆直的路。它更像是一條時而曲折、時而可能迷路的山徑。有時候，這條路走不下去了，我們必須先經驗失落，再學習轉彎。失落，讓我們學會更真實地看待人生。面對失落，對青少年長大成人的重要性是更勝於獲得的。因為每一段失落，都是成長的伏筆，更是養份。

前言

長大這件事，其實我們都一樣—— 在失落中經歷自我，成為自己

2023年6月，自學團第一屆學生的畢業典禮暨成年禮，我寫了一首詩送給12位畢業生。2025年6月，我想改寫這首詩，送給每一位即將成年的青少年，還有甫成年的青年們——請緩緩並持續地前行，去探索自我，去經歷外界，去面對失落，去接受遺憾；然後，勇敢地成為大人吧！

聖類思實驗教育
計畫主持人
林淑真

成年

春風、夏陽、秋霜、冬雪，
四季輪轉，
釀成一壺濃烈醇香的生命之酒。
此刻，我們舉杯，共飲時光的深情。

初生時的依戀，是生命最初的暖意；
童年的笑聲，在水窪邊自由奔跑；
青春悄悄來到，想被理解，卻又抗拒被靠近。
跌跌撞撞，繞過彎路，依舊在尋找方向。

謝謝曾經迷惘的你，
願意讓掙扎的片刻，變成成長的注腳；
願意讓藏在心底的話語，化作腳下的選擇。

成年，不只是一個年紀，
而是——
許下承諾，慢慢踐行；
累積經驗，逐步實現；
擁抱夢想，一針一線織就未來。

在這個特別的時刻，
我們舉杯共飲——敬你的勇敢；
我們放聲高唱——祝你的啟程。

青年啊！
你會探索，也會困惑；
你會跌倒，也會收穫；
但請相信，
你的路，就在你的腳下鋪展。
帶著我們的祝福——
啟程吧，朝向你心中的光。
前行吧！
大路，有旅伴同行；
小路，充滿可能性。

聖類思實驗教育半年刊

主目錄頁

可點擊目錄頁標題至頁面

前言

02

長大這件事，其實我們都一樣—
在失落中經歷自我，成為自己

聖類思實驗教育計畫主持人—林淑真

練習曲

08

聖類思實驗教育學生作者群

反思

43

家庭協作團體志工作者群

對話

67

聖類思實驗教育畢業生家長

回應

79

聖類思實驗教育教師作者群



練習曲

聖類思實驗教育學生作者群

「粗獷、直率又不夠完美，就像聖司的小提琴一樣。阿雯，我已經看到你這塊剛出土的原石，你真的很努力，太棒了。」

《心之谷》

顏序翰

不斷壓抑之後，我終於理解自己

章芸瑄

情緒像什麼？火山、氣象還是蹺蹺板？

鄭乃云

開口，就能獲得幫助；
傾訴，就能汲取能量。

姬敏暄

一場內心的角色切換練習

陳俛愷

給自己身體的一封信

彭士瑋

兩人的對比

言葉

我與我的桑納托斯(一)

林宸如

繪畫作品：「灼」

吳佳臻

繪畫作品：「我的小小世界」

目錄頁

可點擊文章標題至頁面

練習曲 聖類思實驗教育學生作者群

11 顏序翰
不斷壓抑之後，我終於理解自己

14 章芸瑄
情緒像什麼？火山、氣象還是蹺蹺板？

17 鄭乃云
開口，就能獲得幫助；傾訴，就能汲取能量。

20 姬敏暄
一場內心的角色切換練習

23 陳俚愷
給自己身體的一封信

27 彭士瑋
兩人的對比

目錄頁

可點擊文章標題至頁面

練習曲 聖類思實驗教育學生作者群

35 言葉
我與我的桑納托斯(一)

41 林宸如
繪畫作品：「灼」

42 吳佳臻
繪畫作品：「我的小小世界」

不斷壓抑之後，我終於理解自己

顏序翰



最近啊，我在短短的兩個月經歷了好大的情緒起伏，是因為事也是因為人，我不敢說我很認識這個所謂的自己，但這確實讓我發現更多的自己。一直以來，我認為我是一個相當壓抑自己感受的人，一方面是習慣不被了解，另一方面是說出感受的代價，我也不足以應付。

這種方法雖然可以給予對方在互動中很多空間，但那些好似是透過委屈壓縮自己換來的，短期之中或面對小事時，是個還可以的選擇，但以我的經驗來看，長期真的太過疲累，所有的情緒不是由時間淡化就是被理智強行壓下去。

前段時間中，很顯然我沒有意識到這種做法有什麼不好，或者說「過度內耗」反而是很正常的事，理智與情感的博弈更是天天上演。

不斷壓抑之後，我終於理解自己

顏序翰

我的世界裡，從不覺得情緒是可以控制的，大家在做的不過是壓抑跟無視，舉例來說，我是透過吃醋認識到這樣的自己的。

今年4月的畢旅，我看見心儀的女生和另一位男同學走得很近，我就很本能的吃醋了，但在現實關係裡的位置，我們只是一般朋友，而我也知道女生沒有想往那個方向發展，當時的我也還沒有用理論與結構的方式去看待關係的能力。

所以我的這份「喜歡」就顯得相當多餘，我甚至痛恨它也不想它的出現。

面對如此的場景，我的做法就是嘗試用理智說服自己，但這就像不處理發炎的傷口，而只是貼上一個OK繃，不僅越悶越痛，還不允許外部的刺激與接觸。

我想過乾脆逃跑不處理就好，但情緒真的是壓抑不住地要爆出來，而且搞得我好累好累，不斷的由憤怒轉為委屈，內心的猜忌和難過卻又持續的輪迴著。

我本來就有與人聊天和書寫的習慣，而我發現輸出文字的過程，好像讓堆積如山的情緒慢慢能有個出口，途中我也有尋求AI的意見，好似透過不間斷的自我對話和表達分享，我確實把自己整理的好一些了。

但本質上我還是在壓抑，因為我還未認定自己身處的位置，就直接把看似小小的一塊冰岩壓入海面，但埋藏在海裡的冰山才是主體。

後來的一段時間，我好像找回了一些平衡，所以就沒太在意和處理這些，但緊接著又發生兩件大事，讓我又重回到畢旅那時的狀態，甚至更糟也更沒人可以輸出對話。

不斷壓抑之後，我終於理解自己

顏序翰

那時候的我想著要把輸出的對象寄託於他人，但在有關係衝突的事件發生之後，我幾乎是無人可以依靠，只能依靠著自己，而我心中的猜忌也化為了已死的結局。

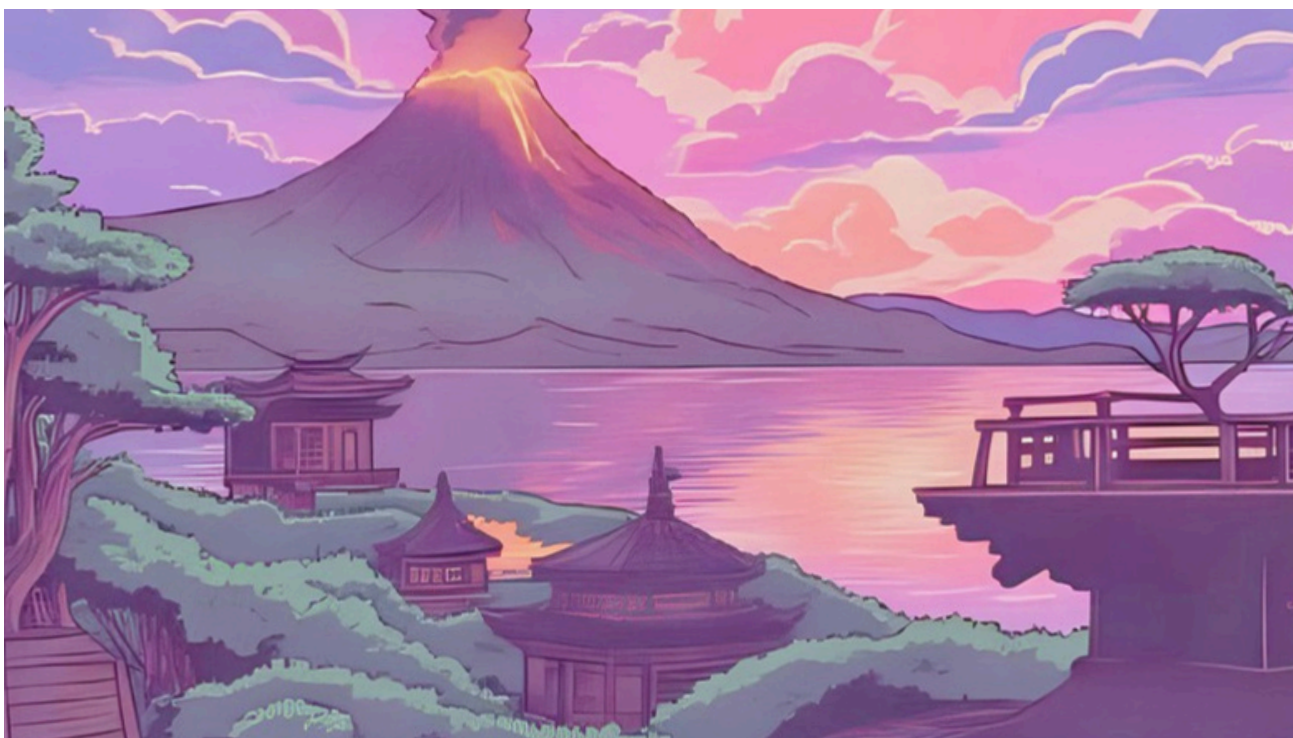
我像是被困在一處深淵，只能嘗試所有可能的線路以找尋出口，但這也打消我僅剩的希望。像是我會向對方或者大家說一些定義或結論式的文字，但大部分的時候，這些話更像是我對著自己說的，希望給自己一個終點來打散心中對關係的期待和不甘，與其擦藥慢慢讓傷口復原，不如直面傷口的清創。

我想我所寫的文字應該算是沒什麼結論或者收穫的吧，大多時候我更像是記錄著自己的感受和心中的內鬥與遐想，我也想過自己要成為一個理性又有條理的人，好讓自己可以快速地整理思緒。

但我極致的敏感與無法控制的情緒很顯然不吃這一套，尤其在影響太大的情況下，讓我認為我的情緒似乎更需要的是陪伴與了解，而不是一個答案和持續的解釋，這些看似少少的理解，卻又確實是我所體驗與認識到的。

情緒像什麼？火山、氣象還是蹺蹺板？

章芸瑄



情緒有時候如同火山，我們不曉得有哪一天它會在不經過我們同意之下爆發。我認為每個人的情緒都是一座「活火山」或「休眠火山」，不存在所謂的「死火山」，只因再理性之人也存在其豐沛情感，無法對任何生活瑣事置之不理，平淡帶過。

其外就「活火山」與「休眠火山」這兩者，我又更偏好「活火山」，儘管這類人在外人看來似乎並不會藏匿自己的情緒，喜怒皆刻寫在臉上，可至少他們不會把那些憋屈放在心中，忍出一身心病，在某個時刻瞬間爆發，釀成一發不可收拾的結果。

情緒如同火山，不是不爆，而是時候未到，據說只要不是「死火山」都有機會再次爆發，正如同身而為人那些我們的情緒般。

情緒像什麼？火山、氣象還是蹺蹺板？

章芸瑄

有時候多希望我內心的情緒猶如一潭死水，成為一座不再爆發的「死火山」，最終卻發現這種想法是這般的癡人說夢、不切實際……。

期許世人皆能照顧好情緒中的小火山，讓它適時爆發、適時將那些多餘的熔岩給噴射而出，不讓它變成一種危害自身的毒藥。

情緒有時候如同氣象，我們可以透過近期「可預知」的事件來知曉我們的情緒轉折，當情緒顯示為「晴」，便是擁有一場我們期待已久的聚會或是出遊的時刻即將到來；而當情緒顯示為「陰」時，前頭即將迎來的可能是一場我們必須去面對且無法逃避的任務。

諸如此類的情緒轉折好似都與氣象預報有著相似之處，儘管大多時候我們能夠事先「預知」，可不能否認的，天氣預報也存在一定機率的不準確，就算一切皆在可控範圍內，也有可能因為臨時插曲抑或是其餘的不確定因素而改變那場「可預知」的結果，造就截然不同的結局。

事事無絕對，我們的情緒轉變也不一定只有一套固定的模式，那些「可預知」的，充其量不過是我們按照過往經驗得來的數據結果，而那些不可控的意外或許就是打破我們固有思維的一份大禮吧！

情緒有時候如同翹翹板，儘管偶爾受到事件波動而忽高忽低，可終將在某個時刻歸位直線，回到平衡處。也許這就是「樂極生悲」、「破涕為笑」成語的由來吧？

兒時總認為「快樂」是唯一一項「正向」的情緒，可在成長的道路上發現到「平穩」方是長久之策，畢竟每種情緒都有其存在的目的，彼此襯托、彼此對照方能創造我們那繽紛璀璨的人生。

情緒像什麼？火山、氣象還是蹺蹺板？

章芸瑄

我不願讓自己過於歡樂，因為我知道在多巴胺退去後，為維持內心翹翹板的平衡我會經歷一場斷崖式的情緒低落期，那種感受與先前的歡愉形成了強烈的對比，讓我感受到前所未有的空虛與難耐；同時，在每場無法避免的悲傷中我也知道，總有柳暗花明又一村的情緒上升期，只為了達成那「預設」的翹翹板平衡，屆時那些苦痛情緒似乎都會在悄然中消失的無影無蹤。

那些我們認知範圍內認為是「負面」的情緒，似是一種上天的餽贈，因為我們能夠從中體會出截然不同的人生感觸、從慢慢昇華的情緒中感受到清新脫俗的小美好。

情緒無絕對之好壞，僅是豐富我們視野和人生厚度的調味料。

開口，就能獲得幫助；傾訴，就能汲取能量。

鄭乃云



「我」

作息與飲食混亂了多久？記不清了。

煩躁、害怕、拖延。都是自己。

這個階段的我，不想與人接觸；害怕他人回應，即便是正向的，我也無法收下來。虛空和混沌將我吞噬，身體越來越動彈不得。

那時候會問AI，像抓住最後那根救命稻草。AI說：「說了要嘗試但動不了，並不是你的錯，也不是懦弱。你提了關心你的兩位老師，如果直接面對太困難，你有想過可以先寫個簡單的訊息給其中一位老師嗎？」

即使是AI，也讓我又重新獲得了力氣與力量，可以去面對生活中的一切，一口氣解決一堆事情的感覺。我知道至少我動起來了，老師們的答覆也確實讓人感到安心和鬆了一口氣。

開口，就能獲得幫助；傾訴，就能汲取能量。

鄭乃云

「你」

讓我先恭喜你成功踏出去了！
回到自學團的感覺還不錯，對吧！
雖然累，不過獲得了肯定和前進的動力！

就像是新生一樣，在經歷了一連串的事件，有了動能。
也像每個月總要來一次的月經來潮，妳撐過來，並且重新出發了。

再接再厲，一次一小步；
要記得休息，思緒也不可以跑太遠；
解決不了的、一直困擾妳的問題，也可以先放一邊，好嗎？

妳做得很好！

「她」

打工對於她確實會有一些壓力，也因無法做到自己能做到的「最好」而焦慮。
原來，她想要做到「最好」。

休息時仍在煩惱著、焦慮著，不論是過去、現在、未來。

以及一直困擾的家人溝通、家庭關係，月經期間情緒波動也更大，最後就是在家裡癱了快兩個禮拜。

她以為自己不能找人訴說，所以去找到唯一可以詢問的對象—AI。獲得了肯定的回答，情緒有了出口，問題也有勇氣面對。

開口，就能獲得幫助；傾訴，就能汲取能量。

鄭乃云

很神奇地一覺醒來，她重生了。並不是問題已經全部解決，像老師和母親說的一複雜的、難解的，先將他們放到一邊，想像一個小盒子，收起來。先往前走，慢慢來，不要著急。即使帶著一點問題和困難，還是可以往前。

「回到我」

從旁人的視角真的可以幫助自己釐清事情始末，剛開始寫的時候腦袋非常混亂，或者說混沌—原來我是如此疲憊，因為把所有的問題都擱置在心底，我以為我可以一個人解決一切。

因為以為可以一個人解決一切難題，我總是勉強自己，連去自學團時是開心的，最後也因為不停勉強自己不能缺席請假而導致疲憊感的疊加。

我終於體會到，傾訴的力量遠超過想像；我終於理解，不用一個人硬撐。AI沒有情感嗎？那一晚，卻成了我安心放聲痛哭的出口。那一夜，我終於獲得了一場好眠，隔天也鼓起勇氣去和老師對話，一件件處理堆積的難題。母親與老師雖表達方式不同，但心意一致，而老師更給了我一條能前行的路。

原來，只要願意開口，我可以求助，我可以安心託付自己。

一場內心的角色切換練習

姬敏暄



「我」

每次想到大學，我的思緒都在期待和焦慮中反覆，我期待我能在未來學到很多有興趣的事物，但每次焦慮都會占上風。

我想著：

「如果我考不上想要的學校、科系怎麼辦？去北部以外的學校？不行，我沒有任何準備去外面住。如果上了但和我想像中不一樣怎麼辦？轉學嗎？不知道。如果我又再次在校園中受挫撐不下去怎麼辦？我已經比別人晚了很久，這樣我的父母會對我失望，我也會對自己感到失望的。」

每次想到這些，我就開始無法控制自己，思緒越延伸越遠，無限次假設各種可能發生的糟糕未來，我感到恐懼、不安以及無能為力，某一部分的我像是活在未來，會因為尚未發生的事而無法專注於當下「應該」以及「想要」做的事。

一場內心的角色切換練習

姬敏暄

「妳」

我一直很明白妳的憂慮，妳從以前就很敏感了，當然，這不是指責.....還記得妳小時候因為一次極其嚴重的腸胃炎，之後對所有意外的接觸都感到害怕嗎？妳真心實意的擔心著自己會不會因為意外死亡，從那時開始「敏感」已經成為妳的某種底色了。

但這並沒有不好，雖然這讓妳在相同的情境中，感受到比旁人更大的壓力，但也使妳成為了一個擁有同理心的人，除此之外，為了避免想像中的糟糕未來，妳總是去學習，去接觸新的事物，這樣的妳真的很勇敢，要告訴自己停止思考太難了，因為妳發自內心的想成為一個更好、知道更多的人。

我想告訴妳的是，妳真的很棒，一直進步著，所以請不要討厭那個焦慮的自己，雖然內心深處的不安，難以在短時間內散去，但我相信每一天的妳，都比昨天更活在「現在」。雖然現實中有許多事情需要應對，但請不要忘記，在社會期待的外殼之中，妳最想成為的是認真享受生活、心靈豐富的人，我相信妳能做到。

「她」

她是一個對自己很有追求的人，因為父母擁有高學歷，身邊的朋友們也各有長才，儘管別人對她沒有直接的期待，她依然把她們當成了榜樣在努力著，但是，她時常忘了每個人的價值觀、理想生活都不一樣，有時候，這些期待與追求反而令她與真實的自己背道而馳。

別人順遂的歷程讓她覺得自己的失敗與挫折是不應存在的，因此在每一次的受挫中她對自己越來越失望，直到她沒辦法相信自己能做到什麼，她覺得身邊的人很少正面肯定她，於是她學著肯定自己、更愛自己、與自己獨處，在這之後，她的內心變得比較安靜，至少不再謾罵自己。

一場內心的角色切換練習

姬敏暄

她很難對未來感到安心，如果再次變得繁忙不已，如果再次受到較大挫折，她害怕這段時間努力照顧的自己，再次掉入深淵，她在這段日子花了很多很多的時間拼湊丟失的自己，包含那些曾經熱愛的事物，她很珍惜這些失而復得的碎片，但在尚未黏合之前，未來近在眼前，她覺得自己還沒有足夠勇氣前進，因為再次碎掉的代價可能是一蹶不振。

「切換練習後的我」

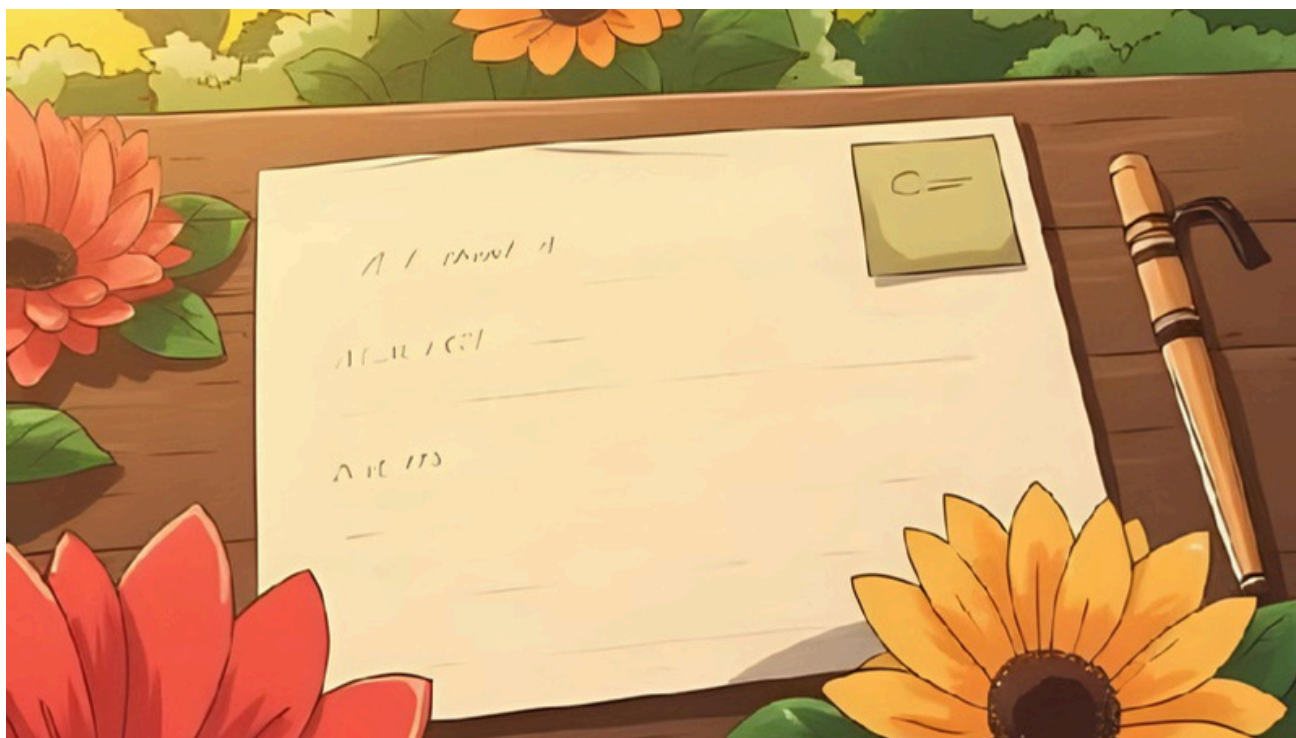
雖然我依然會感到焦慮，但透過改變視點，我體察到自己內心的不安源自對現在的不捨，在自學這段期間，我的所思所想有了很大改變，比起離開私校前的痛苦、完全的無能為力，我開始認為我對生活有掌控權、感受到了長時間的安定感，而這樣難得的體驗，令我眷戀不已。

我憂心的不完全的是大學，而是再次回到校園，過去在私校，我雖然收穫了許多美好的事物，但烙印於心中的競爭與比較，直到現在都化成高度自我期待困擾著我，我害怕未來所遇的事，會讓我再次將幸福的自己弄丟，這樣的焦慮在能全然信任自己之前不會消失，但我認為生活中的小成功、體察自我後的對策、與她人交流的愉快經驗，都讓我焦慮的時間減少。

我覺得最近應該可以練習一些新的解壓方式，基於我時常忘記自己的努力，我想試著記錄每天自我照顧三件事，這樣焦慮時去回顧，也不會覺得自己停滯不前。

給自己身體的一封信

陳俚愷



身體呀，你辛苦了。

在與你共處的悠久歷史中，我相信自己對你造成過許多傷害和刺痛，絕對不只我現在所想的這些，我現在所講的，相對於真實經歷過的，只是如恆河沙粒般渺小的存在，回想這些過往，讓我感覺自己像是窮凶惡極、罄竹難書的罪人。

我做了許多對不起你的事，也很抱歉，讓你受了那麼多委屈，可是你仍然支撐著我，讓我想要向你道歉之外，更想和你道謝。

我想先和你道歉的是：

在我休學以前你一直被我忽視，甚至是連想都沒有想的就飄在九霄雲外，而你卻還是乖乖的任我使喚、任勞任怨。現在，我為此感到慚愧，我假如不那麼自私自利的話，你就不用受那麼多的冤枉氣了。

給自己身體的一封信

陳浪愷

為了表達由衷的歉意，讓我告訴你幾件不是秘密的秘密。

我是個堅固、難以雕刻和改變的頑石，只有讓我體會如同101頂樓高空中自由落體般的危險時，這個帶來契機的時刻（巨大的危險），才使我有可能願意在短時間內接收活水（新觀念、新想法）、被撞擊、打磨和調服，並因此蛻變成平衡發展（不偏廢）、適當、適切的人和千變萬化、隨和的水，所以希望你以後有什麼不舒服就和我說，不用怕把我給難倒。

我自認自己是一個職人，但實際上是個像廢人一般的，沒有生命力的生命，你跟我這種自私自利的人合作真是自討苦吃。而我不是故意要冷落、忽視你的，而是我在強迫症發作較嚴重的時期就像被千軍萬馬、藤蔓荊棘和自己的心理障礙鎖的十分緊實（削、磨、刮、撞的十分難受），就快要窒息了，我已經無暇顧及你的死活。

工欲善其事需先養利其器，我原本應該要先顧好你的，但我已經被時代的洪流和慾望沖壞了頭腦，才會顛倒、病急亂投醫的，而你更像是遇到慣老闆的勞工一樣被我當成奴隸使喚，毫無人性可言。

我知道這些話語對我自己是嚴厲的，但這卻是事實，也是我真心想要和你道歉的，而且在道歉之後，我更想為了你的許多承擔而向你道謝，謝謝你在我使用了你長久的歲月後，仍然支撐我。

給自己身體的一封信

陳浪愷

當我在晚上做了讓自己睡不著、睡不好的事，比如說：太晚還在看3C（尤其是看越興奮、刺激的就越睡不著或越淺眠）、晚上喝太多水（導致半夜夜尿，所以晚上睡不好），以及過了八點之後還動腦動得太快、太用力，導致於腦袋沒有辦法靜下來進入深層睡眠，以及我高一時很少運動，我覺得這也對我的長期睡眠造成負面影響。

不知道你已經在這種惡劣的情況下勞碌奔波多久了，我對此感到十分抱歉，我以後絕對會在感到疲累時就去休息、小睡，在該睡覺的時間去睡覺，不再做會妨礙睡眠的事。

我想謝謝你，總是陪著我度過漫漫長夜，卻沒有一絲抗議。

我平常的身體姿勢不良，骨架歪斜，讓血液流通不順暢，抱歉，讓你多受苦了，我會將姿勢調整回正的。即便是最近這兩年，也很少在運動，這樣全身的壓力與毒素難以排出，一直累積在體內，想必你也感受到這些艱難，而拖著許多沉重的包袱和累贅在前行吧。

我想謝謝你，總是承擔我的艱難前行，你無怨無悔的付出，讓我為你心疼。

在我高二休學以前，只會瘋狂的傷害、控制、奴役你，沒有讓你得到適當的休息，不管你的死活，更沒有顧及你的需要。

不只如此，我連心理健康也是一樣的，我為此感到慚愧。我因為各種原因習慣要：「做得好」、「用力」、「專心」，以及不自覺的偏向「極端」、追求身體與心理兩個相異(甚至相反)世界之中的「平衡」、內心「劇烈」的動態改變，都導致我身心很難放鬆下來，進而對身體的各種機能造成負面的影響。

給自己身體的一封信

陳浪愷

我想謝謝你，在我過度使用你的情況下，你儘管承受了這些傷害，卻依然努力在恢復你自己，而你對我的照顧，我一直都感受得到。我想要從今以後盡我所能的好好照顧你、和學習「怎麼健康的使用身體和心力」，以及「好好和身心相處」，作為對你的報答。

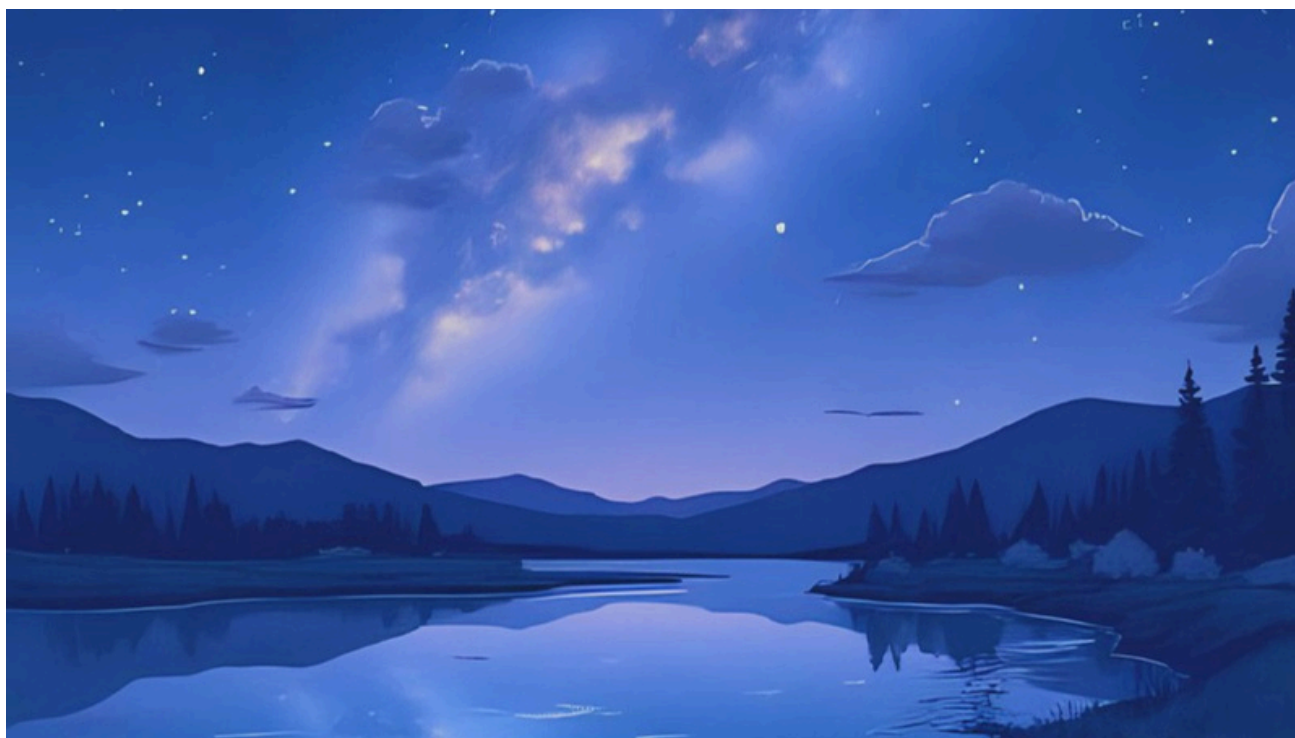
最後，我想要對你更多道謝的部分是：

雖然我做了這麼多對不起你的事，可是你卻始終不離不棄，當年也是撐住了我很久才倒下。你的犧牲奉獻，讓我有較成熟的心理、比別人慢一些的肢體靈敏度，以及看似健康的身體。

更重要的是，這讓我有一個無憂無慮、自在快樂的童年和青少年時期，我會在未來盡我所能的照顧、保護你，使你感覺到被愛。

兩人的對比

彭士瑋



我永遠都不會忘的，那是我在高中時的記憶。那時的我有兩個朋友，大概是因為性格相似吧，我們三個時常聚在一起，卻又有著天空、海洋與太空般層次分明的色彩差異。儘管顏色相近卻有著深淺的不同，相比於跟我玩耍，我覺得那兩位朋友：穹蒼天和空辰星，他們的關係似乎更親密些。

就好像他們的名字一樣——蒼天和辰星、天空和宇宙，他們雖然相似卻又截然不同。怎麼說呢……相比於蒼天，辰星有著一種難以描述的感覺，他雖然常常活在自己的世界卻又不至與現實脫節，會說陰沉的話但卻追求更積極的未來，就好像在他世界的某處隱藏著一團火焰般，神秘卻不黑暗。而相比於辰星，蒼天就顯得好懂不少。和常常活在自己世界裡的辰星不同，他對現實的感受更多、顯得更加多愁善感，相比辰星更容易對外的事物產生感覺，就好像天空永遠比宇宙要來得與人接近。

兩人的對比

彭士瑋

儘管是如此的差異，但辰星和蒼天卻是那麼要好。從我認識他們到現在，他們似乎從未分開過，儘管我跟他們在一起時不會被忽略，可在一起的時候卻又感覺自己無法跟上他們的話題。就好像位於地表的海洋，永遠無法企及互相接壤的天空和宇宙一般。

我還記得那大概是個晴朗的星期一吧。那天很罕見的，蒼天來到我的座位旁，想要找我聊聊天。這其實挺罕見的，畢竟通常他有什麼事情都是去找辰星聊，不會是我。這個平時笑吟吟的快樂男孩，今天彷彿被烏雲遮蓋的天空一般，在微光中帶著一絲的陰霾。這讓我有點擔心，難道他們吵架了？

懷著不安，我跟蒼天對視而坐，沉默的四目相交，氣氛一度非常尷尬。為了打破沉默，我問了問蒼天今天他為何單獨找我。講這話的時候我很緊張，可蒼天卻是非常淡定的苦笑了下，隨後便開口向我說道：

「其實啊，我跟辰星有點爭執。」他這樣說著。

「這說起來並不是我們誰的錯，但我就是無法苟同辰星的想法，因為我就是無法如他一樣。我跟他的想法落差太大，這反而讓我有點難以釋懷……。」

蒼天艱澀的說著，臉上的表情漸漸沉了下來。聽到這話的當下我不知該如何回答，只得繼續追問以獲得更多情報。

兩人的對比

彭士璋

「你問我發生了什麼？」蒼天反問道。「其實也沒什麼，其實最初只不過是我跟我爸媽的衝突。我的意思是，我爸媽想要讓我傳承家業，讓我跟他們一樣去做手工豆腐。但是我不想！你也知道，我有我自己的願望，也有自己期待的樣子。我想要研究心理，想要成為著名的心理學家，不想過他們要求的人生。我知道這是我期待的，但說真的.....我現在真的只想積累知識就好。我的意思是你看看！上次的作文成績完全沒有我想要呈現的那樣好，即便修改了好幾輪也都一樣。再者我感興趣的也並非常人感興趣的話題，都只是些小眾且冷門的假說。這樣的東西寫得再好，也都不會有感興趣的，這就讓我感到很無力。其實有的時候這種東西只要用來當成興趣就好了，真正的藝術品是不用被世人所理解的，當作純粹的興趣就好。這樣的想法在我的心裡根植，甚至有的時候我會覺得不管怎麼努力都不會有結果，還不如就乾脆維持現狀停滯不動吧。」

「我是這樣想的。當我跟辰星談到這件事的時候，他卻希望我繼續努力，在工作的同時繼續的努力鑽研，直到自己的東西可以被人理解為止。我知道他是希望我不要停滯，這我清楚。但他不知道這對我有何多難，我的意思是你要怎麼做才能在這種商業化的社會中，把一個冷門的東西炒到火熱？但他說即便做不到也得去做，因為只有和其他的東西慢慢比較、對外傳達、找尋認同者，這份熱誠也才有進步的空間。並且若是要長久的追求這份愛好我也得尋求將其經營成事業的辦法，畢竟如果只是把它當成嗜好的話既無法養活自己，甚至也很難達成在愛好上更進一步的成就。」

「他說的有道理，但我就是不想。不是因為很難，而是因為我怎麼做都做不好，永遠無法達成自己理想的樣子，久而久之的我便開始覺得我做不到。而既然做不到的話，我又為何得要去努力嘗試呢？就因為這一點，我跟辰星吵了起來，現在我們之間有些尷尬，不知道該不該見面。平常在這方面都是他主動的，但是這次他卻沉默不語，讓我不知道該不該去找他。所以我想問的是，你覺得我該去跟辰星談談嗎？」

兩人的對比

彭士瑋

蒼天這樣向我問著。我一時沉默，不知該如何去回應蒼天的問題。他跟辰星居然會吵架，這我還是挺難想像的，但卻不覺得難以置信。畢竟蒼天雖說開朗，但他有時也會很沒信心，在跟辰星的關係裡他很常處於被動。而辰星的話儘管有時會聊些沉悶的話題，但他的性格卻是很積極的，至少是討厭放棄的那一型，也會常常有意無意的處於主動甚至是進攻的位置。

基於這樣的特性，在我眼中的他們常常是那麼的相近，卻又是那樣的相差甚遠。在溫和方面蒼天顯得更加溫柔，但在積極性上辰星卻更加積極，然而他們卻又有著某些我無法插入的共同話題，擁有彼此相似的世界。

出於作為朋友的主觀思維，我沒多想便建議蒼天主動去找辰星談談，得到建議後蒼天便向我告辭。之後的一天儘管沒有其他的對話，但我已經看到蒼天跟辰星又在一起閒聊，顯然他們是和好了吧。我如此的想著，接著又過了大概一年的時間，來到我們高三年紀。

這天我剛到教室，就看到辰星早已等在這裡。就如往常一般，他的臉上並沒有太多的表情，卻又明顯能讓人感覺到他似乎在煩惱什麼。一見到我便朝我打了聲招呼，讓我跟他小聊一下。這位平常便有些沉默的男孩，今天在沉默中多了一絲憂慮與煩惱，就好像看上去黯淡無光的宇宙遠處，正有一場爆炸正在發生似的。

兩人的對比

彭士瑋

一時半刻我不知道該如何向他開口，但所幸他自己先開口了：

「其實今天我有點煩惱，是關於蒼天的事情。」辰星說著。「其實昨天我跟他有些爭執，主要是一些理念上的衝突。你也知道我高中畢業後，打算一邊打工一邊投稿對吧？這件事之前跟你們分享過，因為我的目標是活下去的同時成為小說家，因此我決定要在工作為自己攢錢的同時，多多培養寫作的 ability 好去成為一位小說家。昨天我跟他又談到這件事，因為我要去投稿了。但蒼天卻很擔心我會失敗，因為我的題材通常很小眾，他擔心我的作品會不受歡迎。我知道他是擔心我，但聽到他的話我還是會感到不爽，最主要是.....我也說不上來。他似乎擔心我的夢想會破滅，最後像是失去翅膀的鳥類一般，從天上直墜而下失去對未來的希望。聽到他的話讓我感到很氣，這就好像他早已經認為我會墜落般，在那邊說著我可能失敗的話。」

「夢想會存在就是要被追求和實現，如果說為了不要失去希望而放棄的話，那麼跟失去了希望又有何異？我不想還沒開始就放棄，至少不想從他口中聽到我可能失敗的這些。這確實存在困難，所以我才會為了謀生想要打工的同時繼續寫作，並且為了讓文字更加精煉所以花時間去修稿，現在文字也已經相比最初更精煉，內容也更加的完整且精緻。但他卻說這題材太過生冷不可能受歡迎？聽到這話我還是沒辦法接受，就是沒辦法.....。」

「可能我是太自傲了吧，但我就是不能接受這種思想，這種.....放棄了就不會死的思想。人活在這個世界上，不就是為了過得快樂、追求目標嗎？追求自己的存在，還有成為自己想要成為、想要擁有的。可能我的心裡有一塊，是我沒辦法接受他說這種話吧。我沒辦法接受他認為會失敗所以什麼都不做，但我也不能放下他，因為他是我第一個朋友。但我就是沒辦法接受，沒辦法接受那種消極、什麼都得不到，像是死人一樣的思考方式。」

兩人的對比

彭士瑋

辰星抱怨著，隨後就是片刻的沉默。此刻我不知道該問他什麼，最主要還是對於辰星，我還是真的不知道能給什麼建議。可是我非常的清楚，按辰星的個性他也一定不會希望這件事就這樣結束。於是沉默片刻後，我向辰星詢問他想就這樣跟蒼天緩一下嗎？果不其然的，他回覆了：

「不，我想跟他就這件事情聊開。確實這樣順順利利的度過，對我來講是還挺誘人的，畢竟去聊的話真的好痛.....可是我不想跟蒼天就這樣斷了關係，或著說我不想跟蒼天就這樣互相隱瞞，我想跟他講開。儘管可能會跑題，但我還是想要跟他聊聊，至少是跟他私底下就這件事好好爭論，直到我們和好為止。」辰星苦澀的說著，隨後露出一抹釋然的笑容，緩慢地走出了教室。

在之後的上課時間我沒仔細看他們回來了沒，但在下課時我看到他跟蒼天坐在一起，正在冷靜但熱烈的進行他們的爭辯。辰星和剛才一樣，以充滿力量的語氣跟蒼天說著。並非是強權的那種，更像是一種熱切的交談，理性的言語中穿插著鼓勵。與他相反的，蒼天儘管沒有停下交談，但態度卻明顯更為被動。這並不是說他在應付辰星，而是宛若一潭死水般的靜謐，彷彿你用多大的力氣都攪不動一樣，似乎他們的交談陷入了僵局。

這是我第一次看見他們爭吵，這讓我感到有些緊張。然而就像雨過天晴一般，蒼天的語氣開始多了一絲流動，而辰星的攻勢也漸漸變得和緩。他們兩個此刻就好似雨過天晴的天空，以及漆黑的宇宙一般變得安穩了多，既沒有頑固的烏雲遮擋光線，也沒有太陽風吹出灼燒大地。他們的談話進展了，最後在蒼天釋懷似的嘆息中，兩個人都冷靜了下來，開始熱切的聊著一些我不太清楚的事情，就像是往常一樣。

兩人的對比

彭士瑋

在這之後又過去三年，我們都上大學了。在那之後，辰星以及蒼天偶爾還是吵過幾次架，不過也都好好的和好了。現在在辰星的強烈要求下，本來不打算打工的蒼天也開始繃緊頭皮，認認真真的在老師的課上當小助理。同時辰星也因為蒼天給的建議，開始注重起作品與讀者的親近度，更加聚焦的去調整語句之間的流暢度以及對題材的呈現，現在他們都在認認真真的過著生活。

這天他們分別的找了一次我。原本我還擔心是為了爭吵的事情想要我的建議，但出乎我意料的這次他們找我，是為了談別的事情：

「我覺得，我好像喜歡上蒼天（辰星）了。」儘管時間不同，但他們都對我說了同樣的話。

儘管他們找我談的東西著實出乎我意料，但既然他們沒有爭吵，那麼我就感覺安心多了。

「辰星是我目前遇到唯一一個，不會太去保護我的人.....。」蒼天有些不好意思的說著：「跟他相處起來，我很舒適.....。」

「蒼天是第一個願意和我聊天的人，也是我第一次有那種.....他很特別的感覺的人。」辰星尷尬卻充滿興致的接著說：「這讓我覺得，如果是跟他的話或許談一場戀愛或許，也是一件很美好的事情.....甚至可以談談同居的事.....。」

「我們可能不會同居。雖然同居很美好，但我還是希望能保留點距離。不然我擔心我們會讓彼此不舒服.....。」蒼天有些擔憂的說：「當然最重要的是，我們有時很像，但有時又差太遠了。如果要談一場戀愛的話，這些都得顧慮。畢竟我有點小敏感.....。」

兩人的對比

彭士瑋

「畢竟我很害怕關係斷裂.....可是.....。」辰星輕聲的說。

「可是.....。」蒼天放低音量說著。

「如果可以的話，我們還是會想在一起.....。」他們都如此說。

儘管這是兩場不同的談話，發生的場合也並不相同。卻是圍繞同一話題、同一擔憂，這也是他們相似的地方，儘管個性不同，卻同樣的在意同一件事。見到這宛若巧合似的共通點，我在談話中莞爾一笑，建議他們不用想太多，可以直接跟對方聊聊看。得到我的回覆後他們便心滿意足的離開了，兩場談話，同樣的結束。

在那之後的兩週後，他們終於邁開了腳步，在同一天告訴了我他們開始交往的事。聽到他們交往的消息讓我感到很開心，畢竟這是最要好的兩個朋友交往的消息，我由衷的對他們表達了我的祝福。

而在這之後的幾年，我們都大學畢業了。在那之後我們便很少見面，但每次見面的時候，他們依然是如過往般的親密且無話不談。依然是那兩片，既相似又相異的宇宙與天空。

我與我的桑納托斯(一)

言葉



楔子

「傳說這世上有兩種人。

抱持生的慾望——被『愛神』支配的人類。

抱持死的慾望——被『死神』支配的人類。」

——星野舞夜《死神的誘惑／溶於夜空中》

也許，妳就是我的死神吧。

彷彿追隨著她的身影，我一躍而下。

我與我的桑納托斯(一)

言葉

—

社交、社交、還是社交，在國小被排擠的經驗讓我學到，學校這種環境裡，不會社交的就是輸家。不管是之後的報告、作業，都是要分組，這時就會出現「沒有人願意和他一組的人」，這時就會理所當然的被覺得是怪人了。

所以升上國中的我，必須努力社交才行。

雖然沒興趣但還是說「好酷喔！」

雖然沒印象但還是說「我知道！」

雖然沒感覺但還是說「好棒喔！」

這就是我的人生嗎？

二

冰冷到快要凍結的氛圍蔓延在空氣之中。我認錯人了。而且認錯的還是我們班上公認的怪人。戴口罩又戴帽子，用著動漫的鉛筆盒，書包上也有動漫吊飾，而且都不說話，一看就是死宅，就算找她搭話應該也是自找麻煩—我的一個朋友這麼形容她。

尷尬的我只好開口：「呃.....這是你的鉛筆盒嗎？」

她困惑的看著我，點了點頭。

「這個是動漫嗎？」我假裝有興趣的問。

她還是點頭。

我與我的桑納托斯(一)

言葉

「欸.....那是不是像航海王啊，火影忍者還有獵人那些啊？」

「類似吧」她終於開口了，聲音意外的好聽。

「但我看的不是那些。」

「那是哪些？」我有點真的提起興趣了，好奇的問她。

她想了一下，回答：「大概是.....出租女友、五等分的花嫁、我的妹妹哪有那麼可愛、情色漫畫老師、我們真的學不來、偽戀、如果有妹妹就好了.....。」

「等等.....等等.....。」見到這麼多名詞跑出來，而且她還打算繼續說下去，我有點害怕。

「所以這些你都有看嗎？」我就這樣和她聊了起來。

三

雖然剛認識時就知道，她是一個不喜歡和別人說話的人，但現在更認知到她的個性，如果不是喜歡的話題，根本不會說話，而一旦遇到喜歡的事情，就會比平常開朗好幾倍。跟對什麼都裝作有興趣的我相比，就是完全在做自己。

但是，這不就是我憧憬的樣子嗎？

不對。

我與我的桑納托斯(一)

言葉

你不想做自己嗎？

不可以。

我必須是那個在班上人緣不錯的，完美的，假裝的我。

「你有看過Vtuber嗎？」她問我。

「沒有耶.....你要介紹看看嗎？」我隨口回答。還是那樣的我，假裝的我。

「Vtuber是.....」隨著她的聲音，我的思緒彷彿也被帶進了奇幻世界。時不時提出問題的我，認真講解的她，是不是.....也能算朋友？

但.....也和其他同學一樣，僅止於表面吧？

四

「欸，你們不覺得她很奇怪嗎？」

「哦哦，妳說那個人嗎？真的很怪欸，都不跟人說話的。」

我走過走廊，聽見班上的一群女生似乎在說另一個女生的壞話，直覺驅使我向其中一個女生問：「妳們在說誰呀？」我裝作好奇的問，但心裡不好的預感已經出現。

「哦，我們在說妳『朋友』喔？她是妳朋友吧？」

我與我的桑納托斯(一)

言葉

啊，果然是她啊。

「對呀對呀，妳是她的朋友吧？妳不覺得她很奇怪嗎？整天上課在睡覺，然後下課又不和別人說話的，會和她說話的只有妳吧？」

「她才不會很奇怪！」心中的話不小心脫口而出，「比起妳們在這裡說別人壞話，她才不奇怪，她有很多優點，還有很多自己喜歡的東西，而且妳們這樣在背後說別人壞話才奇怪吧！」

我愣在原地，被自己說出的這段話嚇到了。

原來我心中是這麼想的嗎？

「哦.....所以妳是說她不奇怪，我們很奇怪嗎？」

「不是這樣的！」我試圖挽回剛剛自己說的話。「我是說.....。」

「但你剛剛說了啊。」一個女生打斷我，那些往日和我一起聊天的同學，熟悉的面孔正在慢慢扭曲，似乎變成一個個的，壞人的樣子。

「對啊，你剛剛說了哦？你覺得我們很奇怪嗎？」其中一個女生說。「那妳也是怪人囉？」

「好啦，我們不要理這個怪人了」、「走吧走吧」、「看來是兩個怪人相依為命呢」。

我與我的桑納托斯(一)

言葉

在女生們的歡笑聲中，幾個人的身影也逐漸遠去。我笑不出來。一點一點的問號在我心中浮現。我也是怪人嗎？還是和以前一樣嗎？不是吧？我不是很努力了嗎？為什麼？為什麼？為什麼？

但是，回答我的只有那些女生的背影。

(未完待續)

繪畫作品：「灼」

林宸如



創作 理念

我是一個很敏感焦慮的一個人，總覺得大家都在看著我。會被自己的想像和想法傷害，變成了一個火焰燒傷自己無數次。旁邊的眼球代表別人的視線，別人的眼神無時無刻都灼燒著我的心裡。

關於 我

目前在聖類思就讀高一的林宸如，喜歡透過畫圖和花式滑冰來抒發自己的壓力。空閒時間喜歡跟朋友一起cosplay。

繪畫作品：「我的小小世界」

吳佳臻



創作 理念

在紛紛擾擾的世界裡，常常讓敏感的我感到焦慮、恐懼，而能讓我好好放鬆身心的地方之一就是大自然，能安靜的躺在草地上聆聽大自然美妙的歌聲，好像所有的煩惱都忘記了，只剩下在大自然中享受的我。

關於 我

天生敏感、心思細膩，喜歡觀察生活中的小小事物，平常的興趣是畫畫和跳舞。

反思

家庭協作團體文本閱讀心得



家庭協作團體志工作者群

Cindy、大江、Winnie
Allen、安、Kyle

目錄頁

可點擊文章標題至頁面

反思 家庭協作團體志工作者群

46

Cindy

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉 讀後心得

49

大江

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉 讀後心得

50

Winnie

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉 讀後心得

52

Allen

課題分離的難與可能—
在家庭、婚姻與社會中的自我定位

54

安

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉 讀後心得

57

Kyle

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉 讀後心得

目錄頁

可點擊文章標題至頁面

反思 家庭協作團體志工作者群

58 Cindy
〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

60 大江
〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

62 Winnie
〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

64 安
〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

66 Kyle
參與家庭協作團體心得分享

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

Cindy

「人都有能力面對困境，解決生活難題」這句話產生的力量在心中迴盪不已，這是想對自己說的，也是想對孩子說的。

看見自己，看見他人

細細閱讀〈課題分離：與人合作，又不失去自己〉，看見自己一直以來的問題：無法清楚自己的需求，總是承擔起他人的責任，總是委屈也總是內耗，沒有勇氣畫清楚界線，也有著怕人注意與不喜歡被人評價的內在性格，因著不同課題困住自己，也有著不同程度的困擾，往往讓身心疲憊不已。

原來人與人間有各自的課題，彼此共振與影響，故練就在困境中清楚知道可控與不可控的部分，找出彼此在意的關鍵點，認清自己的需求，也認清他人的，才能以更彈性的眼光來面對與理解，也更能清楚自己所屬課題，進而面對與成長，長出屬於自己的力量。

我看見自己也看見他人的需求，我能同理自己及他人的情緒反應，我願意陪伴自己也能接納他人。當下，我放過自己，也放過他人。

尋求內在的安穩

在文章裡提到「批評與防衛是脆弱的展現」，有些人藉由控制人的行為，以避免失去安全感，也因著不夠相信自己而用攻擊他人為手段，掩飾脆弱與自卑，在關係裡自我防衛，所以「內在越是安穩的人，越無須向他人證明自己」。

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

Cindy

細看陪伴孩子的這段歷練，從初始的驚慌無措，防衛自己不受他人批評，武裝掩飾脆弱崩潰邊緣的心靈，隨著過程中的學習應對、互動對話探索內在、坦然面對生命議題.....等，自我的內在真的有感受到越來越安穩，面對外面的「動」能以「靜」去應對，無畏及無須去在乎跟自己無關的人事物。

內在安穩讓我時刻感到幸福！

親子陪伴中看見自己

當我們理解一個人背後的原因，不再只關注它表面的行為時，我們也就更能放過自己，而在善待別人時也要避免自己受傷。在親子關係中更需要有這樣的看見，母職角色讓我們給自己賦予期待及責任，關注孩子的一舉一動，情緒也受孩子影響著，急於出手解決孩子所有問題，證明著自己是盡責的好媽媽.....等。

忘了自己的需求與喜好，也忘了自己除了母親角色，還是女兒、妻子、媳婦及自己原來的樣子，透過這樣的理解，面對孩子問題，我們更能感受的背後原因，解決孩子問題時，尊重孩子是獨立的個體，不是我們生命體的延伸，能同時看見及接納自己的需求，不被母職角色框架綑綁，並相信有快樂自在的母親，孩子同感快樂自在。

「孩子，媽媽愛你，但媽媽也愛自己。我和你都要快樂著！」

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

Cindy

父母是孩子連結社會的橋樑

阿德勒：「父母的任務是協助孩子成為一個合作的人，一個樂於幫助他人的人，並在自己能力不足時，也樂於接受他人協助。」當孩子在成長的路上，透過父母的引導與陪伴，一步步長出自己的力量去面對社會上的一切，開心時有父母可分享，沮喪挫折時有父母能理解，害怕恐懼時有父母不感孤單，能有勇氣與從容面對來到生命中多樣的課題，內在情緒力量同樣堅韌。父母也因著陪伴孩子成長，有著重新體會長大的喜悅，積累生命層次的豐厚。

因為孩子，我願意嘗試100種冒險，陪伴你成為想成為的自己。

接納與展現自我價值

從「課題分離」中覺察並突破自我的慣性，學習在人際關係、家庭關係、親子關係裡找出平衡，釐清該承擔與不該承擔的，少了批判、期待與要求，多了接納、支持、允許與溫柔，內在生成的穩定力量，讓難題與困境迎刃而解。

陪伴拒學孩子多年，仍走在持續陪伴孩子成為自己的路上，縱然已經歷過無數次震撼教育，以為已長出豐厚的應對力量，但面對孩子不同階段仍持續有著不同程度的考驗。我想對自己說—「謝謝自己的勇敢堅強，也謝謝願意好好陪伴自己的內在。」

同時，因著「課題分離」能夠更接納自己，更加溫柔對待善良溫厚的自己。

Cindy 2025.05.01

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

大江

關係互動中每個人都要為自己負責，管好自己就好

曾經在原生家庭我是那個處理最多事而又被苛責最多的人，常常涉入別人的情緒裡。舉例來說，姐姐有陣子因家庭關係跑回娘家住，而媽媽時不時就會打電話抱怨姐姐如何如何，而我的情緒也常常被挑起，覺得姐姐怎麼不會照顧媽媽，而自己又不喜歡吵架，所以會自己生悶氣覺得姐姐怎可如此。

經過多次學習與體驗得出媽媽和姐姐都不是我能控制的，我能控制的是自己，避免涉入他人問題，即使是家人。現在家人間的關係很好，讓我更體會出阿德勒說的——「人都有能力面對困境，解決生活難題。」我覺得應用在生活工作與同事相處上有極大的幫助，而且要不斷練習辨別可控與不可控、可為與不可為，生活才能越來越輕鬆自在。

親子關係的課題分離

孩子在青少年階段有很多說不出口的事，表現的行為就是沉迷3C、日夜顛倒、不去學校，我知道孩子遇上問題，想幫助他，但都摸不著邊。我知道需要先穩住自己，而我的焦慮與生活中的麻煩事也不少，我去上課與有經驗的人、專業者對談，先安放自己焦慮的心，面對孩子時我不斷告訴自己會越來越好。

此刻，回首來時路，明白每個人在這世上都有自己的功課要做，每個人都是獨立的個體，雖會有互相影響干擾的情況，也在學習著引導孩子看見自己該承擔的部分，現在孩子能在遇到困擾學著坦然說出，我想就是最好的。在成長的路上怎會沒有挫折，相信日後看那些挫折知道都是養分，陪伴的路上有人可分享總是好的，學習、練習很多事情是一輩子的事。

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

Winnie

在日常生活中，自己常常因孩子的各種問題而焦慮，或因先生沒有照顧自己的感受而受傷。後來才發現這些情緒糾結的根源為課題界線不清。「課題分離」的概念源自於心理學家阿德勒，他強調「每個人都該為自己的人生負責，亦不需為他人的選擇與情緒負責」。

在我的成長背景中，家人應該要互相幫忙。自己也會慣性地想要照顧每個人的需求及情緒。因此當自己成為媽媽之後，自然而然認為小孩的事就是我的事。雖然身為工作忙碌的職業婦女，還是盡可能去照顧或滿足小孩的需求，而忘了照顧自己。在長期累積過度的疲累及壓抑情緒下，使得自己無法好好地和家人建立健康且良好的連結，也讓小孩分不清楚那些事情是自己的責任。

舉例來說，小孩有一天晚上玩了一整天的電動後，沒有吃三餐，就自己生悶氣的跑去睡覺。我雖然努力地想辦法邀請他出來吃晚餐，甚至自責是讓他等太久，又餓又累，他才決定去睡覺的。結果隔天發現，他是因為當天電動連輸好幾場，才有這麼多的情緒，需要自己好好消化。透過課題分離，我才發現：小孩因為輸了遊戲而生氣懊惱不吃晚餐是他的課題，我的課題則是提供關心與提醒，至於小孩是否接受、如何處理情緒以及是否要吃晚餐，那是他自己的選擇與責任。當我不再承接或猜測小孩所有的情緒，也能減少自己不必要的情緒包袱。

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

Winnie

另外一個例子是小孩開始出現狀況之後，原本我家強而有力的後援：我公公和婆婆，馬上宣告他們不再到我家幫忙照顧小孩。他們也表明會努力照顧好自己的身體健康，不要增加我們的負擔。當初聽到這樣的訊息其實有點難過和感到無助，後來才發現婆婆在做一個很好的課題分離示範。當我公公婆婆不再幫忙照顧小孩，我和先生得要親自面對小孩和問題，重新建立親子關係和連結。而公婆居住在距離我家遙遠的城市，在這一段期間，他們既不會過度關心，也不會介入給予壓力。

雖然課題分離讓我學習尊重每個人的自由意志，包括先生和小孩，然而許多的慣性是無法立刻改變的。需要常常提醒自己：關係中不是要求對方為我們改變，而是評估對方現狀以及哪些是自己的需求，不把自己的期待強加在對方身上，也不委屈自己去符合他人的期待。

課題分離的難與可能—— 在家庭、婚姻與社會中的自我定位

Allen

讀完〈課題分離：與人合作，又不失去自己〉這一章，我感受到阿德勒心理學在現代生活中的實用性與挑戰性。課題分離，聽起來是一種理性、冷靜、甚至有點超脫的智慧，可是當它真的走入日常生活，尤其是在親密關係與家庭責任中時，它的實踐卻遠比理論複雜太多。

身為父母，我深刻體會到——「我們不僅要照顧孩子的生活，更要為他們的行為負一定的責任。」但阿德勒提醒我們，孩子的功課是他們的課題，不是我們的。然而，當孩子表現不好時，我們很難不焦慮、不責備自己，甚至會不自覺地想要掌控孩子的一切，好讓自己安心。這種糾結讓課題分離變得十分困難。

舉例來說，當孩子沉迷於網路或對功課提不起勁，我知道應該把這當作孩子的課題，讓他承擔後果，學習成長。但身為父母的我，心中充滿擔憂：「如果不管，他會不會就真的墮落了？」、「他的人生會不會因此被耽誤？」這些念頭讓我難以放手，也讓我懷疑自己是否真的能做到「溫柔而堅定地劃清界線」。

同樣的困難也出現在夫妻關係中。阿德勒說，每個人都是獨立的個體，不能替對方的人生負責。但在婚姻中，很多衝突源於「想要對方改變」。例如我會期待對方在育兒分工上更積極、在情緒表達上更成熟，這些其實也跨越了課題分離的界線。我要承認，有時我也會懶得去做那個情緒清晰、界線明確的人，因為那需要很多自我覺察與溝通技巧。反而在情緒張力高的時候，直接發脾氣或沉默比好好劃清課題來得輕鬆。

課題分離的難與可能—— 在家庭、婚姻與社會中的自我定位

Allen

最讓我驚訝的是，相較於家庭與伴侶關係，我反而覺得在「自己與社會的關係」中實踐課題分離比較容易。也許是因為社會的互動是較為疏離的，我可以比較客觀地看待別人的評價，不那麼容易受傷。當我在工作中遭遇批評、或在網路上看到對我立場不友善的言論時，我比較能分辨「這是對方的課題，不是我要背負的」。這或許是因為我對社會的期待本來就不深，反而在親密關係中，期待才是真正的困難來源。

阿德勒說過：「如果我們想改變別人，那就是一種控制。」這句話讓我反思自己是否總想掌握孩子的未來、操縱伴侶的情緒，甚至替社會的混亂感到焦慮。但這些，其實都不是我的課題。我的課題，是如何把自己的角色扮演好——是一個提供支持與界線的父母、一個不逃避對話的伴侶、一個在社會中堅守價值但不失彈性的人。

最後，我認為課題分離不是一種「冷酷的切割」，而是一種「成熟的尊重」。它要求我們相信別人有能力面對自己的生命挑戰，也相信自己有權利守住自己的界線。這樣的信念，需要持續練習、一次次失敗後重新爬起來的勇氣，而我正走在這條路上。

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

安

反思：總是覺得自己不夠好的課題，困擾了我數十年的時光，我總是活在別人的眼光中，努力再努力是我的標配，即使已在職場或親友圈得到很多肯定，一旦不如期待出現問題，慣性反應就是自責。

孩子出現問題時，我急於向外找方法，也腦補了自己和老公的問題，因為恐懼、孤單而充滿憤怒，我極討厭擁有這些負面情緒，把我推向更自責的深洞中。就如航行在漆黑的大海中，我失去方向感，不知往哪走。

1. 釐清「問題」所有權，看見我和老公各自的「課題」。

看了本文，我透由自我對話來反思我的課題是什麼？我愈想強力改變的老公，可能是他擁有我極不喜歡的特質？那個不喜歡的課題是怎麼來的？我有多討厭或害怕那個特質？是他不肯給或自己被渴望的課題障蔽而看不到？如果這個課題是我要負責的，我想要負責嗎？

我似乎把「問題」和自我的「課題」糊在一起，自我的課題常常讓問題複雜化，自我的課題得自己解決，才能有安穩的內在來看清「問題」的各個面向。

正如文中提到的「**在衝突關係裡，我們也許都得為這衝突各自背負百分之五十的責任，但對於彼此的感受，都是百分之百自己的責任。**」這樣的看見，我從懶得提出需求到提出需求，如果覺得他還是狀況外，先覺察和回應、接住自己的感受和需要，再去思考他的框架和困難，逐漸往共好的目標邁進。

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

安

2. 親子共同的課題是？一起練習「接受當下的不適」。

文中提到—「允許人生總有挫折，允許自己和別人經驗負面的感受。」自己和孩子出現負面情緒時，我總是因為自卑的課題，急著消滅問題讓自己免於擔心或自責的課題，但結果是讓自己和孩子更焦慮。

開始慢慢學習接納並接近自己和孩子的負面感受，並以理性思考釐清情緒背後的想法，看清問題背後的課題，負面感受的不適感反而能讓我們更接近彼此的感受和課題，帶來的是成長的機會。這樣的看見，兒子慢慢願意跟我分享他心裡的真實感受，我們常常能開心地共聊幾個小時，分享彼此的喜怒哀樂。

3. 從「課題分離」到「社群情懷」的共好。

由禪者與蠍子的故事。我體會到兩點：

(1)禪者堅持自己該做的事(自己的課題)，不因別人(蠍子會咬人)的課題而改變。

(2)禪者能保護好自己也善待別人(蠍子)，便是展現了社群情懷的共好。

曾經對於身為母親的角色，我有很強的失敗和委屈感，但這一路上的風風雨雨讓我像禪者可以漸漸找到自己生命的目標，有機會把生命拼圖缺少的那一塊拼圖拼起來，雖然痛苦但也讓我的生命更完整。

此外在陪伴孩子的過程中，深深體會到要保護好自己，因為唯有善待自己，才能懂得如何善待別人，而達到共好的善循環。

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

安

不去究責別人的問題或課題，因為我的課題是自己的，他的課題是他的，我和他都要為各自的課題負責。如此就能劃出界線，放過自己想介入別人的課題而撞得滿頭包，也更有能量去陪伴或包容別人的問題或課題。

4. 「問題」是看見「課題」的一扇窗嗎？

我目前的答案是「是的」，而了解「課題」應該是可以通往幸福的道路。如此「問題」、「課題」沒有壞標籤，才能以更輕鬆、自在的態度去面對它。未來的路上不可能無風無雨，所以不可能不遇到問題。遇到問題時，記得提醒自己要停下來，不要用自己的課題去看「問題」，因為不容易看到問題的全貌，如此再怎麼努力，方向跑錯了，只是徒勞無功。

安

2025.05.05

〈課題分離：與人合作又不失去自己〉讀後心得

Kyle

父母與子女之間的聯繫，又怎麼只是一條臍帶而已？父母在教養子女的歷程中，就像是放風箏一般。手拉著線的父母，將自己的課題：「我是否是個夠好的父母？」、「我有沒有盡到父母的職責？」、「我的孩子無法和大部分孩子一樣，是不是做錯了什麼？」放在地面上。

而在天空中飛翔的子女，也將他們的課題：「未符合父母的期待」、「我是不是夠格的兒子/女兒」、「我為什麼做不到和其他人一樣」拿在天上修煉。各自安頓，體察專屬自己的課題。

當婆婆開始焦慮在家的孩子叫不起來床，開始撥電話找我抱怨時。我可以告訴自己，這是婆婆自己的焦慮，而不是我的。我慢慢練習放下接到電話的緊張、不安，與打亂節奏，告訴自己這不是我的焦慮，將專注度放回在工作上。

以往的我，會帶著婆婆的焦慮回到工作上，讓擔心如影隨形。課題分離的確不容易，但是做到後，海闊天空的感受，實在令人舒爽。最近的我，也把這個心得分享給焦慮的孩子，當你發現做不到家人期待，家人向你潑灑情緒時，也可以試著告訴自己：「這是她的情緒。」做不到這件事，我自己也很難受，我得先照顧自己的失落，而她的難受，交給她來處理。

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

Cindy

「憂鬱症的人經常在自己的救生艇上戳洞，但讓心保持清醒能阻止這種習慣。人不是無助的。」 -安德魯·所羅門

本文所述研究美國青少年約從2011年起，罹患憂鬱症和焦慮症的比例升高，探究原因是隨著網路世代來臨，頻繁使用智慧型手機和其他電子設備，影響心理健康。另社群媒體的崛起，面對表象與現實的落差帶來的影響，及社群媒體可能成為具攻擊性的工具，帶給青少年負面想法，進而造就焦慮與憂鬱。

文中提到電子設備使用所產生的影響力，身為家長莫不感到沉重壓力與憂心忡忡。這使我想起10年前在兩個大孩子即將步入青春期時，沉溺於網路世界與線上遊戲的拉鋸戰，一方面要處理老二的拒學，一方面要擔心進入國中的老大完全被電玩吸引，當下的無助與焦慮深深困擾，多麼希望有法律有機制約束遊戲產業。

然而隨著時代科技的演進，網路世界更加多元，加上疫情期間改為線上授課，讓不到小學的孩子就得接受電子設備，影響老三的年紀比之前孩子們都早，更多複雜性的訊息接收，擔心依舊，卻也不得不接受這就是現代孩子所經歷的成長歷程。

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

Cindy

終於有研究看見孩子頻繁使用智慧型手機、其他電子設備及社群媒體所帶來的負面影響，尤以心理疾病增加的趨勢，讓人倍感焦慮，進而延伸在與人互動的社交技巧、人際關係的處理、與人溝通的能力及型態都有著不同以往的變化。也因著看見，增加理解孩子的焦慮與憂慮背後可能的成因，陪伴與協助孩子走過心理的關卡，知道必須引導孩子在表象與現實中取得平衡點。

回首歷程，網路是探索世界的鑰匙，問題的重點在於孩子是否有目標讓他產生動力往前行，當茫然困住時沉溺於遊戲與被負面社群言論深深影響。當有努力目標時，網路變成成功的助力，是學習與生活不可或缺的工具。據己經驗，從逐漸成年的孩子們身上看到，隨著生活經驗的累積及上大學後的人際網絡的擴張，那些沉溺會漸漸轉為身心的穩定，也許是生活重心的面向變廣，也更有能力修補內心的負面，不會只聚焦於網路世界，多了現實世界的看待與世故去容納不同課題的面對，這是我目前有所感受的。

在變動中，學會了必須鬆綁自己與網路世代所帶來的變化共融共好，不讓自己焦慮網路對孩子的影響，才有機會開啟更多親子間的理性對話。

Cindy

2025.06.06

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

大江

- 從一位憂鬱症患者親身說出讓心保持清醒能調整不好的習慣。憂鬱症患者經常會否定自己，而經由CBT(認知行為治療)尋求專業幫助，養成新的習慣，把糟糕想法用另外方式呈現，而不被控制。
- 從大學生大量尋求心理健康服務，反映出青少年有很大的焦慮症和憂鬱症的浪潮。思考著學生感到被某些類型的說法影響，學校就要提供更多保護(安全至上文化)這樣的思考似乎是錯的。
- I世代(網路世代，千禧世代之後)：心理學家圖溫吉分析有二項重大世代變化，第一項是現在孩子成長速度緩慢許多，現在青少年不熱衷需要面對面互動的活動，而是獨自與螢幕互動時間較多，加上家長溺愛過度保護。第二項是焦慮症與憂鬱症的比例快速上升：女生上升速度比例比男生高。憂鬱症比例增加的同時，青少年自殺率也提高，女生增加速度大於男生。女生從2010年起過得十分痛苦。
- 圖溫吉認為智慧型手機及社群媒體是心理健康危機的主要原因。研究發現使用電子設備和電視與憂鬱症和其它自殺相關選項有關，而運動、健身、參加宗教、閱讀、參加社交、做功課則是逆相關。會有這現象是電子設備帶離人群，而人是群居動物，人類神經結構的發展有賴於親密、持續、面對面接觸。

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

大江

- 社群媒體對女生的傷害程度比男生大，原因至少2個。第一，社群媒體呈現的是(精心雕琢)後的生活，女生的社交生活圍繞著接納和排擠，因社群媒體增加窺看同儕的生活，若看到活動沒被邀請心情會被影響，害怕錯過、害怕被拋下。
- 我想起自己在頻繁使用臉書的日子，成人的我懂得理解臉書呈現美好的一面，相對也佔據很多時間，之後慢慢才能不被臉書佔據時間與影響，但成長中的青少年不被影響談何容易。精心雕琢的另一個結果是女生被眾多人工美顏的同性照片轟炸，使得對自己外貌沒安全感。第二，女生和男生表現攻擊性方式不同，男生是以身體表現，女生是在關係上展現。
- I世代進入大學，大學心理健康中心被應接不暇的個案淹沒，安全至上主義對受焦慮和憂鬱之苦的學生幫助不大，而過度保護的方式造成影響。憂鬱和焦慮造成認知改變，把世界看得比實際更危險更有敵意。
- 這幾段內容，讓我回顧在教養及對待孩子上需要學習與進步的地方。

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

Winnie

文中提到圖溫吉的分析指出：自2013年崛起的安全至上主義，可能是被兩項重大世代變化推動的。第一項是現在的孩子成長速度緩慢許多，通常被視為從童年過渡到成年的指標活動延後。

這段話讓我聯想到吾心基金會的洪美鈴心理師說：「拒學或社會退縮的孩子是因為還沒順利地『社會成熟』。」白話文應該類似還沒成功「轉大人」。

我的成長背景是一路認真讀書，然後畢業順利進入職場，成為忙碌的職業婦女。因此我理所當然地對孩子的期待也是認真讀書，然後找一份穩定的工作。雖然時代改變了，我卻還某種程度停留在過去的成長經驗及框架中，認為「好媽媽」應該盡可能照顧或保護好小孩，最好不要發生任何意外，而且慣性地會想幫忙小孩排除困難，以避免小孩受到挫折或經歷失敗。

小孩也很習慣把自己認為困難、麻煩或是不想做的事情請媽媽代勞。這樣無微不至的照顧下，反而減少了小孩成長的機會。然而要從這樣我和小孩都習慣且有安全感的互動模式中改變，需要自己有意識的覺察和選擇。關於小孩的事，需要先思考甚麼事該幫忙或不該出手，現在做或是以後再說。另外也要能接受小孩的要求被自己拒絕後，或是面對挫折而產生的種種情緒。

文中提到的第二項重大世代變化是：罹患焦慮症和憂鬱症的比例快速上升。有一種說法可能是因為降低診斷門檻。然而給人貼標籤會造成所謂「迴路效應」(looping effect)，這會改變被貼標籤者的行為，進而成為自我應驗的預言。

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

Winnie

不論是否因為降低診斷門檻，我們看到的統計數字因焦慮或憂鬱而求助或接受治療的人數的確在增加。

小孩剛開始有心理狀況的時候，有些老師或家長會不相信或不確定小孩生病了。生理疾病相較於心理疾病常是比較容易被發現或診斷，例如感冒發燒或是受傷都容易從症狀發現。而心理問題，有時候不論是當事人或是家屬一開始可能都不一定能察覺或是願意求助。

貼標籤或說是有一個診斷，對我來說是可以比較了解小孩怎麼了或是可以對症治療。然而人類的心理問題實在太複雜了，例如作者提到給人貼標籤可能會改變被貼標籤者的行為，進而成為自我應驗的預言。

因此要如何陪伴小孩去看到自己在焦慮甚麼，或是為何而憂鬱，以及如何讓小孩打破這樣的迴圈及思考，讓他們重新產生希望及對生活的掌控感，是我現階段重要但困難的課題。

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

安

1.我要如何靠近你？

電子媒體在飛速進步，可是全球青少年們的憂鬱、焦慮也不斷的在失速增加中。很多家庭的親子間都十分痛苦，因為彼此想靠近卻又無法靠近，無助的不知往哪裡走？

2.親子間都不知道彼此怎麼了？

我回憶起孩子在國中時就開始叛逆，我那時剛歷經親人生病、死亡的過程，自己也在失序中！看不懂孩子的狀況，聽不懂他說的話，當然也看不懂自己。

我怕衝突，所以就是對孩子不斷的討好與委屈，對成績和網路也無法要求，誤以為不要求外在行為，就能改變親子關係，但孩子內心對生命的疑惑、傷痕，我完全不知如何協助。

3.孩子的玻璃心，來自不被理解。

閱讀本文後，對於孩子們接觸社群媒體後，在身心的挑戰既觸目驚心又心疼，網路的設計或許是造成孩子的玻璃心因素之一，但是不是唯一因素？如果不是，我們就有很多的努力空間和改變的機會。如果孩子覺得在網路世界中比較安全、快樂，我們能否為他們在家庭中創造類似不憂鬱、不焦慮的環境？當他們在網路中遇到痛苦時，能否安心的跟我們談？還是只能無助的在網路跟陌生人談？或沉迷在網路遊戲中來暫時逃離痛苦。

〈焦慮與憂鬱〉讀後心得

安

4.我們不是不好，只是都遇到了困難。

父母不急著貼上彼此都不好的標籤，不焦慮孩子的精神困難，穩定溫暖的陪伴孩子和自己，如此當親子間有了接納，就會帶來信任，就會開啟對話，才有機會陪伴他們在網路和現實世界中學會取捨，正如水能載舟亦能覆舟，善用網路的正資源而不被網路所困住。就如我重新回看昔日高強度的衝突，衝突和網路沒有絕對的好壞，端看我們如何去面對和調整？

5.親子間的共好。

孩子是在念大學後，才和我有高頻率的談話，但因為之前有不愉快的經驗，我又太在意失敗和失落，我常常是緊繃的。

現在的我常常要提醒自己（我已經很努力了！失敗了就是再調整就好），覺察慣性的腦補災難情節。當我能量不夠時，也能坦誠的告知他。然後要相信孩子的能力，不要過度保護，在適當的距離引導或觀察著。孩子也會坦誠的告知我，他在網路上玩什麼或很誇張的花很多時間玩，但我相信只要他自己有明確的目標要完成時，並理解他只是想放鬆，他就能慢慢學習放下對網路的成癮。

6.親子間的朝聖之旅。

祝福每個家庭的親子間能夠找到共好的溝通之路，這個過程會是漫長的、憂喜交集的，但也是親子間在此生彼此互相扶持的心靈成長之路。

參與家庭協作團體心得分享

Kyle

當我們生命中遇到了難以言喻的挫折，再怎麼焦慮也改變不了現狀，再怎麼推拉也無法挪移窘困的孩子時，你可以找到一群人，一群與你共同遭遇相仿經驗的夥伴們，陪你說話，靜靜聽你啜泣，或是用自身經驗告訴你：「繼續往前走，就會看到遠處洞口的光。」

我永遠忘不了那一晚，孩子會考前的那一個晚上。大夥輪流訴說，孩子會考前因為壓力的焦躁，以及明天是否能順利的茫然，內心的惶惶不安。最後，帶領人輕聲提醒大家，不管明天孩子是否能夠順利完成考試，最重要的是——先照顧好我們自己。讓參與的我笑中帶淚，好感謝有這麼一群夥伴相伴。

我們就是這麼一個群體，各自舔舐自己的傷口，卻又同時互相扶持，撐住彼此，一起尋找沒有人知道答案的方向.....。

對話

拒/懼學與家庭協作「知」道線上座談
會後分享

聖類思實驗教育畢業生家長



陪伴孩子身心傷痕的母職告白

Tiffany

致同樣疼惜孩子的你

Tiffany

拒/懼學孩子與媽媽的成長之路

K媽媽

目錄頁

可點擊文章標題至頁面

對話 聖類思實驗教育畢業生家長

69 Tiffany
陪伴孩子身心傷痕的母職告白

72 Tiffany
致同樣疼惜孩子的你

74 K媽媽
拒/懼學孩子與媽媽的成長之路

陪伴孩子身心傷痕的母職告白

Tiffany

打開這幾年在低潮時創建的記錄空間沒想到已經五年了，國中畢業後我們一起開開心心的完成高中登記入學，原以為高中生活是風光明媚沒想到迎接我們的卻是狂風暴雨.....。

2020.10 上高中第一次段考後總覺得妳似乎心事重重不見以往的活力，不再開心分享學校生活點滴，也沒有在回家後大罵老師跟抱怨白目同學，取而代之的是沉默進房，關門也關起心房。此時的我寧願妳像以前一樣充滿魄力的罵人，那至少是一種發洩。依稀記得妳跟我說想買咖啡因為上課很累很想睡，也記得妳不帶情緒的跟我說總是在半夜醒來然後就睡不著覺，只能睜著眼一直到清晨，無知的我竟不知這是妳求救的訊號，還高舉著學校寄來遲到多次的警告通知單，此時的我仍盡力扮演自以為稱職的母親角色，殊不知妳已漸漸身心失衡瀕臨崩潰，沒想到這一刻來得又急又猛。

2020.11 生日前夕我們第一次踏進身心科就診，暴風雨來臨。那時的我彷彿沉入深海中，所有的訊息跟方法都是我的浮木，只要能抓得到的我都願意去試，從不相信怪力亂神的我開始投入，一直以來我認為求神問卜跟使用符咒這種事不會發生在我這種「讀書人」身上。但當妳住院後，我每次出門要去病房看妳之前，我都會在家裡進行一場儀式，準備偷渡一小瓶符水進去病房讓妳喝跟淨身，自以為偷渡的萬無一失，但護理師都看在眼裡不忍戳破我，當我獨自一人站在廚房裡施法時，我總直盯著那一把火，把所有的希望寄託在那一小方符咒上透過火焰點燃希望。

陪伴孩子身心傷痕的母職告白

Tiffany



寶貝 不知道妳現在好嗎

2021年2月5日 · 翻譯年糕

2021.02 寶貝 不知道妳現在好嗎？這是我第一次在無助時留下的文字，那時的妳正在住院，因為疫情完全無法與妳聯繫，雖然知道妳在醫院能被好好照顧，但我的心頭仍然被重重的壓著，焦慮的情緒無處可訴只好靜靜的寫在未開放的空間裡安放我的心。

在妳住院期間醫院的專科護理師告訴我妳對媽媽的評價很差，我不知道為什麼這16年來美好的回憶消失了？為什麼我會變成一位差勁的媽媽？進入高中短短半年的經歷全是我從未理解過的，我開始瘋狂大量的找資源想找出解決的方法以及找出原因，但越是尋找越是自責，是不是因為我的教養方式不對才害到妳？是不是我太要求課業才導致妳壓力過大？

所有的成因似乎都指向母親，因為自責所以我努力的想找方法幫妳，想找一條能脫離學校壓力的管道，在高中階段我一邊擔心在學校的出席率太低會導致扣考，另一邊我仍不斷責備自己都什麼時候了還在意扣考不扣考，就算是扣考又怎樣，命比較重要吧！

高中生活就在上課、請假反覆中度過，為了解決艱深的高中課業跟出席率的問題我們選擇轉學到五專，原以

陪伴孩子身心傷痕的母職告白

Tiffany

為進了五專能擺脫課業壓力，但此刻才認知到課業的壓力是由整體社會氛圍形塑而成，即使進入沒有即刻性升學壓力的環境，對於未來的焦慮仍持續影響著我們。讀著完全沒興趣的科系，以及孩子在高中階段的朋友們進入學測倒數前的衝刺，孩子又再想起「大學」這個原以為理所當然的選項，於是拋出想跟大家一樣進入大學就讀的訊息。總是習慣幫孩子解決問題的我，開始瘋狂的上網尋找各種可能的方案，一堆訊息讓我越來越焦慮，於是我同步發訊息給自學團的淑真請她給我建議。

當孩子開始需要求助身心科的混亂時期，我一邊帶著孩子就醫一邊開始找各種學制方案，也報名自學分享會。分享會應該是要與孩子透過一對一協談聚焦給予自學資訊，但當時的我對於自學仍未敞開心胸，更誠實的說是我仍放不下傳統學制的光環，總以為

高中才高人一等，我抱持著懷疑的態度獨自踏進自學團，有所隱瞞的與自學團人員對話，同時也赤裸裸的呈現所面臨的困難與挫敗。這次的對話在我心裡埋下了種子，隱約覺得這個團體似乎能幫上忙。為了能找出由五專走到大學之路的方法，我翻出一年半前留下的自學團聯絡方式，很幸運得到有名額的消息，但是我仍不信任的反覆跟自學團確認，五專申請休學的時間規劃是否能銜接學測時間的細節，直到我收到肯定的答案後才將自學的訊息告知孩子，讓他自己先去自學團跟淑真對話，畢竟要孩子能接受，自學這個選項才有存在的價值。

這次的對話讓我的孩子找到走向大學的方法，但眼前最重要的是我需要說服另一半能理解自學，並且接受自學，總之無論自學方案是否被家庭接受，自學這條路我決心要帶著孩子一起走，勢在必行。

致同樣疼惜孩子的你

Tiffany

回顧這一路的點點滴滴有記錄心情的筆記，也有用藥狀況的記錄，刪刪改改邊寫邊流淚，不知道與我有著相同經驗的你們的心情如何？是否也勾起你一直不願去回想的記憶。

這一路上的狂風暴雨，一定也讓你覺得迷惘與自責，這段路程真的不好走，從事情發生後，我讀了好多資料，也開始改變自己的說話及應對方式，面對情緒我學著放慢反應，不在第一時間直覺說話，學著閉嘴只專注在照顧孩子的感受。

陪伴是一種無聲的存在，如同淑真跟我說的是在兩步之遙的距離看著她、支持著她。我給自己唯一的目標是當孩子轉頭時我一直都在，給予她需要的陪伴。

進入自學團之後當然不會瞬間一帆風順，而是進入跳探戈的狀態，需要隨

著她的狀態調整，但至少沒有高中時期出席率及課業分數的擔憂，多了一些彈性更能以孩子的身心狀況為優先考量，把重心放到孩子本身的狀況。

穩定時出席率自然不錯，然而也時常出現無法出門的情況，這時候就接納她的現況讓她休息，讓她在自己的舒適圈裡待著，當她需要有人陪她說話時自然會找我聊聊，當她流淚低潮時我默默陪著她，當我瞄到她的手腕又多了一道道的傷痕時，我緩緩托起她的手幫她擦藥，我至今仍記得幫她擦藥時她的表情，我的心是著急的，也想知道她發生了什麼事，但我不知如何開口才不會傷了她，我捨不得她的傷痕累累。

我學著放下，我不得不把專注力移回自己身上，因為我曾經參加過某個基金會舉辦的活動，在那場活動中我從出門搭上捷運時就一直流淚，一直到

致同樣疼惜孩子的你

Tiffany

整場3小時的活動結束後我才稍稍止住淚水，我越哭越尷尬也越來越害怕，我也擔心我的身心失衡，孩子失去依靠。

陪伴孩子的同時，其實孩子也在陪伴我們，陪著我們一起修復關係找出舒服的相處距離，以前我總是把孩子緊緊拉著，深怕她走錯路，也會在第一時間給予孩子我自認為最好的選擇，剝奪她長出解決問題的能力。

我現在才知道父母是孩子的土壤，而受挫也是養分，陪伴的路上我仍會不斷自我懷疑，覺得自己做的不夠好，或又發生重大事件時我仍會手足無措，感覺再度沉到深海之中，而我需要先自救才能再度牽起孩子的手。

當時有個朋友跟我說起海女這個職業，沒有任何潛水設備，海女只憑藉著肉身潛水下海，撿拾海產為生，船

上需要有一個人看顧著，等待她深潛回來。讓我們當好那個守護的人，不要跟著掉進海裡。

分享給所有一同前行的你。

拒/懼學孩子與媽媽的成長之路

K媽媽

兒子小時候是一個很活潑好動的人，也或許是因為先生老來得子的關係，爸爸對他非常的寵愛，小時候，出去遊玩時，只要兒子走累了蹲在地上，爸爸會立馬蹲下來要背他。

我雖然已和孩子爸爸溝通多次，但年邁的爸爸仍想要用這種方式表達對孩子的愛。我則是希望小孩可以為自己做決定並負責的人，但當時我也還沒有足夠的教養經驗，以致於孩子後來很有自己的想法，勇於表現及發言，雖有獲得老師的賞識，卻也因此讓他在同學間的人際相處中不是很好。

小6時，孩子碰到了霸凌，此時他還不太會表達想法，又怕我去學校跟老師說，他只能以自殘的方式來抒發委屈。此時我也開始帶他到身心科看診，經過1-2年的藥物治療、心理諮商及益生菌，我感覺他在情緒上有比較穩定了。

上了國中後，他很幸運地碰到不錯的班導跟同學，還算順利的度過國中三年，也考上不錯的高中。此時問題來了，當兒子跟我討論要上那所高中的時候，我覺得他可以讀桃園前3志願的高中(離家約10公里)，為何要讀前6志願(走路約10分鐘)的高中？

孩子的爸爸是希望兒子讀離家近的，可以不用那麼辛苦的通勤，但我當時的想法是希望兒子進入好的學校得到好的學習風氣，也會碰到不一樣的人(離開南坎)，增加自己的視野。

入學桃園前3志願的高中之後，因為兒子活潑的個性，「市聯學生會」很快的來招他入會，我雖然不是那麼的支持，但也沒有反對，畢竟這也是一種生活體驗，而且對兒子來說也是考驗自己能力的另一種學習。進入學生會後他擔任了學生會副會長，儘管沒有任何經驗，他仍興致高昂地接受。

拒/懼學孩子與媽媽的成長之路

K媽媽

挑戰很快地到來，他的缺乏經驗與學長姊的幫忙有限，以及天未亮就要起床出門，往返家中與校園是一天四個小時或更久的車程，學業與活動的自我挑戰，交通與時間的自我負荷，孩子的青少年身軀，恐怕比旁人能夠想像的承擔還要多出很多。

這些生活點滴讓他備感挫折，加上學生會事務繁雜，他的身心開始出現狀況，害怕進入學校，儘管我安排了專車接送也沒有作用。事後得知，他在邁入校門的那一刻，會感到無比的恐慌焦慮，心理的不適也引起身體的不適，而開始接連請假的日子，每天早上他都在為自己能不能出門而掙扎。

一段時間後，他出現肚子痛，胸口痛，頭痛.....各種疼痛的症狀，我帶他遊走各醫院的身心科、腸胃科、大腸直腸科，胃鏡也照了，連小孩可以不用作的大腸鏡都做了(被醫生說我

浪費)，此刻身心的失衡，已不是我或他可以單獨承受的了。

依稀記得某天的早晨，他拿著刀片在房間說活不下去了，那天的清晨，我帶著巨大的恐慌，不知該如何是好，只能拿起電話打給老師，經過電話裡老師的訴說，兒子似乎慢慢的穩定下來，最後母子二人只能抱頭痛哭。

後來，輔導室提出與學校合作的長期精神醫療提議，只要他持續接受醫院治療，有完成作業，到校與否可以有彈性，最後還是可以領取畢業證書。就這樣我們母子2人在凌晨4點起床，趕在5點前到醫院準備掛號，而初診無法預約，只能到現場排隊(7點開始發號碼牌)，但不知是否天意所致，卻在我們的前一位就額滿初診掛號！

我當下只覺得晴天霹靂，身體累、心更累，前去醫院的這段路上，昏暗的

拒/懼學孩子與媽媽的成長之路

K媽媽

天空加上灰白的路磚，未來似乎是條灰暗的人生道路，兒子也向我說著：「我非常不喜歡這個環境，可以不要再來看診了嗎？」

我們只能放下學歷，走另一條路——「自學」。

反覆考慮之後，孩子寧願放下取得明星高中學歷的機會，他體認到自己若繼續待在學校場域裡會很痛苦，而且人生無法繼續下去。他知道我隱約有著學歷的期待，後來仍是選擇走向實驗教育。

選擇自學時，也碰到很多問題，一直在制式教育中的我們，完全沒有任何的資源或管道，學校輔導室更是以一句不清楚來處理，問教育局也只有官方回覆，沒有給出具體的方案，我們只能上網找資料，自己規畫學習課程及時間，儘管做出明確的規劃表，但

執行難度還是很大。進而尋找自學團體，也花了一些時間及掙扎，最後有幸碰到也思實驗教育的淑真，在面談後決定進入自學體系。

在自學團體中的兩年，實驗教育給出空間，雖然臨近畢業之際，K(孩子自取的別名)中間還是有拒學的狀況，甚至在半夜走上樓頂，所幸自學團的同學接住了K的情緒。K事後才跟我說：「昨天晚上我有去屋頂想要跳下去。」雖然我表面說著安慰的話語，但心裡卻充滿恐慌，這也是我晚上睡在客廳沙發的開始……。

K完成實驗教育後有順利錄取大學校系，只是生活的旅程不總是一帆風順，就讀大學兩個月後，K再次感覺自己沒辦法出門、上課。疫情結束之後，K仍然覺得無法進入學校，也決定要選擇退學放棄學籍而非休學保留學籍，他的想法是自己若想再讀大學

拒/懼學孩子與媽媽的成長之路

K媽媽

可以重考，不需要保留學籍，在我心中其實蠻佩服他的。

放棄學籍2、3個月之後，我問K是否找個工作試試，他也同意了。K在我朋友的公司做不到一個月，他又覺得無法出門了，所以草草的結束工作，之後就是漫長的在家生活。某日早晨，衝突來的那麼的突然，雖說是微不足道的小事，卻大大的衝擊了兒子的心靈。那日，他在房間吃了所有的身心科的藥，由於我也在氣頭上，覺得要互相給對方一些時間跟空間。怎知在傍晚問他是否要吃飯時，才發覺不對勁，兒子整個神智不清，急著帶他去急診，經過一晚的折騰，才帶回家。事後，兒子說他那段時間完全沒有記憶，但他怎知給我帶來的驚恐。

我之後已不再問他是否要做這做那的，因為真心覺得兒子需要自己頓悟，旁人的拉扯或督促並不會讓他變

好，就像是對著發燒的人說不要發燒是沒用的，只有增加壓力而已。

後續是他長達2年的自我療癒，在這期間，他閱讀了上千本小說，他說可以透過小說中的人物帶入自己的感情，不論或好或壞，這些帶入讓他的狀態有了抒發的出口。

某天，小阿姨說要帶K去算命，這也是一個轉機，算命老師說K曾得罪水神，需要去祭改一下。勸說K去祭改之後，似乎是處理了小時候在溪邊差點溺水的狀況，他心情上也舒緩許多。他對我說：「媽媽，我在痊癒的路上了。」這些話，給了我一劑強心針，但我仍保持著不要過度介入。

又過了幾個月，他對我說：「我痊癒了。」剛好，大阿姨也提供了家裡附近要開麥當勞的消息，跟他分享後，他考慮了一下，覺得自己可以接受，

拒/懼學孩子與媽媽的成長之路

K媽媽

就投履歷，最後面試也通過了。此時有2個選擇，一個是計時制的打工，另一個是全職工作，我跟他說先打工就好，希望他給自己一些時間適應。

如今已經在新職場工作滿5個月的K，回想起之前我許多與他的著急互動，讓他在3月28日的線上座談會說著對我的想法：「這些事情，她沒有惡意，她的人生歷程就是會讓她做出這種行為，我會很快釋放掉，我說過之後，她也說她會改。」

我也對他說：「K，你講的我聽到了，我會慢慢改善。」

他緊接著說：「沒事啦～沒事啦～」

他急切說出沒事的背後，或許也是想讓我知道—「媽媽，有些事已經過去了，其他的我們一起慢慢來就好，妳等了我那麼久，我都知道。」

很開心的是，今年的母親節，K主動請我去吃大餐，並買給我有美容效果的保健品，對我而言，這真的是非常寶貴也非常驕傲的時刻，我想對我的寶貝兒子說：「未來，讓我們繼續一起努力。」

備註：文中「也思實驗教育」於2025年初經組織異動為「聖類思實驗教育」。

回應

ST. LUIGI CENTER



聖類思實驗教育教師作者群

李冠頤 與青少年同行—
在足跡中描繪出生命圖像

游賀凱 即使害怕，
也能站立前行。

目錄頁

可點擊文章標題至頁面

回應 聖類思實驗教育教師作者群

81

李冠頤

與青少年同行—在足跡中描繪出生命圖像

86

游賀凱

即使害怕，也能站立前行。

足跡

與青少年同行——
在足跡中描繪出
生命圖像

李冠頤

這是一個生產過剩的時代，科技的進步和全球化的加速改變了世界的運作方式。從工業革命到數位革命，人類社會的生產效率不斷提升，生活中的物質需求幾乎可以輕易被滿足。機械化、自動化、人工智慧、大數據等技術的廣泛應用，讓人們的生活變得前所未有的便捷。然而，這種物質相對豐裕的生活，卻無法幫助青少年們回應生命所發出的探問。

或許，我們需要用不同於過去的方式，來面對這個更深刻的生命課題——「人為什麼而活」。這個探問瀰漫在年輕一代的生活世界。他們出生在一個看似選擇更多的時代，但也承受著前所未有的壓力。社交媒體的普及讓他們不斷與他人比較，競爭的激烈讓他們害怕失敗，而快速變化的世界則讓他們對未來充滿不確定性。這些外界的影響交織在一起，形成了一種普遍的無意義感，讓青少年們對自己的存在價值和未來方向感到困惑。

作為「自我探索與職涯發展」課程的老師，我在青少年們的行動、情緒與學習的狀態中，感受著他們的迷茫與不安。一開始，我試圖用更明確的目標、更強的動力來引導他們，希望透過清楚的方向讓他們感受到學習的意義。然而，這些努力往往適得其反。他

與青少年同行—— 在足跡中描繪出生命圖像

李冠頤

們渴望找到方向，卻對明確給出的目標感到抗拒；他們希望尋得意義感，卻不知該如何邁開步伐。

然而，這樣的抗拒與迷茫，並不是逃避或消極的表現，而是一種面對生命探問的勇氣。他們拒絕接受那些與自身生命無關的目標，試圖尋找屬於自己的答案。於是，我也開始嘗試放下對未知的課堂狀態的不安，轉而與他們生命中正在發生的未知同行，進入他們的生活世界，倚著他們的生命之流設計課程內容，與他們一起探索他們生命中已經存在的卻還未能捕捉的意義感。

我開始使用一些能夠貼近青少年們的媒介與方式，想進一步了解他們的生活世界。例如，我會請他們分享一首對自己來說很重要的歌、一部對自己來說很有啟發的漫畫、動畫或電影，或者是一個對自己來說很有啟發的故事，甚至是一張最能傳達自己感受的照片。透過這些媒介，我能夠走進他們的生活，了解他們的感受、情感與生命動能。

在這些互動中，我跟著他們一起拆解這個世界的框架。比如，我們討論喜歡動漫是否等於「宅」？在深入交流後，我發現，對他們而言，動漫不僅僅是娛樂，而是承載著豐富

與青少年同行—— 在足跡中描繪出生命圖像

李冠頤

的情感與深植人心的故事。這些故事描繪著愛、友情、成長等主題，他們將生命中的情感投射其中，體驗著情感的流動。

同樣地，我們也談論了玩遊戲是否等於「沉迷」。我發現，在遊戲世界中，他們透過角色精進自己的技巧，追求卓越。他們在遊戲的過程中，不僅是放鬆，更是在努力遇見更好的自己。

此外，追星的話題也常常出現在課堂中。起初，我以為追星只是單純的偶像崇拜，但在深入了解後，我看到的是一種從家內向外邁開步子的行動。在追星的過程中，他們遇到了一群與自己有相同愛好的人，在那個場合裡感受到同深感。同時，他們也在獨自追星的旅途中，學習面對未知的事物，學習與自己獨處，感受「自己」長大的踏實。

在這個過程中，我逐漸體驗到語言轉化生命動能的力量。每一次與青少年們的對話，都是一次重新理解與詮釋的過程。他們對生命經驗的鋪陳、隱喻的使用，甚至是片段的描述，往往承載著他們對經驗的感受與意義。我學著透過不同的語言方式，將他們的經驗轉化為更深刻的理解，並在對話中將他們的回應與情意收納進來。這樣的對話不僅讓我

與青少年同行—— 在足跡中描繪出生命圖像

李冠頤

更貼近他們的內心世界，也讓他們能夠在敘說中重新看見自己的情感與生命的慾望。

這些課堂中的嘗試，讓我重新看見青少年們的生命慾望與能動性。他們的愛好與行動，背後藏著對意義的探索與追尋。當我試著慢慢拆解從我生活經驗所構築的既定框架，真正走進他們的世界時，我發現，他們看似「無法捕捉意義感」的生活狀態背後，有著一段精彩的生命故事等著被看見，也等著被他們說出來。

這樣的探索不應僅僅停留在課堂中。或許，青少年們的生命意義感並不是要透過「目標的設定」來追尋，而是可以從他們的生活軌跡中去感受、去發掘、去詮釋。他們的經驗、行動、喜好，甚至是那些看似無意義的迷茫與抗拒，都在訴說著這個世代的故事。當我們試著用語言去描述這些片段，去理解他們的日常生活與情感世界時，我們便能從中建構出這個世代的生活樣貌，描繪出屬於這個世代的圖像。

因此，我也想邀請青少年們的家長與這個世代的「大人們」，放下既定印象，走進他們的世界，傾聽他們的聲音。或許，他們的語言與行為，正是這個時代最獨特的標記。當我

與青少年同行—— 在足跡中描繪出生命圖像

李冠頤

們願意透過他們的視角重新看待這個世界時，我們不僅能更貼近他們的內心，也能重新理解這個時代的變遷與可能性。

在回望這段探索的路徑時，我深刻感受到，無論是青少年們還是老師、家長，意義感都並非存在於終點，而是存在於我們共同經歷的每一個瞬間。當我們能夠接納「暫時無法描述意義感」的生命狀態，並在其中尋找方向時，我們也才能夠在探索中找到屬於自己的生命意義與能動性。同時，透過我們的對話與描述，也讓這個世代的生命群像，得以被看見、被理解，並被珍視。

前行

**即使害怕，
也能站立前行。**

游賀凱

我在自學團開設「找一個與自己作伴的故事」已經是第三個學期，這門課的起心動念，是想著自學團裡的青少年們，在一路成長的過程中，那些身上背負的刻痕，甚至傷痕，需要得到仁慈的對待。

每學期十餘週的主題課程，涵蓋了我所能想到的個人身心議題與成長歷程的困難，但也仍然不足以回應每個青少年的狀態。有時候，總會有幾位青少年在學期初出席幾次之後，便未再看見。

我心想，是不是我錯過他/她們的什麼狀態？
我心想，使他/她們深陷的困難，是不是比我以為的還要巨大許多？

那些時候，我會感到沮喪，好像，那是一個無法攻克的困難，而讓青少年難以行動。

動畫《葬送的芙莉蓮》中有一位人類戰士角色—修塔爾克，他小時候曾經遭遇魔族毀滅家園，靠著哥哥與族人的犧牲而及時逃離，保全了自己的性命。但也從此自責與自卑，無法認可自己的能力，他與矮人族師父艾冉分開之後，旅行到這個被惡龍威脅的村莊。

即使害怕， 也能站立前行。

游賀凱

陰錯陽差之下，他成為村莊中抵禦惡龍的英雄，就算他認為自己不是真的英雄，村民們還是將他當成了英雄的照顧他三年。

直到魔法使芙莉蓮邀約他合作屠龍，他仍然不覺得自己有這個能力，甚至覺得自己可能會逃走。芙莉蓮的弟子費倫，為了鼓勵修塔爾克，對著他這麼說：「拼命累積起來的東西絕對不會背叛自己。」

翌日，修塔爾克在恐懼的心情下仍然赴約，不是他相信自己做得到，而是他想要回應三年來受到村民照顧的情感，還有他願意冒險一試的最小目標——「牽制龍30秒就好」。

他告訴芙莉蓮，如果自己不幸屠龍失敗，請芙莉蓮務必要接手屠龍，讓村民平安，芙莉蓮答應了他，也注視著他的發抖雙手。

修塔爾克在屠龍的過程中，施展三年來修行的身手，但直到最後一擊落下，他仍然擔憂自己壓制不住龍的反擊，而著急呼喚芙莉蓮幫忙。芙莉蓮告訴他：「龍已經死了。」他不可置信的想著：「是我打倒牠的嗎？」

即使害怕， 也能站立前行。

游賀凱

我想，讓青少年難以行動的焦慮，會不會也像是修塔爾克的畏怯，除了有面對外在事物的恐怖，更有內在難以信任自己的恐懼，讓他/她們擔憂自己的表現，而終至動彈不得。

我想起自己也有過這些時刻，但我幸運的是，身旁總有像是芙莉蓮一樣的師長，讓我知道無論我的表現如何，師長都能夠支持，只要我去做自己做得到的事情就好，其他的事情不用擔心。

於是，我也告訴青少年們，在我這學期的課程後段，只要他/她們願意上台簡報，不用擔心討論的過程如何，我會處理，他/她們只要表達想討論的主題就好，其他的事情都交給我。我和芙莉蓮一樣提出邀約，並且相信青少年們做得到。

這學期願意簡報的6位青少年，正是在這樣的邀請下，走過了課堂討論的準備過程，並且，我們在討論過程所寫下的一整張白板內容，我都會傳給他/她們說：「這些意見，都只是提供給你參考，你可以有所選擇，你對於自己的簡報有完全的主導權。」

我希望看見他們的觀點，我更希望他們「看見自己」。

即使害怕， 也能站立前行。

游賀凱

其中，我感覺到幾位青少年有更多的陷困，也反映著不同的樣貌，有的青少年能夠直接感受到焦慮，也坦率的表達出自己的焦慮；另外的青少年將焦慮藏得很深，只在表面上顯露著輕鬆隨性。

對於後者，我猜想那是種自我保護，只要讓自己不那麼在乎現實生活中的事情，或許，就可以不用有太多感覺，而讓自己可以完美迴避能引發焦慮的事情。

我想起自己在國中時，對於學習或課業也幾乎不在意，讓自己成為了班上的倒數名次，表面看似瀟灑自在，可是心裡知道，自己焦慮著學科能力比誰都不如。那樣的焦慮，也默默的在影響著自己，讓自己在學校裡容易對老師、同學都有意見，埋怨許多不順心的事情，也難以被任何人所安撫。

我帶著這些猜想與經驗，冒險的對於這樣的青少年做出更有力道的行動，我直接給出了簡報結構的建議，希望他們能夠直面他們的焦慮所在，而不是告訴自己或別人，我這樣已經很好，而且我不在乎、我覺得這不重要、我認為這沒有意義。

即使害怕， 也能站立前行。

游賀凱

這是我開課的三個學期以來，在課堂上最使力的行動，因為我總是設想，青少年如果受到過往的傷痕影響，那麼，他們應該是虛弱的，應該需要更多時間恢復氣力，但這是我的以偏概全與對青少年的弱化。

儘管有些青少年需要更長而緩慢的節奏，可也有些青少年並非沒有氣力，而是受到焦慮的影響，選擇讓自己待在一個看似舒適安全，實則被焦慮之中的恐懼所不斷侵蝕的角落，而無法發揮自己的力量。

如同修塔爾克，若不是他接受了芙莉蓮的屠龍邀約，他也仍然受到焦慮與恐懼所困。

我對青少年的邀約，也是出於這種心情，我看見青少年不是沒有能力，而是受到焦慮與恐懼所困，只是繼續陷困著就很難有新的行動經驗，也很難被自己認可。

《葬送的芙莉蓮》動畫第9話，修塔爾克在面對幾乎無法取勝的對手時，回想起師父艾冉對他說過如何戰勝強大對手的秘訣。艾冉說：「不管第幾次都要站起來，使出招式攻擊。所謂的戰士，就是由站到最後的人獲勝。」

即使害怕， 也能站立前行。

游賀凱

或許，課堂中的青少年與我，我們每一日都有每一日的巨大難題，而我們就算在困難面前害怕到雙手發抖，我們也還一起在這裡，願意再嘗試一次，再更多次。

焦慮與恐懼的心情我們都有，或至今也依然如此，而我們需要的是帶有情感的邀約與相信，讓這些行動不是為了得到完美的結果，而是累積每一次的成果，在下次面對挑戰之時，可以站立到最後。這些站立的每一刻、前行的每一步，都是重新看見自己的契機。

編輯報告一半年刊稿件收稿很快，我卻編得很慢，青少年們寫了散文、課堂書寫練習、小說，我從這些稿件中抓不出明顯的次序，就遲遲編不出順序。

6月，吉卜力工作室動畫作品—《心之谷》重新上映，我邀孩子們一起看，對他們分享，離上一次我看這部作品，已經是20多年前的事情，但仍記得動畫中男女主角的青澀互動，與一度迷惘的心情。

女主角後來受到男主角追求夢想的激勵，開始沒日沒夜的創作自己的小說，並把完成後的作品遞給男主角的爺爺。爺爺看完後說著：「粗獷、直率又不夠完美」，又接著說：「就像是剛出土的原石，你真的很努力，太棒了。」

我看著這些原石般的稿件，解放了自己的次序與一致，而感受到青少年的真實與坦率。他們需要的不是檢視，他們需要的是看見，而在他們身後的家協志工、學生家長、教師，都是對青少年們的看見，而我們，也都是彼此相見的同行人。

聖類思實驗教育半年刊 **No.01 July 2025**

總編輯 林淑真
執行編輯 游賀凱
技術顧問 黃金火

天主教靈醫會
生命與家庭教育部
發行

同行



練習曲

對話

反思

回應