

校園廣播站

學務處－衛生組

公告第7週整潔評分優勝班級

名次	年級	七年級	八年級	九年級
第一名		708	809	916
第二名		703	811	909&904
第三名		707	807&817	902
第四名		705&714	802&808	919&905
第五名		710	805	917
第六名		706	806	908

峽客的探索

立大志，做小事

沈方正

這幾年大環境不好，社會中的無力感很深。我觀察到，很多人因此失去夢想，有些人即使仍有夢，也覺得不可能實現，更不要說人生還有什麼遠大的抱負。環境有時候是扼殺夢想的理由，但對另一些人來說，卻是催生夢想的土壤，當中的差別，就看你怎麼做、怎麼想。

比如對小學生來說，靠自己賺到三天兩夜的畢業旅行經費，看起來是個不可能的任務，但他們從做一件很小的事開始，每天去田裡照顧作物，這樣持續到畢業；而我們這些旁觀者知道了，從中支持，也是做一件小事，但累積起來，就圓了這些小朋友一個很大的夢想。從實踐生活中的小事，來成就自己心中渴望的夢想，竹安國小的小朋友給了

我們這些大人一個很好的示範。

對他人的大志「有感」，一起築

像這樣的故事，身邊其實俯拾皆是。宜蘭三星鄉有個行健村，是個人口只有6、700人的小村莊，但竟然全村要申請有機農業認證。這是個大志，我們經營飯店，當然可以只做點小事，例如多買點他們的農作物。不過，我覺得這個村子實在太熱血了，應該展現更多實質的認同，最後，我們決定在行健村裡租了2,000坪土地，派員工輪班，每天跟他們一起種菜，以行動來參與，也讓這件事藉由飯店的平台被更多人知道，這樣整整持續了一年。

之所以讓同仁跟著一起下田，是因為我認為，藉由參與小事來分享別人的大志，對員工也是種機會教育，在過程中可以反思：自己身上也一樣有這種可能性。現在台灣社會很需要對這樣的人物和故事「有感」，一起參與彼此之間的「小事」，合力完成各自心中的「大夢」。

從小學生和農夫回到個人的工作上，我相信，每個人都有自己的大志，可是問題是，我們有沒有讓每天做的小事，跟這個大志發生關係？我們不妨問問自己：有沒有讓每天和我見面、和我一起工作的人，他們對我留下的評價，點點滴滴不斷累積，說不定有朝一日，成為促成大志成真的力量？就像每天夾住幾顆米，總有一天裝成一碗飯一樣？

立志，可從改善自己的缺點著手

至於找到足以當作目標的大志，跟眼前可以著力的小事，是最不容易分辨跟釐清

之處。尤其「我的大志是什麼？」乍看之下，更不是個容易回答的問題。以我的經驗來說，最簡單可以立下的大志，就是「改善自己的缺點」。當然，這有個先決條件：你看不看得到自己？有沒有人會告訴你哪裡能再進步？一般人聽到別人指出自己的缺點時，難免立即浮現「我就是這樣」的反應，然而只要一這麼想，就不會進步了。

事實上，如果能下定決心，每天修正一點不好的習慣、減少一些負面的思維，日積月累會造成非常驚人的結果，而且非常過癮。像我曾經聽過有個朋友立定的志向，是「每天早上醒過來後，馬上起床」。聽起來真是件很小的事，卻極其不容易。可是因為這樣要求自己，而且不斷練習，他每天多出非常多時間，而且是頭腦清楚、有效率的狀態。這個動作雖小，需要的卻是不得了的意志力，只要延續這種精神，我相信他要做任何其他事情都做得成。

曾子早就說過：「吾日三省吾身」，只是現代人太忙，忙到沒時間停下來凝視自己。我很慶幸至今身邊仍然有些好朋友、好長官，甚至部屬，會主動告訴我：「你還有哪些問題」，時刻提醒我不要太「自我感覺良好」，這也讓我不斷在工作生活中持續有挑戰自己的地方。

「立大志」與「做小事」，看來像兩個不同方向的概念，實際上卻是互為一體。畢竟，不管再大的成功，拆解開來，最初都是源自無限的小事。只要能把小事做好，實現大志也就不遠矣！



延伸思考

如果你是幹部：不論在工作或社會兩個層面上，你都是有影響力的人。當你看到有夢想的人，要發揮影響力，鼓勵你的同學參與。因為這也是改變他們自己的重要過程。

如果你是成員：先從一件小事來挑戰自己，一面做的同時，也開始尋找你中期、甚至長期的夢想。要是真的不知道從何切入，那就先從改善自己的缺點著手吧。

性別好平等

痊癒需要時間

陳潔皓

感覺

感覺是我們在知識與其他能力尚未建立之前，就已經充分存在的能力。透過感官，我們產生各種感覺，以及留下這些感覺的回憶。我們隨時在生產感覺，這可以說是我們人生中最珍貴，也最容易被忽略的產物。而像我這樣經歷童年性侵與虐待的倖存者而言，我留下了許多痛苦的感覺。

一般人很難想像，一個身體與心靈尚在成長的兒童，要怎麼度過殘酷的虐待，並且活下來。確實有些人活下來了，但有些兒童活不下來，這也是我們這個社會必須積極保護兒童的原因。

我在成長的過程裡，必須以各種極端的策略，帶著勇氣與智慧，去克服生存的威脅，並且慢慢遠離那些讓我感到危險的情境。倖存者會帶著許多痛苦，以及許多一般人難以理解的感覺活著。由於虐待常在成長中伴隨著孤立、忽視與歧視等現象，所以我常學會去壓抑、隱藏那些痛苦的感覺與回憶，而有些人則進一步去否定、偽裝、遺忘這些感覺與回憶。

壓抑、隱藏這些痛苦的感覺，是我們

在成長中孤立無援時所衍生的生存策略，那是非常時期所使用的非常方法。但一個正常的感覺，是應該得到釋放的。例如悲傷時我們需要流淚、憤怒時需要發洩、痛苦時需要陪伴。但必須再說一次，一般人很難理解一個受虐的兒童在成長歷程裡是沒有這些幫助的，很多受虐的兒童甚至會因為表達情緒而遭受更多的虐待，所以一個倖存者對表達感覺與情緒是和危險的回憶緊密相連的。

許多的受虐者必須等到他／她真的感到安全時，才能將這些感覺與回憶慢慢說出來。有時是成年以後，十幾年之後，我則是三十年後才能說清楚，每個人條件差異很大。但受虐者若能越早得到幫助，則能越早開始處理這些令人痛苦的感覺與回憶。

看不見的手

在談論兒童受到性侵的案件時，常會提到「看不見的手」。意思是在某種條件影響下，兒童沒有能力說出他／她所遭遇的事情，可能是認知不足、表達不清，或仍在遭受控制的狀況下。

有很高比例的兒童性侵加害者，是兒童熟識的長輩，例如父親性侵女兒，而更糟糕的狀況是，家中其他成員，例如母親，知道這件事，但選擇保持沉默，或要求受害者保持沉默，這是嚴重的二次傷害，而且會是造成下次再遭受性侵的因素之一。

並非每個人都有條件能述說自己的創傷，因為加害者有可能還在持續影響著受害者的生活。在什麼場合、什麼條件下，告訴誰，決定著你／妳會受到更多傷害，或是能得到支持與理解。

我在書寫過去遭受性侵的過程裡，也有各種考量，除了希望能得到理解與支持之外，也是完成三十年前對自己的承諾。不能忘記，而且要清楚地讓所有人理解，曾經發生過什麼事。

壓抑

許多的文化與教養，常強調壓抑、轉移或忽略小孩子的感覺，也就是讓小孩獨自面對許多無所適從的感覺，但小孩卻學不會處理感覺的方法，這只是一般的狀況。而受虐的小孩必須忍受許多非人性的對待，並且常常處在被遺棄、忽略與受侵害的痛苦之中。

一個倖存者，必須重新學習不再壓抑感覺，並且學會表達感覺。一步步，讓感覺像水一樣，從身體裡流溢出來。

在這個過程裡，妳／你會感到非常不適與不安，因為，過去這些感覺一直都是與危險畫上等號。引用《哭泣的小王子》裡的一句話：「感覺不會殺死人，但沒有感覺，卻讓人活得像行屍走肉一樣。」

復原的其中一個歷程，就是取回能自然感受的能力。倖存者必須學會尋找讓自己感到安全的環境，去釋放感覺，更好的話，則能有朋友的陪伴與支持。但沒有朋友會讀心術，你／妳必須說出自己正在經歷什麼樣的痛苦與感受，並且希望得到什麼樣的幫助與陪伴。

不要對妳／你的夥伴要求太高。一般人不容易理解我們的經歷，但他／她們還是會給予很大的幫助與陪伴。有時，某種策略或相處無法成功。沒關係，就再試另外一種，一樣一樣慢慢嘗試，你／妳們有足夠的時間去探索所有的感覺，但前提是你／妳要有意願去完成這艱困的任務。

陪伴者也許可以記在心裡的是，妳／你陪伴的朋友曾經經歷危險的處境，並且留下創傷，但他／她以勇氣與意志活了下來。再度揭露這些感覺與回憶，倖存者會感到極端不適與不安全，但這是復原的歷程，有妳／你的接納、陪伴與理解，他／她會復原得更快、更好。至於要做什麼，或該怎麼做，你／妳們必須有耐心，慢慢理解與探索。

在大部分的時間裡，倖存者是最了解自己需求的人（有疑惑，就提出來與朋友討論），而陪伴者的存在本身，就已經發揮了有效的療癒功能，見證、陪伴倖存者經歷復原，最主要的還是耐心、理解與接納。

察覺創傷

在許多錯誤的教養概念裡，強調以恐懼、操縱或忽視幼兒的感受，以符合成年人的意志與願望，這類為控制兒童而產生的教養行為，會造成兒童必須強迫壓抑、扭曲自我的感覺，去適應生存所遭遇的殘酷。兒童被迫與自己的真實情感隔絕，並在成長中，深深為自己失落的感覺感到痛苦。

遭受虐待的孩子成長遭遇到分裂的必然：真實的感受與殘酷現實分裂的必然。當孩子在恐懼、受辱、受創的環境之中，學會以壓抑的方式回應現實，他／她便將自己劃成分裂的自我：一個是不允許被感受、被看見的真實自我；另一個，則是要求「控制」、「長大」、「符合（成人）期待」的自我。

兒童本能地尋求希望與愛的依附，卻被迫在這些受虐的條件中，尋求正向的希望與意義，而將成人扭曲的價值與行為與自我緊密地結合。長年扭曲教養下的結果，這種心靈內在分裂的狀態，便不知不覺被帶到成年，並以各種身心困難的症狀、樣貌呈現。

童年受虐的成人，就像是情感上被禁止成長的小孩。所有的情緒、反應，依然停留在幼兒時受創的階段。即使他們能在理智和語言上認知各種情感和價值的存在，但卻時常受困於兒時受創的情節當中，而無法真實理解和感受這些情感的意義。

有人小時候時常被爸爸用香菸燙。治療師說：「你被虐待。」那人感到很訝異，因為他即使到了成人，也不認為自己曾被虐待過。治療師便以另一個角度，問他：「如果你看到一個小孩被香菸燙，你會不會認為他受到虐待？」那人才恍然大悟，他曾經遭受虐待。這是一個典型的例子，說明一個受虐者無法理解自己的處遇，因為我們在常識和價值建立起來之前，我們就在接受虐待。

有時長期被虐待的兒童，無法理解為何事情是這樣發生的，且施虐者常孤立受虐者。受虐者在成長時期得不到其他資訊，在沒有選擇的狀況之下，便會產生即使到了成年，只會覺得自己哪裡「怪怪的」，卻說不出原因的狀況。

無論是治療師、互助團體、社會資源的介入，若受虐者或旁觀者能越早察覺到受虐的徵兆與情境，便越有機會，讓受虐者提早離開受虐的環境與感受。

對一個尋求復原的倖存者而言，一個關懷或曾有類似遭遇的人就像一面鏡子，提供另一種看待自己的方式，讓自己看到自己的過去。

寫作也是一種方式，讓我們有機會以第三人稱的角度，記錄並再次體驗自己的處遇。任何一種形式的分享，都是珍貴的。施虐者控制受虐者的策略，最重要的手段之一就是孤立，而透過分享，看到人生處遇的相似性或差異性，開啟我們再次看到自己的機會。

Q&A

1. 請問4月的品德德目是？
2. 請舉出一個有關誠實的成語
3. 請舉出一個有信用的歷史人物
4. 你最想改變班上的哪個缺點
5. 想出兩件可以提升班級秩序的小事？

