

2019
10月

民生點點

你我都是點

當點點相遇，串起生命的點點滴滴

民生故事就此展開...

108 學年度秋季刊

生命教育宣導

走出霸凌 他接納自己的妥瑞症

摘自網路文章

中山大學社會所研究生曾柏穎，罹患妥瑞症和強迫症。國中時曾憂慮，從高樓墜落幸好受輕傷，但也讓他重新思考人生，坦然面對疾病。「感謝曾霸凌我的同學！」現在的他常透過巡迴校園演講，幫助別人走出困境，今年獲得總統教育獎。



曾柏穎小五時診斷患有妥瑞症和強迫症，會不自主發出聲音，會突然誇大動作，讓旁人被嚇到。當時他只覺得「怎麼這麼倒楣？」生活很晦暗，旁人的訕笑、欺凌，更讓他感覺人生沒希望。

也因為無法解開心中的結，曾從四樓墜下，幸運因汽車天窗減緩衝擊而活著。他臥床一年，開始思考：再消極下去，一輩子就完了，決定要改變自己，就從「接納自己」開始做起。

國中、高中都是全校最後一名的曾柏穎，雖然求學過程飽受歧視，甚至遇過暴力相向，不過他把不友善的對待化為成長的養分，甚至以自己當教材，主動突破社交障礙，師長對他勇敢「倡權」的態度，十分感動。「您好，我叫曾柏穎，我有妥瑞症，會不自主出怪聲，希望同學能包容與諒解」，一張 A4 大小的單張，是曾柏穎的自我介紹信，裡頭還設計「Q&A」解釋妥瑞症。「與其別人幫我貼標籤，不如我先幫大家打預防針」，曾柏穎勇敢公開病歷，幫自己爭取更大的學習空間。甚至受訓成為衛福部疾病管制署和高雄市衛生局培訓的衛教講師，巡迴校園演講防止霸凌和愛滋病防治，在兩千人的場合演講也不怯場。

曾柏穎去年考上中山大學社會學研究所，親友很驚訝！他向面試教授侃侃說出想法和目標，未來還想到國外念博士、希望成為教授。

這次獲獎，曾柏穎認為是一種更大的責任。他將繼續蓄積能力，努力讓社會大眾不要將妥瑞症「妖魔化」、「疾病化」。可瀏覽他個人網站「框框外」<http://www.harvardbrian.org/>。

⇒醫學小百科：妥瑞氏症

義大醫院小兒神經科醫師黃柏愷表示，妥瑞氏症與遺傳、大腦基底核病變有關，男生發病比例比女生多，症狀有不自主的眨眼、嘴角抽動或甩頭等小動作，影響身體平衡、甚至摔倒。

他表示，妥瑞氏症者像被按了開關，會有重覆動作、發音，病情時好時壞，常常壓力一來，就影響身體狀況，藥物可以控制，但

無法治癒。也因為發音、動作「無厘頭」，常會讓人誤會愛搗蛋，出現人際的困擾。

⇒自我倡權

意思是指代表自己講說話，及掌控自己想做什麼。自我倡權的原則是建基於這樣的信念：所有人都有作出決定和選擇去改善生活質素的潛能。



⇒「歧視與不諒解，是來自無知」 全文見 謎卡 Mika on the road FB

同理心，是身為一個人，身為世界公民應有的文化素養。整個大時代也是由日常與百姓組成的，歧視一直都在，但我們可以正視它並且慢慢去改善，而不是傲慢的對待，假裝問題不存在。當我們都能夠懂得善待彼此，接納不同，世界會更好。改變不是一朝一夕，但我們可以從現在，從自己開始做起，做個有知覺、有感受的人。



➡ 圖片來源<AYAMO 朵朵> 插畫作品

本期主題：小亮點 ● 我驕傲

傳統觀念認為「勤能補拙」很重要，但現在觀點更重視要找尋自己的天賦，並且專攻這些與生俱來的優勢。親愛的同學，人生沒有比「搞清楚自己」更重要的事，你知道自己的亮點是什麼嗎？想一想，寫下這個亮點跟大家分享吧！



人格特質小亮點

天生我才必有用，每個人都有優點，尋找並開發之，就是那最閃耀的點，發光且發熱。就像關雲長自豪於武藝、大仲馬自豪於文采一樣，我也有別人或許不知的小亮點——**耐力**！跑步要耐力方能了其全程，藝文要耐力而能成其作品，為學要耐力終能高人一等！耐力，是我的小亮點，更是我期許自己能不斷精進、持續成長的目標。或許原先不如人，有耐心就是超人！ 902 蝦蟆

在人生路程中，**了解自己以及懂得與自己相處**皆十分重要。我所認識的我，是一個精於與自己相處的人；我所看到的我，是一個遇到困難就會在人性與真理之間做出選擇的人。人往往是狡猾的甚至不惜編造謊言來安慰自己，不過正因為我了解自己，所以真理的光芒總是能射穿人性的黑暗，讓我能真誠、真摯、真意的對待自己。902 聆音

我不是太陽，不能照耀大地，我不是月亮，不能透徹人心，但我願做一顆繁星，用我微弱的光芒，幫迷路的旅人，指引回家的路，繁星的光芒或許微弱，但少了繁星的傾聽，有人將失去方向，正如我，**善於傾聽、安慰世人**，雖然看似不起眼，但我認為這是我身上最大的亮點。 809 呵呵

我認為本人的亮點是——**熱心助人**。常常在家裡聽到爸爸、媽媽說了今天的工作內容，他們每每都是做了分內的工作，這種工作往往沒報酬，但他們總是笑著說：「助人為快樂之本。」長期的耳濡目染，使我也養成了助人的個性。助人會讓我有莫名的成就感，因此，就算沒有回報，我一樣會很開心，因為「助人為快樂之本」嘛～ 821 大英帝國國王

每個人一定有自己的優點和亮點，而我的優點應該是**對自己的要求很高**，也因為這樣，我才能得到師長們的肯定吧！我不允許自己失敗，所有事都要求到完美，雖然不太可能達到期望，但結果都不會令我太失望。我的小亮點並不是能讓人第一眼就發現到的那種，但是能使我進步的！ 804 黃璣誼

我的小亮點就是我的自信，而我認為這個**“自信”**對我來說並不是壞事，而是我做事的動力。有時在面對困境時，我不會先否定自己或自暴自棄，而是告訴自己“我做的到”，這種自信的想法使我在面臨各種挑戰時更有鬥志，現在我要繼續使這個小亮點越來越亮，成為我的最佳優點！ 902 羅筑月

我很乖巧，老師、家人的話我都聽，你可能覺得沒什麼，對！沒什麼，因為這是我的小亮點。我常常**幫助別人**，因為我喜歡被別人說「謝謝」，這樣的感覺真的很好！不但幫助別人，還溫暖自己呢！雖然這只是個小亮點，但在生活中卻給你帶來好處，像可能被老師加分或人緣好喔！所以這只是小亮點，但我驕傲！ 714 盧文駿

每個人都擁有與眾不同的亮點，展現現在不同地方各有驚人之處；而我擁有的是**開朗**的性格，在班上歡樂的角落總會有我的身影，是一個小亮點也是我們班熱血、活潑的動力，在這一群放蕩不羈的團體中最受注目的焦點就是「我」！也因為這個亮點，我驕而不傲！ 902 郭時維

笑容，能感染周圍的人，將正向情緒由內而外向外散播。在與人相處時，我總會記得在臉上掛著一個笑，從簡單淺淺的微笑，到雀躍的咧嘴笑，每一個笑靨都代表著最真實自信的我。做錯事傷透他人，嚴肅面對並改進，很快就能再度綻放燦爛的自己。這樣的特質使得我的心情常能處於愉快的狀態，就算偶爾雷雨交加，雨後的明天又是美好的一天，持續帶著**正能量**面對眼前的一切，使我對於挑戰並無畏懼。這樣子的我真好，我喜歡如此為己閃亮的自己。 902 米寶

乘著時光機，我引領著家人，在失憶的河流裡翻找，找出塵封已久的記憶，沿著整趟旅途，我總是能**記得一清二楚**，凡是經過的店、景點，抑或是當天旅遊發生的每一件小趣事，甚至連家裡面的每件玩具，我都能清楚的說出它的身世。 713 彭若嫻

我的優點是，我會把我的事做好，不會同時做第二件事，這是我的習慣，因為我覺得如果第一件事做到一半，第二件事也做到一半，這樣永遠做不完，而且事情永遠都會忘東忘西，所以我喜歡**把一件事做完，再做下一件事**。 714 方妍霏

「天生我才必有用」每個人都有優點，發現自己的優點是每個人要學會的。我，**守時、乾淨、整齊**……記得有次校外教學，隔壁班有同學遲到，全年級就等他一個，要是我一定會感到丟臉極了，因此守時讓我引以為傲。很多的優點或許自己還沒發現，但我該為此感到驕傲。 714 施欣好



815 富岡義勇鐵粉

特殊才能小亮點

一個小小的亮點，雖不足以照亮世界，卻能給人一絲溫暖。對我來說，**吹陶笛**是我的小亮點。記得有個寒冷的聖誕節，我與同學們到文化公園表演陶笛，路過的人們紛紛為我們而駐足，天氣雖冷，但嘹亮的笛聲迴盪於颼颼的北風，暖了路人的心。

此時此刻，我為自己小小的亮點，感到驕傲！

804 王姝喬

每個人都有屬於自己的亮點，有些甚至連自己都沒察覺，我認為我的亮點是**背譜**，由於小時候學音樂時，都聽老師彈出來的旋律為範本，不常看譜，所以只要聽過兩、三次，就差不多記起來，把這個能力拿來背課文，就能迅速完成，我要好好珍惜這個能力，把它更有效的運用。

902 翁珮熏

從小，我的**字**就被同學們稱讚，這些讚美真是百聽不厭！但還是有寫字比我好看的人，所以為了讓字體越來越工整，我就去買了有虛線的國語練習簿來練字，寫完再去給爸媽評分給建議，之後我的字越寫越工整，得到的讚美一樣不少，心情真好！我真以我的字為傲。

713 陳友婷



我的家人都會稱讚我有**模仿**的天分，我時常模仿搞笑藝人，逗家人開心，他們都笑得合不攏嘴，我還會學別人唱歌或跳舞，剛開始當然跳得不太好，不過努力練習，表演給家人看，被稱讚跳得很好看、唱得很好聽時，真的會很有成就感。

714 高郁淇

每一個人身上都有屬於自己的小亮點，而我的小亮點呢！就是…可以**逗別人笑**，我經常做一些舉動，惹得某些同學哈哈大笑，其實這亮點也是挺不錯的！

可以看見許多笑容，還能聽到不同種類的笑聲。每個人都有小亮點，獨一無二，屬於自己的！

902 點！

我只是位既普通又平凡的中學生，也沒有什麼過人的長處，如此平凡的我，腦海裡常撰寫許多天馬行空的故事，常常被媽媽說不切實際。就像薛之謙有首歌的歌詞道「故事要美必須藏著真話」，我希望我那比其他好一點的**文筆**，有天也能寫出如九把刀一樣精采動人的故事。

809 嘿嘿

利用下課時間短短的十分鐘跟幾個同學們，硬是要拿著籃球猛衝籃球場，來場熱血的鬥牛，經過幾番攻守，接過球，一個轉身來個假動作，順利的閃過對方的防守，雙腳跳起，雙手高舉，一個射籃，「刷」漂亮的三分球。短短的幾分鐘成就了我的小小驕傲。

714 蘇韋安



803 小雞

714 羅昱馨

「天生我才必有用」，每個人都一定有自己的長處、優點。而我的小亮點也是從小培訓出來的，從興趣變優點也是讓我覺得很開心的事。而這個小亮點就是—我很會**畫畫**，從兒童畫變水彩、素描，越來越困難，使我的繪畫技術越來越好！優點不是一天培養出來的，需要長時間的努力、日積月累而來的！快找出屬於自己的小亮點吧！



713 吳昀珊

拿下國際汽車噴漆金牌！最帥「黑手」女孩楊婷喻：每場比賽我都樂在其中，像打怪增加經驗值

享有技能界奧林匹克美譽的「第45屆國際技能競賽（WorldSkills Competition）」於今年8月舉行，其中最受注目的是，台灣在汽車噴漆項目奪得金牌落袋，並由罕見的女性國手**楊婷喻**拿下，震撼全球，也讓人看見台灣技職中不容小覷的女性力量

楊婷喻就讀台北科技大學產學訓專班二年級，現為BMW總代理經銷商台北依德車身課員工。受訪這天，她綁著高馬尾，臉上漾著燦爛笑容，身穿工作服，從車廠走出來，絲毫看不出在技能場上是個驍悍的女英雄。為何愛上修車？**楊婷喻**說，爸爸從小買車給她玩，使她對車情有獨鍾。然而會走向汽修，全是偶然。

楊婷喻說，她並非一開始就志向明確，國中畢業後，她因為不愛讀理論，篤定想走技職，卻對未來毫無頭緒。原本打算跟著同學們念熱門的觀光或餐飲系，在與父母討論後，認為被取代性高而作罷。後來她看見新聞報導「護士荒」，轉念改拚護理系，希望找個保障就業的穩定工作，卻卡在分數未到，最後決定念父親的母校—台中高工汽車科。……即使成為一般人較不願嘗試的「黑手」，**楊婷喻**仍樂此不疲，「上課有太多東西可以玩了！」她描述。之後，她進入有「汽修科最高學府」之稱的台北科技大學車輛工程系就讀產學訓專班，白天在汽車廠上班，晚上到學校上課，就在她參與職訓局一年的課程時，首次接觸到汽車噴漆，猶如找到新天地，馬上決定從汽車維修轉換跑道至汽車噴漆。

在企業「練功」期間，她的才能也被看見，因而受訓成為國手。然而，「為國爭光」並非易事，**楊婷喻**常為了準備比賽，忙到半夜11點才回家，每天至少花12個小時練習。不過，她卻滿足地形容，實習的時光，每天都過得很充實，「因為就像打怪一樣，一直累積經驗值」。

楊婷喻要告訴女生的事(男生也很受用喔！)

當你想做一件事，一定要相信自己可以做到，不要輕易被周遭的人或社會輿論影響、可以多花時間和家人溝通，讓他們了解自己，最重要的是，請一定要忠於自己的心，做自己最熱愛的事。



剪下截角，10/19前投至輔導處抽獎箱，將抽出幸運兒數名，獲贈小禮物一份。

班級： 姓名：

⇒發掘他人的小亮點也是很重要的，見賢思齊，可以讓我們更快成長。請選擇本校一位師長或同學，寫下他/她的亮點，跟我們分享。

我想寫的老師或同學是：_____

他/她的亮點是：_____

陶晶瑩：本來就一無所有，怕什麼？放膽嘗試吧！

摘自 天下部落格 網摘



二十歲的第一桶金：努力+熱情

我覺得人生重要的不只有「智商」，還有「情商」--你自己怎麼看待自己。你應該替自己理出人生的計畫，而不是很慌忙地說我是不是 25 歲以前一定要有第一桶金？事實上現在第一桶金也沒什麼用。「你得去界定什麼是你的第一桶金」，對我來說，20 歲的第一桶金就是「努力」，然後再找出你的「熱情」，我們對很多事情是因為熱情而願意努力！

我 20 歲的時候想去美國德州讀廣告，但沒錢，我就想辦法參加比賽賺獎金。比賽被看見，有了唱片合約，然後就進入這個圈子。我比同學幸運，上電視通告一次有 1350 元，扣掉車資可以存 1000 元，所以我 10 個通告存了一萬多就很開心，當時很單純覺得「我竟然有一萬塊！」感覺可以慢慢朝著出國的夢想前進，你就是要很努力。

別讓手機把你養在粉紅泡泡裡

現在人很依賴手機，有了手機後，有些人的世界更封閉，只選擇看某些固定的內容。我做《大學生了沒》節目時就有點嚇到，年輕人整天都在看誰上傳了白痴影片……小鮮肉如何如何。我很擔心，打開智慧型手機後，我們反而被養在一個粉紅色泡泡裡面。

台灣的新生兒一年 20 萬人，大陸是 1680 萬，你們是一起長大的，會互相競爭。所以一定要努力。所謂的努力不是要北漂住地下室甚麼的；舉例來說，你每天可以花 18 分鐘聽一場 Ted 演講就夠了，你的眼界就不同了，可以聽到心理學、社會學、教育學或者是某個創業家的故事等等。你想當網紅賺錢，可以；但是你的生命不能只有這件事。「賺錢後去做什麼」，這才是最重要的事。像我大學賺錢是要去繳學費，你賺錢是為了買名牌包包還是比較誰有最新的唇膏 518 號？你有沒有問自己：「賺錢後要去做什麼？」你們的哪些報告是複製貼上完成的？你有沒有問過自己：在學校有哪個科目是你愛得不得了？你今天做了哪些「對你的生命有營養有滋潤的事」？我覺得年輕人應該要問自己這個問題。

遇到挫折別停下來痛苦，要想辦法解決

……台灣年輕人很單純很可愛，很幸福。……如果你看過內地北漂的年輕人過的是什麼樣的生活：住在發霉的地下室、沒有自己的廁所澡堂，那個才叫挫折跟辛苦。台灣年輕人衣服乾乾淨淨，還可以抓頭髮染頭髮，但是卻已經覺得非常地痛苦了，那是因為我們在一個比較小確幸的環境中成長，「很多辛苦就會被放大了」。……我很想告訴年輕人：「你花這麼多時間在想自己的挫折，別人已經往前跑好幾步了。所以當你碰到挫折的時候，你的第一個反應不是停下來痛苦，而是想辦法解決。」

You have nothing to lose, 放膽去嘗試吧！

現在是「碎片化的時間、碎片化的學習」，還是那句老話「行萬里路，讀萬卷書」，我的包包裡隨時都有書，年輕人一定要讀書，不是死讀書，要去看世界。……



性別小學堂
工人狂吹口哨：很辣喔！她「2 招反擊」網讚超帥氣

全文見 TVBS 官網 news.tvbs.com.tw/
--- life/1193541?from=Copy_content ---



我沒那麼脆弱

1 名女網友在 PTT 女板發文表示，自己每次經過工地就會被吹口哨，別的公司也遇到同樣情況，「心裡燃起一把大火！」後來公司搬離，過了 3 年再次回到原來的地方，下班經過工地，竟又被吹口哨，「真的是讓我火都上來，3 年了還在玩一樣的招，噁心死了！」另 1 名女網友回文表示自己也遇到一樣的情形，不但被吹口哨還被說「很辣哦！」但她忍了 2、3 次之後忍不住爆發，當場破口大罵，「我為什麼要忍耐你們的騷擾？你騷擾我讓我非常不滿，那你們就也要忍受我的不滿」。她立刻上網查詢工地所屬工程公司，並打電話客訴；為了不要被「搓湯圓」，她還多打 1 通電話到營建署投訴，「請他們監督好 XX 建設，工程人員騷擾路過的女性，讓人非常不滿」，而且還會寫信到署長信箱投訴。她表示，工程人員被嚇到並向她道歉，表示以後不會再犯，她說「我是覺得這些人就是算準了路過的女性也不會回擊，所以閒著無聊亂鬧，我才不要縱容！」網友看了紛紛讚好，「學起來，牛逼」、「原 PO 好帥」、「帥炸」、「妳超酷，我以前都只隱忍，沒想過反擊」……

《民生國中輔導處》提醒您勇敢說不，並請尊重自己及他人的身體自主權

嘉義市民生國中輔導處關心您