



女生向前走

【第廿九期】

出版單位：國立新竹女中
出版者：呂淑美 校長
編輯：輔導室
地址：新竹市中華路二段270號
創刊日期：90.10.25
本期出刊日：103.12.23
輔導室網址：<http://studentclub.hgsh.hc.edu.tw/~counsel9608b/>

各位同學，大家好！

這一期的女生向前走以「接納自己」為主題，第一篇文章以《你不需要總是堅強：五個面對脆弱的方法》跟大家分享，在這人人都告訴你要堅強起來的成長過程中，我們經常忘記了要擁抱自己內心的小孩，而離自己的真實感受越來越遠，這篇文章提醒了我們面對脆弱的重要性和方法。在學習面對自己的脆弱之後，第二篇文章《如何當一個快樂女人？歐普拉傳授五個讓你快樂的小秘訣》提醒我們快樂的權

利，以及可以讓我們更快樂的方法。

快樂的其中一個撇步，就是做自己喜歡並且享受的事情。藉此與大家一同回顧102學年度下學期的女性職涯講座，由吳沁婕老師主講、竹女人們投稿的報導文學及心得分享，一起來看看昆蟲老師是如何活出自己，過一個自己所憧憬的快樂人生。在此再次恭喜得獎的同學，也祝福各位同學能夠往更靠近自己的路上邁進。

輔導室敬上

『你不需要總是堅強：五個面對脆弱的方法』

作者：茄子皮

《本文由女人迷Womany網站提供》



我有位朋友在大家眼中是個十足的領導人，善於言詞、統合、協調，總是站在最前頭領導大家前進的那個人，也曾經在一跨國性的學生組織擔任全國總會的幹部。抱著一顆想要讓組織更好的心，他兩度攻頂選會長，結果都慘遭滑鐵盧，之後慢慢失去了自信，常常否定自己，也開始被失眠的問題纏身，最後只好摸摸鼻子，轉而尋求心理醫生的協助。

「那個時期我曾經有好幾個晚上在家裡都輾轉難眠，我歇斯底里，有時候會瘋狂敲臉書上還醒著的朋友，問他們：我這麼想要當會長，為什麼不給我機會？」

事隔兩年，他又經歷了風風雨雨，創業失敗、感情失利、頭部意外受傷、朋友的不諒解，甚至有一次在一個發展中國家做志工時，還曾遇到因連續的滂沱大雨而落下的虎頭蜂襲擊事件，與鬼門關擦肩而過。但是最令我驚訝的是，現在的他自信無比，臉上總是帶著自然的笑容，聽著他和我分享他的生命願景與藍圖，眼神中閃爍出來的光芒，彷彿是螢火蟲的仙女棒，讓周遭的人也會一起被點燃，有種光是坐在他旁邊就會一起發光的感覺。

我開始好奇，年紀輕輕就歷經脆弱與滄桑的他，為什麼能夠脫胎換骨？為什麼感覺上吃盡苦頭的他，仍能對世界充滿希望，每一天都過的甘之如飴？在深刻了解了他的心路歷程，剖析了他內在感受的波動與轉折後，我發現了幾個關於脆弱的秘密，想和讀者分享，原來，學會接受脆弱、不完美的自己，就是讓自己邁向「更好」的秘密。我們從幾個問題帶出底下幾個秘密：

- Why？脆弱從何而來？他的本質是什麼？
- How？如何對抗脆弱？
- What？成功對抗脆弱後會如何影響我們的生活？



秘密一、「脆弱感」像是一面鏡子，投射出「最真實」的自我

從我朋友的例子身上我發現了，其實脆弱的基礎是「重視」，就是因為自己重視，結果不如原先預期時，才會感到格外的失落。正常的狀況下，我們並不會被自己不重視的人、事、物所傷害，比方說灑狗血的社會新聞常常報導「XXX因為怎麼樣出了意外或是賠上了性命」，我們了不起就是搖搖頭，或是嘆個氣，但假設下一秒鐘我們發現新聞的主角是自己熟識的人，我們的內心就會自動喚起我們與他互動的記憶，然後再由腦中告訴我們：「這個人已經死了，所以那些過往的記憶，不會再有機會重溫了！」然後我們開始傷心、難過，接著脆弱的感覺也就油然而生了。

當脆弱感出現時，雖然造成自己脆弱的「事實」無法改變，但是它卻告訴了我們，我們重視什麼？擁抱什麼樣的價值觀與信念？愛什麼與不愛什麼？脆弱就像一個來自四面八方的鏡子，把我們真實的自我攤在陽光下，照的一清二楚。

比方說有位作家突然過世了，有人感到難過、有人無關痛癢，這就是脆弱對應價值觀與信念的最好證明。所以如果我們問一個人，你最近一年最開心、最糟糕的時刻是什麼？他答不出來，可能他的生活中沒有經歷深刻的「脆弱感」，但是我們絕對也不會用「堅強」來形容他，因為他大概也很難知道自己相信什麼、懷疑什麼？或者是到

底對他來說，真正的愛與喜悅是什麼？

所以我們得到一個小結論：真正的愛與喜悅，屬於那些願意全心全意感受自己的人，當然這些人大多也全心全意地「經歷脆弱」。

秘密二、「逃避」帶來傷痕；「面對」就會看到一堅強的可能

知道了脆弱的本質是愛、是相信，接下來如何與之對抗，就是個人的選擇了。

如果我們選擇逃避，那脆弱就釀成傷害，傷口久了不處理就會發炎，變成一道道傷痕，當我們再一次經歷類似的脆弱時，傷口就會重新發炎、隱隱作痛。反之，如果我們選擇面對，那脆弱感的背後讓我們發現自己潛在的「堅強面」，如果可以擊退脆弱感，喚醒背後的愛、重視與價值觀，那我們就可以很清楚的想像自己堅強時候的樣子，會是多麼的帥氣、美麗，多麼的有魅力！

秘密三、正是因為不完美，所以才發現自己還可以「更好」

面對脆弱，接著就是學習接受，坦然去接受脆弱所發出的訊息，那些關於自己的不好與不完美。一杯半滿的水正是因為還不完整，所以才有另一半可以更好的空間。

勇敢接受自己脆弱的心法是，不要落入責備自己的惡性循環，如果我們一直想那些「不夠好」的事，只會一直深陷傷痕的泥淖，我們應該要跳出不夠好的泥巴，用心去正視那些「可以更好」的自己。

當我們一直在責備時，就是把眼光放在「昨天」，要前進到「明天」，就要放下批判性的責備，建設性地問自己，今天可以做什麼事，讓明天會更好，只要做的到這點，將脆弱感化為敵為友的日子就不遠囉！

秘密四、麻痺脆弱，同時也麻痺了喜悅、麻痺了快樂

面對脆弱時，我們常常選擇「麻痺」自己的感受，轉移注意力到不直接相關的事物，或是透過酒精、藥物、暴飲暴食去麻痺自己，麻痺久了就會產生額外的痛苦，非但無助於擺脫脆弱，更接連帶走了開心與喜悅。久而久之，原本簡單的幸福，就要到書店翻書或是花大筆錢上一些幸福課程，事情好像變的愈來愈複雜，難道我們該當其理所當然、任由自己扼殺掉自己簡單的幸福快樂嗎？

文初提到的那位朋友，競選組織領導人失利後，選擇自行創業，表面上是另一種選擇，但是以他的狀況來說，確是一種逃避與麻醉。因為他並沒有確實地發覺並接受自己的脆弱，瞭解那次的脆弱要傳遞給他什麼樣的訊息。

所以一年後在創業時的他總是暴起暴落，沒有觸及到「傷痕」時，表現精采、光鮮亮麗，但是不小心搔到痛點，就一觸及發，馬上又重新掉入脆弱的深淵。靠創業麻痺自己的他忘了喜悅的源頭是什麼，失去創業的原動力，遇到困難時就退縮、抱怨，抱怨沒人賞識、抱怨時機不佳出身不好、抱怨夥伴不能幹、格局不夠大，「差勁無比的創業家、領導人。」他事後給自己做了這樣激烈的描述。

責怪與抱怨是一種釋放痛苦與不安的方法，下次你看到那些一直抱怨和批評的人，請試著關心他，因為他的脆弱能量已經大到自己無法控制，滿出來了。

如果我的朋友不要把創業當成「麻醉劑」，而是從脆弱中找出最真實的自己，然後帶著最真的動力去開創「新一片天空」，用這樣的心態去投入，相信一切的結果就會很不一樣。

秘密五、擁抱與接受，相信「我值得」

「因為知道自己的脆弱來自於對某些價值觀與信念的重視，還有

對自己的不認同、不滿意，所以我選擇不要「對抗」他，而是去接受、擁抱，我接受那個曾經不夠好的自己，也接受所有外界的批評，因為我相信我「值得更好」，所以我選擇重新開始，做更好的自己，這是我對所有愛我的人表達愛的方式，還有更重要的是，這也是我愛自己的方式。」我的朋友微微笑，語氣平和地分享這一段話，簡單、平靜，卻又讓我滿身起雞皮疙瘩。

面對脆弱帶給自己的真實，不要逃避、更不要麻痺，勇敢相信自己可以邁向更好的潛力，勇敢去擁抱、去接受自己最脆弱的時刻。這個世界上就是因為有脆弱，我們才學會去愛自己、愛別人，所以我們要相信自己是那一個值得被愛的人，不但要轉化自己的脆弱、更要和週遭的所有人一起去分享脆弱，這個社會就是因為太多人面對脆弱時懷抱敵意，才會發生很多很可怕的事，不管是之前的「台北捷運隨機殺人事件」，或是接下來引發的「雨人事件」，在在都顯示了不懂的與脆弱共處的人們，也慢慢地將社會結構「脆弱化」了。

所以我們更要每天叮嚀自己，勇敢去相信，自己和週遭的每一個人，都是值得被愛的，只有這樣我們才能停止脆弱的循環，消滅集體的恐懼。

這篇文章其實是為一位我的家人所寫，因為我愛她！她長年因為多重壓力而必須要靠服安眠藥才能安穩入睡，我想鼓勵她停止「麻痺自己」的動作，學習與脆弱共處、接受不完美的自己，並從那些脆弱時刻中，找到最真實的自己，勇敢去愛、去相信、去改變，相信上百顆安眠藥麻痺的脆弱們被解放後，將成為無數讓她邁向更好的原動力。

我愛妳，因為妳值得，也請妳要相信自己，可以靠自己的力量走出來、變得更好！

女人迷網站簡介：

女人迷匯聚世界多元觀點，用心關心每個你，是每個月上百萬亞洲網友最喜歡的女性網站。女人迷希望能用科技的方法，關心女性的需求和問題，致力於喚起並提升亞洲女性意識自覺，創造性別友善的美好未來！男人在這裡懂得女人，女人在這裡了解自己。除了最有態度的女人迷，我們還有優雅談性說愛的臉紅紅，以及照顧你生理期的小紅盒，邀請你，跟我們一起女人迷。



如何當一個快樂女人？ 歐普拉傳授五個讓你快樂的小秘訣



《本文轉載自妞新聞 <http://www.niusnews.com/=P0wwlkw5>》

女人，妳不快樂多久了？生活壓力壓得妳喘不過氣、依靠著某個不愛妳的人，或者和種種現實妥協、忘記夢想是什麼嗎？如果妳不是那麼地快樂，或者不快樂太久，看看美國知名脫口秀主持人歐普拉對快樂的看法吧！以下的五個小秘訣，或許能幫助妳重新找到快樂。

一、接納自己

近期的心理學研究顯示，享樂主義對現代人的快樂來說不那麼重要了，相對地，由瓦特曼提出的「真幸福論」（eudaimonic happiness）的實現變得重要許多。什麼是「真幸福論」呢？相對於拋下責任、追求輕鬆的享樂主義，依循「真幸福論」的人們追求自己的人格成長，他們的人生意義就是自我實現，而能夠完全地接納自己，才能夠感受真正的「快樂」。說來簡單，但現代人經常活在社會價值期待下、對自己挑三揀四，也因此很難快樂。

二、自己規劃屬於自己的幸福

沒有人可以帶給妳幸福，記住，沒有人，除了妳自己以外。聖地牙哥加利福尼亞大學的心理學權威教授之前做了一個實驗，他請到九百名職業婦女當作實驗對象，請她們鉅細靡遺地寫下一整天做了什麼事，寫完後，他請她們看看這些行程中有哪些是「自己不喜歡的」，意外的是，很多女人在這個步驟時都熱淚盈眶，因為她們發現，自己花了大部分時間，卻總是在做自己討厭的事情。

夢想之所以重要，就是因為它有實現的價值，實現它會讓妳感到快樂，不是嗎？妳可以決定自己要如何過自己的每一天。

三、覺得自己的人生夠好

很簡單的道理，卻很難做到。大多數的人一天到晚把「只要我…」這個句型掛在嘴邊，好比說「只要我再瘦一點…」、「只要我再有錢一點…」或「只要我能談場戀愛…」，這些妳以為妳擁有後就能完美的條件，事實上不能讓妳過得更好，研究顯示，一個真正快樂的人通常外在條件都不會太「好」，但他們為何開心？因為他們懂得適可而止，因為他們知足。

四、永遠把家人朋友擺在優先位置

這句話並不是說要把自己擺在次等順序，只是要讓自己快樂的話，和知心的好朋友聊天是最有效的方法。北亞利桑那大學的心理學教授Meliksah Demir指出，與其鋪人脈、拜訪妳不想拜訪的客戶，或和沒那麼親近的酒肉朋友們玩樂，其實長久下來，妳會發現這都比不上一次與妳最好的朋友聊天來的快樂。覺得工作忙、考試優先，而遺忘傳句關心的話給朋友的妳，該找回妳的快樂囉！

五、不要害怕讓自己快樂

許多宗教、文化或家庭背景，都有可能讓一個人「害怕快樂」，覺得自己太過幸福會有罪惡感，或認為自己沒有資格讓別人無條件對妳好，但事實上每個人都有快樂的權利，真正快樂的人不會想太多、會從善如流，也會樂於把快樂分享給別人，認為幫助別人是件快樂的事。

不管妳是女孩，還是女人，都要相信自己有追求幸福的權利，對自己過度缺乏自信、害怕追求快樂，事實上久而久之，只會讓妳變成一個憂鬱、不快樂的人。但追求歡樂之餘，也別忘了要沉澱自己、肯定自己，享受每一個人生當下！

Girl Power 站出來 《女性職涯發展徵文比賽 佳文共賞》



還記得上個學期四月的生涯講座中，輔導室邀請到了活潑又迷人的昆蟲老師吳沁婕，來和竹女人分享她的人生故事，同時，輔導室也舉辦了生涯講座的徵文比賽，讓參與講座的同學們可以說說自己的心得感想，比賽分為【報導文學組】和【心得分享組】，現在就讓我們來共賞得獎同學們的文章吧！

【報導文學組】特優獎 204 李珞玟

昆蟲老師 吳沁婕 的 過動人生

「只要你喜歡，將它做到好，冷門也變熱門。」

不一樣的女孩

從小，沁婕老師就和一般的女孩不一樣，每次媽媽將她打扮梳整成一個乾淨、漂亮的小公主送出門，往往沒幾分鐘後就變成頭髮散亂、衣衫不整的駭人模樣。因此，活潑好動的她，從不像乖巧可愛的雙胞胎妹妹一樣受到大人們的關注與喜愛。但是，她並沒有就此看輕自己，反而肯定自我價值（例如：跑步很快）。「就是自我感覺非常良好！」沁婕老師開玩笑地說道。

沁婕老師的母親，在她的成長過程中佔了非常重要的地位，至



今仍持續影響、鼓勵著她。小時候，因患有注意力缺失過動症，她的房間、抽屜總是亂得一蹋糊塗，還常常弄丟東西、忘記寫或交作業，讓身為小學老師的母親非常頭疼。老師回憶地說道：「媽媽採取的是打罵教育，以前是桌球校隊的她，總會用高速殺球的招法對付我。但當她發現我並不是不用心或在挑戰她時，她就決定不再打我了。我很感謝媽媽的寬容，因為當時大家並不知道我有過動症。」

「走吧！我們去剪頭髮。」

「媽媽曾說過一句令我非常感動的話，就是『走吧！我們去剪頭髮。』」聽見老師這話，全場哄笑了起來。原來當時老師的母親要求她一定要留長頭髮，而且每週至少要有兩天穿裙子上學，讓心裡默默喜歡「短髮短褲」這般俐落打扮的沁婕老師，感到十分地抗拒。因此，穿裙子上學的日子，她的心情總是特別低落、烏雲滿佈。而母親的這句話，不僅是一個讓步，更將她從牢籠中解放出來。後來，還會經常上百貨公司替她購置許多帥氣的服裝，並稱讚她穿起來「好帥」呢！老師很感恩自己有如此開明的母親和家人，願意肯定並發自內心地接納像她這樣特別的女孩，「想到都會掉眼淚呢！」沁婕老師如是說。

求學路上跌跌撞撞

沁婕老師國三時，遇到一位尖酸刻薄的導師，常常和他沒說幾句話就吵了起來，雙方都不肯讓步。母親因此常被「請」來學校，替不成熟的女兒道歉。沁婕老師知道後，很是愧疚，便加倍努力用功讀書、約束自己的言行，不再和老師衝突。最後，不僅在幾次模擬考中，考了全班第一名，還考上了松山高中。

但沒想到，高二那年，沁婕老師因為英文、物理、和工藝三科不及格將被留級，她的父母難過之餘，也很開明地詢問她是否有意願繼續升學。「爸爸媽媽覺得只要能正正當當地找到工作、養家餬口就好了，沒有要求一定要有高學歷什麼的。」沁婕老師補充說道。後來，老師的父母遵照她的意願，將她轉學到一所私立高中的升學班。「學校規定每天都要自習到晚上九點，導師更在教室後面坐鎮，教室裡安靜得連蚊子拍翅的聲音都聽得一清二楚。」有一次，沁婕老師上學遲到了近四十分鐘，等到她好不容易狼狽地衝進教室，赫然發現自己的課桌椅都消失了，座位上空蕩蕩一片。一問之下，才知道原來是導師指示班上同學將她的桌椅，連同課本，扔到後山去了。一路狂奔進校園的她，只好再默默的一個人沿著山徑撿拾散落的書本，心情沉重地拖著桌椅回教室，然後假裝什麼都沒發生過，繼續唸書。「在那裡的壓力真的很大，讀得很不適應，但我知道那是我最後的升學機會了，我必須撐下去。」沁婕老師的口吻無比堅定。

一日，沁婕老師不經意地在大學校系介紹手冊上瞥見「昆蟲系」三個字，當下便毫不猶豫地將它定為自己的第一志願，而當時只有臺灣大學和中興大學有這個系。儘管高三這一年受了很多委屈和挫敗，

因著與同為轉學生的戰友彼此鼓勵、扶持，她撐過來了，並如願地進入臺大昆蟲系。

昆蟲系的點點滴滴

昆蟲系有許多有趣的課程，沁婕老師跟我們分享了其中的一些趣事：系上規定每個學生每學期要交一百個昆蟲標本，於是老師經常在夜晚帶著捕蟲燈和捕蟲網到山裡與蟲兒們幽會，有時還特地把全身裹得緊緊的，好享受昆蟲撲面飛來的樂趣；養蜂課的時候，同組有個男同學會故意穿著無袖背心，希望蜜蜂賞光、狠狠地叮他一口；做蠶寶寶標本時，她們用細針拉出內部器官、用氣球把蠶皮撐開，再放到酒精燈上輕輕烘烤以定型…種種聞所未聞的奇事，讓我們個個睜大眼睛、打開耳朵，聚精會神地隨著故事情節發出驚嘆，不時被老師逗得笑了起來。「從沒聽演講聽得這麼認真過！」我聽見四周傳來這般的耳語。「大家都是這麼想的吧！」我暗自思忖著，「全被沁婕老師的故事給迷住了呢。」

六年後，每學期都二一的老師好不容易畢業了，隨後便到小學和幼稚園當昆蟲老師。第一次到幼稚園上課時，不到十分鐘，教室便陷入一片混亂，孩子們嬉鬧奔跑，有的甚至不知所措地哭了起來，而沁婕老師不管怎麼喊、怎麼說，都沒有用。她無助地跪坐在地上，默默告訴自己：「是我沒有準備好！我絕不要再讓這種情況發生！」回去之後，她研究了幼兒教學方法並和媽媽討論，不斷、不斷地改進自己的教學；現在，沁婕老師可說是「幼兒界的天王」呢！當她踏進校門時，全校的孩子都會齊聲高喊：「昆蟲老師、昆蟲老師！」，聲勢極其浩大，天地紛紛震動響應；一推開教室門，孩子們便撲擁上來、抱住她的雙腿，興奮得又叫又跳，雖然不太會說話，卻仍用童稚的語言訴說著他們的雀躍；開始上課後，師生皆熱情活潑地活動、遊戲，笑聲從未間斷，為彼此帶來一段精彩美好的時光。「這大概就是我的事業的巔峰了吧！」沁婕老師臉上漾著滿足的笑容，得意地說。

「每個人都可以成為有為的青年！」

平時，沁婕老師也很喜歡寫寫畫畫，記錄生活中的點點滴滴，至今已出版了兩本書——《我的過動人生》和《昆蟲老師上課了！吳沁婕的超級生物課》，第三本書亦即將上市，各位敬請期待囉！不過，沁婕老師也坦承，連她自己也没想到，從前那個過動的，整天被打、被罵的小女孩，在念了極其冷門、乏人問津的昆蟲系之後，今日竟能有這番成就！老師以過來人的口吻對大家說：「其實，不需要盲目地隨著潮流選擇自己未來的職業，也不要害怕選擇不被大家看好的科系，因為，只要你喜歡，將它做到好，冷門也會變熱門！」與其擠破頭到一個不適合自己的領域中求發展，不如找到自己適合的領域，享受自己的工作，做個快樂的有為青年吧！

最後，老師想把一句話送給大家：「人生，從來不是公平的，可是，每個人都是獨一無二的！」

【報導文學組】優勝獎 306 黃郁雯

過動兒的人生——吳沁婕



吳沁婕的父親在保險公司擔任精算師，母親則於小學擔任教師，她有一個雙胞胎妹妹沁舒，然而她們卻是那麼的截然不同。幼時喝奶，妹妹總是迅速引進，並在一旁休憩，她卻動來動去，過了好一會兒，瓶內仍有半碗的牛奶沉甸甸的等待著；母親喜愛將她們倆裝扮成可愛的小公主——蕾絲印成裙擺的花邊、飄飄然的裙衣、小巧的蝴蝶結髮夾，但她總能在出門五分鐘後，變成頭髮亂糟糟如同頂著一頭鳥巢，裙子也髒亂不堪，相較妹妹的溫柔甜美，她是一個不受拘束田野女孩，隨著自由的心志奔放。後來進入小學就讀，因她喜歡穿著褲子，喜歡耍酷、耍帥，對於母親規定一星期要有二天穿裙子，感到特別的不適也特別的不自在。而上課的過程中，她只挑自己喜歡的課來聽，如果老師講課不生動活潑，她便無法專心聽講，東看看西看看，身體也不停的扭來扭去，因此她的母親經常被其他老師告狀：妳不也是老師嗎？為什麼沒有把女兒教好呢？也對於她的不專注感到失望，每每的認真叮嚀，換來的確是一而再，再而三的故態復萌，她的母親在極為憤怒之際，忍痛狠打她一次，同時也看見了她認真改錯的神情，發現了她飽受壓力，和不希望母親沒面子而努力改變的真摯，意會到她不是故意不專心，而是天生和他人不一樣。

在吳沁婕小學三年級時，她的母親決定接受她的特殊，尊重她的喜好，並給予支持的力量，父親則是力挺至底。升上高中後，她對於沒有興趣的科目無法專心，也曾因自己的上課分心和老師產生衝突，曾經的她三科不及格，曾經的她面臨將近留級的命運，曾經的她有那麼多的力不從心，那麼多的曾經，在她發昆蟲很有趣並決心念台大昆蟲系後有了轉機，她決定堅持下去。後來她轉入私立高中決心拼升學。在嚴厲的私立高中就讀時，一天，她因忘記按鬧鐘的按鈕，睡過頭，晚了一小時到校，在她進入教室後，赫然發現教室裡沒有她的位置，從同學得知她的桌椅被導師丟到了後山。她忍下憤怒，止住激動的情緒（因為這是她父母給她的最後機會，不然就得直接工作），咬緊牙關熬過最後一年，她因一分之差落入了台大農業推廣系。但因沒有興趣，所以成績並不理想，甚至差點被二一，藉由特教背景的姨丈

建議，她的父母帶她去看了醫生，才知曉原來她自己是個過動兒。父母一直以來的疑惑終於得到了解答，她也從自責中得到了釋懷，知道自己是特別的，並接受了這樣的自己，在藥物治療下，她不再容易分心，成績也漸有起色，在幾次的失敗後，在大四那年，吳沁婕進入了昆蟲系。

由於她對於人群的熱愛，和不喜愛研究，透過介紹，她投入了教育活動，現以獨立工作者的身分在幼稚園、小學教學。有了對於工作的熱情和熱愛，她努力的想盡辦法設計課程來吸引小朋友的注意力。帶隊觀察自然生態時，總是最有精神、最活潑動跳。她的努力和懇切及認真執著，獲得了雇主和家長的大力肯定，上課風格也深受小朋友的愛戴。

雖然她的人生並非完美，有了先天過動的缺陷，然而她對喜愛做自己，對於生命的熱情，使她以「昆蟲老師」響徹和照亮自身的人生，即使途中顛簸，卻盡力完成各種生命歷程：完成大學學業，找到了一份熱愛的工作。



【報導文學組】優勝獎 305 范洛菱

本然的走進育樂中心，坐著，等待演講者上台，拍手，然後低頭做其他事。

這一直是我每次聽演講的例行公事，但這次卻有了極大的改變，一段來自昆蟲老師的分享，引起我的注意，全神貫注的聆聽，陪她一同經歷過去的點點滴滴。

吳沁婕，一個像男孩的女孩，喜歡短褲多於裙子，喜歡短髮勝過長髮，小時候得到媽媽的特赦令——不用再穿任何裙子、可以剪短那永遠不聽話的頭髮，開心的快跳了起來，感覺人生就像彩色電視機一樣！但進入國中後，電視機壞了，漸漸無法顯示出其他顏色，只剩黑白灰。不斷增加的壓力，無法溝通的老師，失手的考試，她失敗了，只能選擇重新開始，但是機會只剩一次，唯一的一次機會，輸了就沒有然後了，必須忍受如地獄般的私立學校，忍耐再忍耐，終於從蛹破繭而出，拍動美麗的翅膀，向台大昆蟲系翩翩起舞。

走在椰林大道，尋找昆蟲系的教室，吳沁婕此刻還不知道未來他會在昆蟲的道路上走出燦爛的一生。

解剖課看著學長一手吐司夾鰻魚，另一手手術刀俐落的揮舞，終於

忍受不了衝到外頭吐得唏哩嘩啦，這是她的震撼教育。深山找昆蟲，站在燈光前，看著各種蛾不斷蜂擁而至，與它們親密接觸，這是她的奇妙享受。在大學的每一天，都離她的夢想越來越近，雖然途中有過起伏，但她還是持續堅持，甚至還在家中開發一間「昆蟲室」，黃金龜、甲蟲、蜘蛛、蛇……各式各樣的生物聚集在她家，講到這，老師得意的拿出她養的蛇——球球，讓我們近距離觀賞，體會它的可愛之處。

大學畢業後，她到一所幼稚園，第一次面對小孩子，生疏的技巧。尷尬的笑容，無奈的看著眼前一堆哭泣的小朋友，在心裡默默發誓不可以再發生這種事，於是她回家後，學習如何吸引孩子們的注意力，並增加教學內容的活潑度，讓他們可以邊學邊玩。從此，她成為小朋友眼中的「辣妹」，每次進入幼稚園時，總有一堆無尾熊抱在她的大腿上，用真誠的笑容歡迎她的到來，在離開時，用依依不捨的眼神望著她，期待她的下次到來。

不只是教導孩童。吳沁婕老師也出版幾本書，分享不同種類的昆蟲，分享她過去的回憶，希望藉此來讓更多人明白該如何找到最適合自己的位置。

再怎麼不想結束，演講還是劃下了句點，可我還意猶未盡的沉浸在故事裡，無法自拔……

【心得分享組】特優獎 316 黃庶蓮

Girl Power站出來

居禮夫人在科學研究上的成就是無人能匹敵的。在「台灣女首富」的宏達電創辦人王雪紅女士其所帶領的HTC在競爭激烈的手機界已闖出她的一片天。而那天的演講者——吳沁婕老師也與居禮夫人、王雪紅女士一樣，在自己有興趣的領域做出令人讚賞、敬佩之舉。

誰說女性無法從事科學研究？誰說女性無法自己創業？誰說女性一定要穿裙子坐辦公室當公務員？居禮夫人、王雪紅女士、吳沁婕老師都打破了以上的傳統觀念。吳沁婕老師是個喜好、個性與雙胞胎妹妹南轅北轍的昆蟲老師，但是，她並不會因為與他人不同而改變自己的特質，這是最喜歡也最欣賞她的優點，在她小的時候她就明確的向母親傳達她對裙子的「厭惡」，在母親的理解下，她自此成為一個穿著帥氣的，很特別的小女生，她的那份自我認定及自信是令在場所有人所讚揚且羨慕的，從小她就愛抓昆蟲，爬爬山等戶外活動，雖然她以一分之差沒有考進台大昆蟲系，但也在入學後的轉系考中努力考入昆蟲系，她對昆蟲方面的熱忱是個很棒印證「有夢最美，築夢踏實。」的例子，那句話不在只是畢業紀念冊上的祝福話語而真實發生在她身上。

想當然在她決定做自己的當下，身旁總會有不少異樣的眼光及批評縈繞，而她就如同蓮花一般「出淤泥而不染」，雖處於那樣的环境和那樣的世界，但她的樂觀與她的自信使她不委曲求全，不退縮的勇敢做自己，讓她成為淤泥中最美麗動人的那株蓮花，過去，她在別人眼中是個極為特殊的女孩；如今，她在我心中是個極想向她學習的偶像。現在

的我是一個為明年二月學測擔憂的高二生，現在的我是一個為未來工作焦慮的高中生，聽完演講的我得到吳老師的鼓勵會努力準備考試的高二生，聽完演講的我學習到昆蟲老師的樂觀與自信，將正面迎向充滿希望、未來的高中生，畢竟，如果和沁婕老師一樣在追求自己真正喜愛的事，那麼潛力將無窮大，吳沁婕老師的母親曾向她說：「只要是妳在做喜愛的事，那麼，在未來冷門的科目都有可能變的很熱門。」

現在我最重要的事就是和吳沁婕講者一樣，找到自己熱衷的科目，將昆蟲老師教給我的樂觀、自信、熱忱全部打包到我的行李，我將帶著那些行李朝向我的目標前進，在路途中，若有與受挫折或相似遭遇的人之邂逅，我將向她說起昆蟲老師——吳沁婕老師的故事。我相信在我結束這個故事的同時，她也必定會和我一樣得到力量，並且從老師身上學習到解決困難的方法。職業、事情沒有分男生做比較好或女生做比較好，重點在於「喜愛」，居禮夫人因為願投身於科學研究中，故她成唯一家喻戶曉的科學家；王雪紅女士因為有創業科技公司的勇氣及意願，故她所創辦的宏達電HTC成為台灣科技之光；因為吳沁婕老師喜愛昆蟲的程度遠高於一般人，故她成為給予我許多啟示的昆蟲老師，跟著自己的心吧！



【心得分享組】優勝獎 201 黃冠文

勇於做自己，勇敢愛自己——吳沁婕老師講座的心得分享

聽完沁婕老師的演講，其實感觸頗深。老師以幽默而坦率的口吻描述自己的心路歷程，然而這樣自然樸實的話語卻能帶給我莫名的感動。或許就是這樣的直率與傻勁讓沁婕老師可以如此坦然地，面對人生中的不順遂、風風雨雨，甚至是顛簸。

小時候我也是個野慣了的女孩，穿著裙子爬單槓玩倒掛，跟男生玩鬼抓人到處跑結果全身髒兮兮。但不一樣的是，我的家人並沒有決定容忍我這麼肆無忌憚，特別是跟男生玩耍。他們覺得女生就該文文靜靜、氣質優雅，絕對不會在烈日底下跟著一群男孩子亂跑，像個野丫頭。我其實不太喜歡正面起衝突，所以表面上還是會聽他們的話，在他們的「視線範圍」內就乖乖跟女生待在一起，不過內心裡的反骨並沒有妥協。直到現在，逐漸長大了、懂事了，才開始慢慢能夠釋懷，之前會很難過他們為什麼要要求我「像個女生」，但其實這世界上總是會有難以抹滅的刻板印象，也不能要求每個人的觀念都如此開放，不過我相信，最重要的還是要做自己，當一個活潑外放的女生並沒有錯，只要適可而止都是可以被接受的，我的家人也漸漸明白我就是個個性很直接很外向的女生，逐漸可以接受我不太拘謹、粗枝大葉的舉止。

【心得分享組】優勝獎 307 李毓茹

「我喜歡剪帥氣的短髮，也很喜歡別人說我帥。」當昆蟲老師自信十足的道出這話時，我的心震盪了一下。有點羨慕，有點高興。羨慕的是它可以光明正大的說出「真實」的自己；高興的是所有聽講者皆是神色自若，終於到了能「做自己」的年代。

昆蟲老師的故事觸動了我的回憶。猶記高一時去了一家新理髮店，小姐得知我想剪英氣短髮時，她上揚的語調和頗不可置信的表情，我雖笑著，但心跳卻漏了一拍。這很奇怪嗎？我自問。不懂為何女性剪了極短的髮要遭人斜視；男人若是留了秀麗長髮也遭人指指點點。有人說：「自由是當你張開雙手移動，不會妨礙到別人。」談論，是自由的，但帶著惡意的議論不僅是妨礙他人，更是種傷害。如此態度男女都是不公平的。雖然理直氣壯，但想到隔天同學的態度，心裡有些忐忑。若是皆是如理髮師般的表情，我的心受的住嗎？但我想我是多慮了，同學們有

我也十分佩服沁婕老師選擇念昆蟲系的勇氣，就像老師自己也說過，常有人很不解這種系出來到底有什麼出路。在台灣的升學體制下我們追著成績跑，想考進知名大學的熱門科系，出來有機會找個穩定甚至高薪的工作，但是，大家常常就這麼忽略了，我們到底喜歡什麼？沁婕老師並沒有迷失在高壓的升學環境中，更沒有因為一路上跌跌撞撞而選擇放棄，反而擇其所愛，愛其所擇，堅持自己的最愛，努力爭取台大昆蟲系。有句英文諺語是這麼說的：Where there is a will, there is a way. 沁婕老師憑著對自然的熱愛，闖出屬於自己的一片天。她的一句話令我印象深刻，她說科系熱不熱門不重要，只要自己喜歡就勇敢去試，只要表現得獨一無二，創造自我專屬風格，任何科系都是實用的，也都有機會找到適合自己的好工作。沁婕老師現在擁有自己所愛的職業，每天教課都是快樂積極的，令人稱羨，也讓我重新思考自己到底想成為什麼樣的人，有沒有勇氣為它放手一搏。

聽完這次極具啟發性又有趣的講座，我的收穫良多，不僅更加認識我是個怎麼樣的人，更重新思考我真正想要的是什麼。當然最重要的還是沁婕老師分享的人生哲學，我們不能期待道路的平順，但我們可以擁有不屈不撓的毅力去面對一切的不如意。勇於做自己，勇敢愛自己，因為這個世界上，每個人都是獨一無二、無可取代的。

些是疑惑，但多數都是「好帥！」回應。我想同學們就如同昆蟲老師的「家人」，支持者是很重要的，而在這兩性平等的時代，希望人人皆是支持者。

而最令人感到有趣的便是昆蟲老師的職業。總認為與昆蟲為伍的只有男性，但看見她後，便感覺自己真是膚淺無比，其實女性也可以做的很好！想來在早時候就有先例了，像是居禮夫人，那位在科學界滿坑滿谷的男性中，闖出一片天的女人，英國的維多利亞女皇更是創造了日不落帝國。到現在，也有許多「黑手」是女性，我想女性細心的特質，更能在總以男性為主的領域發現新大陸；而男性也是，男護士可是比女護士更熱門！他們一樣細心，卻更加有力，對行動不便的患者更是一大福音。在昆蟲老師身上，我領悟到，無論男女都應該跨出自己的界線，從來沒有「應該」做，而是「想」做。

在昆蟲老師身上，發現許多看似衝突，實則和諧的事物。凡事沒有絕對，男女不是侷限。

