

國立斗六高級家事商業職業學校

109學年度第一學期 親職教育研習：

從所學科系談就業



研習時間：109年9月20日(星期日)

9：20 - 11：20 (2小時)

研習地點：國立斗六家商

主講人：黃如鴻老師

104人力銀行中區資深獵才顧問



# 國立斗六高級家事商業職業學校 109 學年度第一學期 親職教育研習 實施計畫

**壹、依據：**本校一百零九學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

**貳、目標：**希望講座帶給與會家長以下知能：

1. 提供目前產業趨勢資訊，尤其是商業管理類、外語類、設計類與幼教老人福利類等相關工作，最近的產業動態、職缺與未來發展。
2. 目前業界招募選材著重的條件與要點，提供家長如何培育新時代的就業人才。
3. 就講師在業界或在人資領域的聽聞經驗，學生在求職及工作上常發生的問題，請家長如何在教養子女時多加注意與防範未然。
4. 提供家長可以搜尋利用的產業動態與職場資訊。

**參、辦理單位：**本校輔導室

**肆、研習對象：**本校學生家長

**伍、研習時間：**一百零九年九月二十日（週日）上午。時程安排如下表：

活動時間	主講人	主題	地點
9:20~9:25	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓
9:25~11:20	104 人力銀行中區資深獵才顧問 黃如鴻老師	從所學科系談 就業	依報名參加人數 安排適切場地
11:20~	收穫滿行囊，回家囉～		

**陸、研習地點：**依報名參加人數安排適切場地

**柒、研習主題：**從所學科系談就業

**捌、研習方式：**專題講座

**玖、活動經費：**由相關下授經費或輔導室行政經費支應

# 從所學科系談就業

黃如鴻  
104 獵才顧問

## 講師簡介

工作經歷：  
客服主管8年：電信業／銀行業  
電銷業務主管6年：104人力銀行  
獵才顧問6年：104獵才



證照：  
乙級就業服務技術士

## Agenda

- 從所學科系談就業
- 未來產業趨勢
- 雲林工業區介紹
- Q & A

# 從所學科系談就業

## 斗六家商目前科系

- 國際貿易科
- 應用英語科
- 資料處理科
- 廣告設計科
- 幼兒保育科

## 國際貿易科

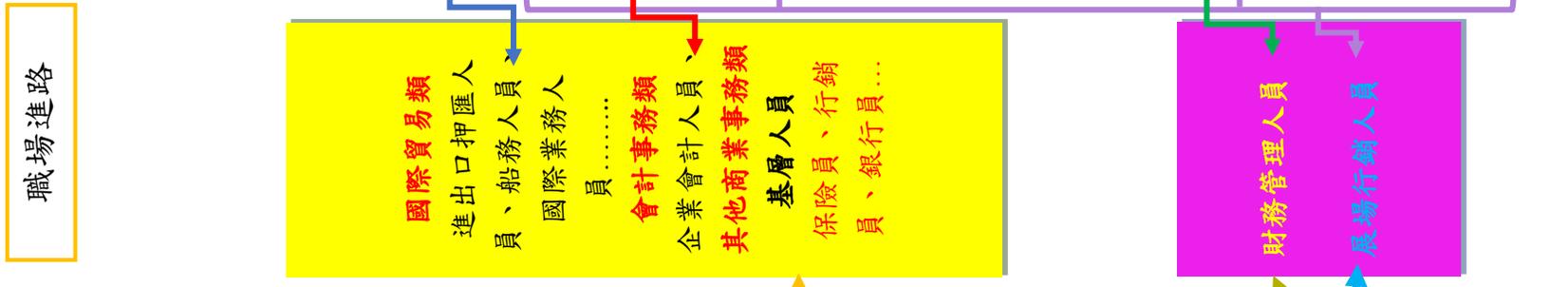
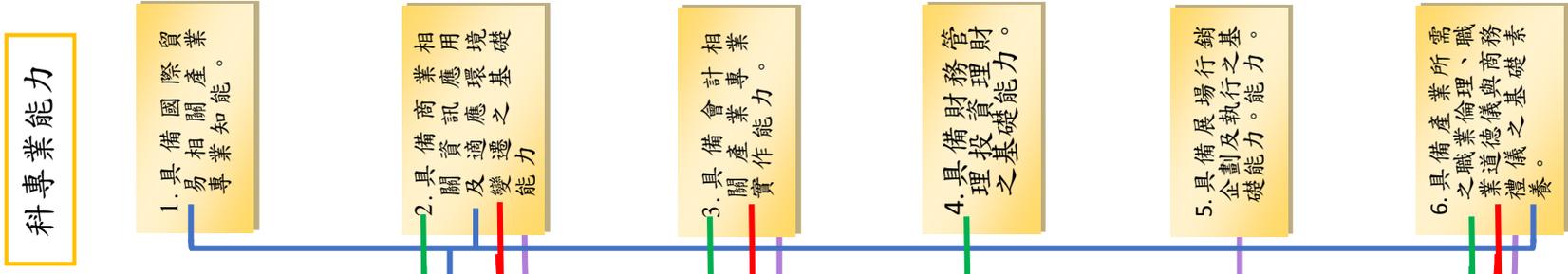
### 教育目標

- 傳授有關國際貿易之實用技能和基本知識。
- 培養進出口貿易之報關、通訊、匯兌及儲運保險等基本知能。
- 傳授商業有關之技能與基本知識。

# 國立斗六高級家事商業職業學校國際貿易科課程地圖



斗六家商



**部定必修**

一般科目  
專業科目  
實習科目

**校訂必修**

一般科目  
專業科目  
實習科目

**校訂選修**

一般科目  
專業科目  
實習科目

**彈性學習時間與團體活動**

一上

二上

二下

三上

三下

國語文(3)  
英語文(2)  
數學(2)  
歷史(1)  
地理(1)  
物理(1)  
化學(1)  
音樂(1)  
美術(1)  
健康與護理(1)  
體育(2)  
全民國防教育(1)

國語文(2)  
英語文(2)  
公民與社會(1)  
生命教育(1)  
法律與生活(1)  
體育(2)

國語文(3)  
英語文(2)  
數學(2)  
體育(2)

國語文(2)  
英語文(2)  
公民與社會(1)  
生命教育(1)  
法律與生活(1)  
體育(2)

國語文(2)  
英語文(2)  
公民與社會(1)  
生命教育(1)  
法律與生活(1)  
體育(2)

商業概論(2)  
數位科技概論(2)  
會計學(3)

會計學(2)  
經濟學(4)

會計學(2)  
經濟學(4)

會計學(2)  
經濟學(4)

會計學(2)  
經濟學(4)

英語會話(2)  
數學(2)

英語會話(2)  
數學(2)

英語會話(1)  
數學(2)

英語會話(2)  
數學(2)

英語會話(2)  
數學(2)

詩文選粹(1)

詩文選粹(1)

詩文選粹(1)

詩文選粹(1)

詩文選粹(1)

經濟分析(3)  
商業環境分析(2)  
運算思維(1)

經濟分析(3)  
商業環境分析(2)  
運算思維(1)

急救原理與實作(1)  
詩文選粹(1)

急救原理與實作(1)  
詩文選粹(1)

急救原理與實作(1)  
詩文選粹(1)

彈性學習時間(0)  
團體活動(3)

彈性學習時間(2)  
團體活動(3)

彈性學習時間(2)  
團體活動(3)

彈性學習時間(2)  
團體活動(3)

彈性學習時間(0)  
團體活動(3)

彈性學習時間(0)  
團體活動(3)

彈性學習時間(0)  
團體活動(3)

彈性學習時間(0)  
團體活動(3)

## 國際貿易科的就業/升學

就業：

國貿/進出口/船務/運輸人員、會計/財務人員、  
銀行/證券/投資/保險人員、國外業務人員...

升學：

財務金融系、會計系、企業管理系、資訊管理系、  
工業工程與管理系、經營管理系、風險管理與保險系、  
國際企業學系、財政稅務系、統計系、經濟系...

## 應用英語科

教育目標

- ☛ 培育工商界所需之專業外語基礎人才。
- ☛ 訓練學生具備外語、商業專業知識及電腦資訊應用技能。
- ☛ 培訓學生具備就讀大專院校相關科系之基礎能力。

### 特色一：紮實的語文能力訓練

1. 聽說讀寫均衡發展：英文、英語聽講練習(外籍老師協同教學)、英語閱讀與寫作、英語寫作練習、商用英文、多媒體英文、英美文學賞析等相關課程
2. 第二外語課程日語聽講練習

### 特色二：著重英語文能力實務應用

1. 落實英文文書處理能力
2. 培養英文簡報PPT製作及口語簡報能力
3. 結合電腦軟體應用能力及商業相關知能
4. 從專題製作中，展現英語文素養，並學習團隊合作、人際互動、知識探索、解決問題等能力

### 高二專業課程介紹：

課程名稱	學分數
英文	4+4
中階英語聽講練習(一節外籍老師協同教學)	2+2
中階英文閱讀與寫作練習	2+2
中階英文翻譯與寫作	3+3
英文文書處理	2
英文簡報	2
日語聽講練習	3+3
數位科技應用	2+2
專題實作	2

### 高一專業課程介紹：

課程名稱	學分數
英文	4+4
初階英語聽講練習(一節外籍老師協同教學)	2+2
初階英文閱讀與寫作練習	2+2
初階英文翻譯與寫作	1+1
外語文書處理實務	2+2
數位科技概論	2+2

### 高三專業課程介紹：

課程名稱	學分數
英文	4
高階英語聽講練習(一節外籍老師協同教學)	2+2
高階英文閱讀與寫作練習	2+2
高階英文翻譯與寫作	2+2
商用英文	2+2
專題實作	2

## 應用英文科的就業/升學

### 就業：

翻譯、國外業務人員、觀光/旅遊人員、外籍主管秘書...

### 升學：

英文系、應用外語系、國際貿易系、企業管理系、休閒產業管理系、航運管理系、運輸與物流管理系...

# 資料處理科

## 培育目標

### ☛技術能力：

熟練中/英文輸入、熟悉各種應用套裝軟體、  
具軟體設計能力、鼓勵取得相關證照

### ☛專業知識：

具有瞭解財務會計基本理論  
瞭解電子資料處理之基本流程  
具備電子商務、套裝軟體應用等相關知識  
瞭解網路運作原理，具備資訊安全相關知識

## 技術能力

高一：  
計算機概論 I II  
文書處理 I II

高二：  
計算機概論 III IV  
程式語言 I II  
專題製作 I II

高三：  
計算機應用 I II  
電腦科技應用 I II  
電腦軟體應用 I II

## 專業知識

高一：  
會計概論 I II  
會計實務 I II  
商業概論 I II

高二：  
會計學 III IV  
會計實務 III IV  
經濟學 I II

高三：  
經濟分析 I II  
商業環境分析 I II  
會計學進階 I II  
電腦科技應用 I II  
計算機應用 I II  
電腦軟體應用 I II  
專題製作 I II

## 資料處理科的就業/升學

就業：

程式設計人員、文書處理人員、資料處理專員、會計/出納/稅務人員、金融從業人員...

升學：

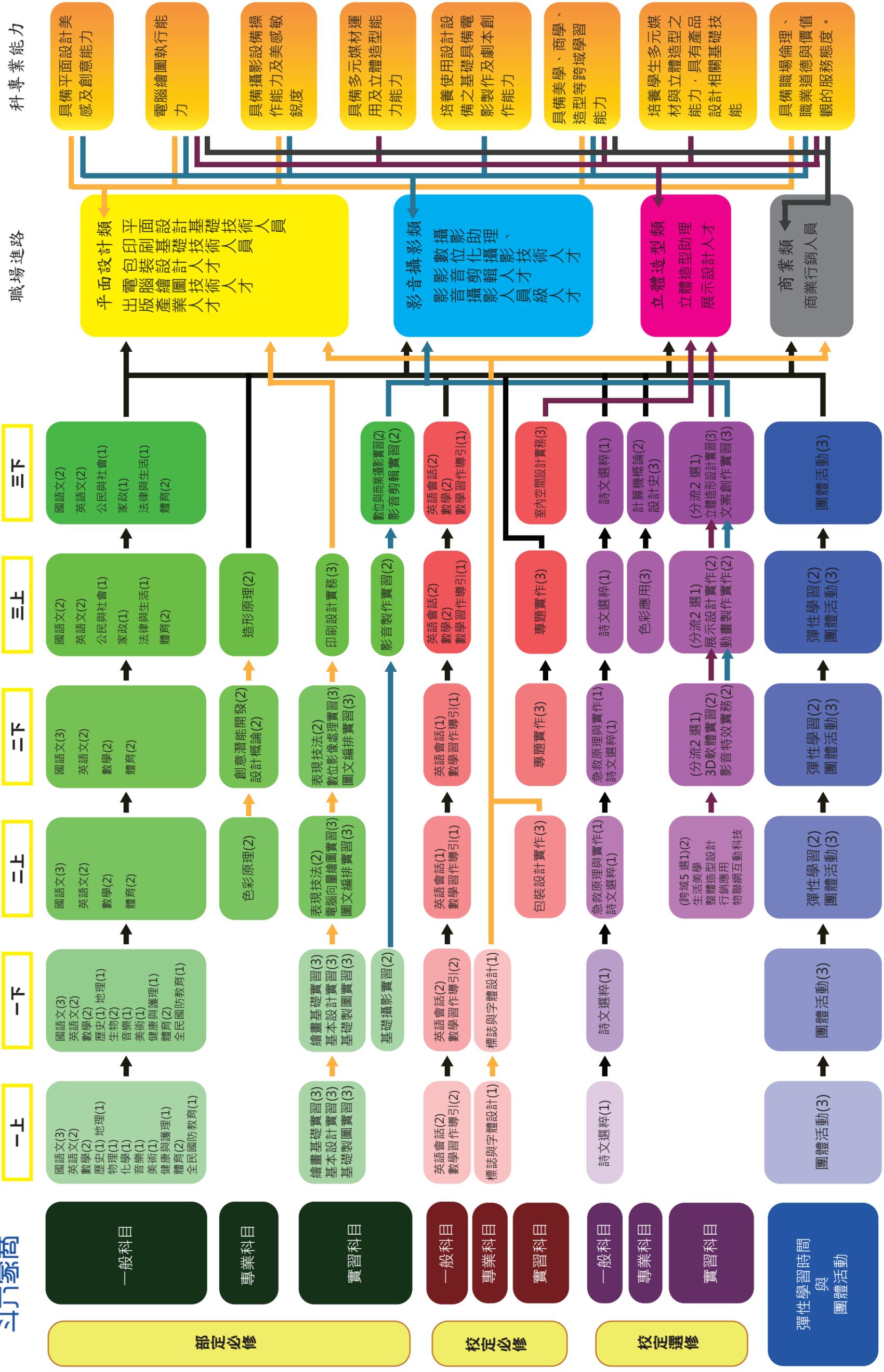
資訊管理系、資訊工程系、工業工程系、行銷與物流管理系、會計系、財務金融系...

## 廣告設計科

目標分類	培 育 目 標	配合課程情形
1.技術能力	1.培養學生具備手工繪圖、電腦繪圖的能力，能於平面、立體、多媒體設計上展現專業製作技術。 2.取得丙級廣告設計證照，丙級、乙級圖文組版等職業相關技術證照，能與未來證照取向的就業市場銜接。	繪畫基礎、基本設計、設計圖法、視覺識別系統、標誌與字體設計、編排設計、設計繪畫、廣告設計、包裝設計、印前實務、計算機概論、數位設計基礎、電腦繪圖、專題製作。
2.專業知識	熟諳美學基本知識與設計相關知識，並結合設計方法與創意思考，運用於各類設計與生活。	色彩原理、造形原理、設計概論、創意潛能開發、廣告設計。



# 國立斗六高級家事商業職業學校廣告設計科課程地圖



## 廣告設計科的就業/升學

就業：

平面/包裝/廣告設計人員、電腦繪圖人員、影音/攝影/剪輯人員、造型設計人員、美編人員...

升學：

廣告設計系、商業設計系、工業設計系、服裝設計系、多媒體設計系、視覺傳達設計系、文化創意事業系、木材科學與設計系...

## 幼兒保育科

培育目標

- ☛ 學習幼兒保育之技能及基本知識
- ☛ 培養幼兒教保之行政知能
- ☛ 繼續高等教育，以厚植專業素養，俾取得合格教保人員資格，並奠定「終身學習」不斷進修之能力



## 幼兒保育科的就業/升學

就業：

幼兒教保員、安親課輔老師、才藝班老師、保母、福利機構人員、長照服務員、兒童發展照護相關人員、特教老師

升學：

護理系、嬰幼兒保育系、高齡健康照護系、社會工作系、運動休閒與健康管理系、服裝/織品設計系、物理治療系

## 未來產業趨勢

資料來源：國家發展委員會

## 2019-2030 年經濟情勢及產業趨勢分析

### 國際情勢：

近年全球國際情勢不穩、變化加劇。2020-2030 年之經濟成長率則預估落於 2.7%~3.0%間

### 社經變化：

2027年我國將面臨人口紅利消失

2030年我國老年人口占總人口近 1/4

政府推動5+2產業創新計畫、前瞻基礎建設計畫、數位國家創新經濟發展方案、歡迎台商回台等重大政策

### 科技發展

自動化、智慧化、數位化浪潮，引領各種商業模式或營運模式的創新，促使製造業朝服務化、服務業朝科技化轉型

AI、IoT、大數據分析、雲端技術、機器人等數位科技應用遍及各行各業

數位科技導入，多數例行性工作面臨被自動化取代之風險；具備新科技、新技術之創建、推動、應用之工作機會將快速增加

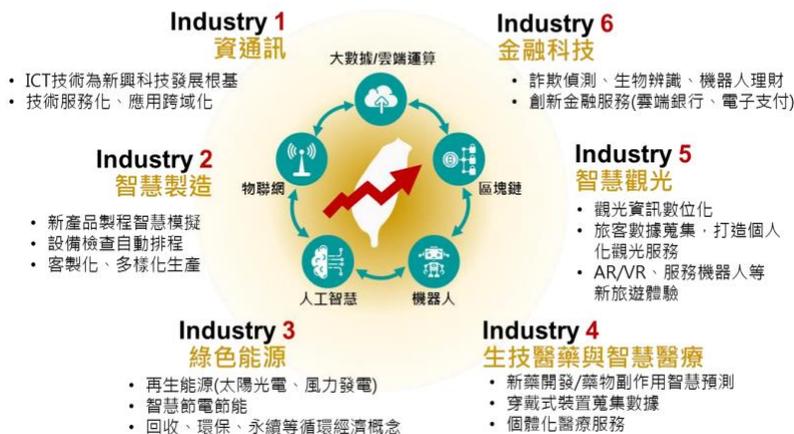
### 環境保護

氣候變遷與資源有限下，各國環保意識抬頭，帶動環保、節能等綠色經濟崛起

## 未來產業及人力發展趨勢



綜合我國產業發展政策以及新科技應用趨勢，綜理出我國未來 6 大重要發展產業：



## 「五加二」主要內容如下：

項目	→ 內容 ←
1. 物聯網 (也稱為亞洲·矽谷計畫)	發展：1.健全創新創業生態系 2.連結國際研發能量 3.建構物聯網價值鏈 4.智慧化示範場域
2. 生物醫學	打造台灣成為亞太生物醫學研發產業重鎮
3. 綠能科技	以綠色需求為基礎，引進國內外大型投資帶動我國綠能科技產業發展。減少對石化能源的依賴及溫室氣體排放。
4. 智慧機械	以智慧技術發展智慧製造，提供創新的產品與服務，推動台灣產業轉型升級。
5. 國防產業	以衛星技術為基礎，推動相關產業發展
6. 新農業	以「創新、就業、分配及永續」為原則建立農業新典範，並建構農業安全體系及提升農業行銷能力。
7. 循環經濟	透過重新設計產品和商業模式，促進更好的資源使用效率、消除廢棄物及避免污染自然環境。

資料來源：口袋財經

# 雲林工業區介紹

資料來源：雲林縣工商發展投資策進會

園區名稱	性質	園區面積	設廠家數	員工數	園區優勢(優惠)	開發狀態
豐田工業區	綜合型	39	33	1191		已開發
元長工業區	農村型	16	30	539		已開發
大將工業區	綜合型	21	8			已開發
麻園工業區	一般	19	7			已開發
馬鳴山工業區	一般	20	1			已開發
斗六工業區	綜合型	203	245	7220	斗六擴大工業區-土地市價化政策	已開發
雲林離島式基礎工業區		14240				
1. 麥寮區	基礎型	2,679	19	10189		開發中
2. 新興區	基礎型	1,433			土地市價化政策	開發中
3. 台西區	基礎型	1,163				開發中
4. 四湖區	基礎型	8,965				開發中
雲林科技工業區		582				
1. 大北勢區	科技型	243	57	5692	789土地出租方案	已開發
2. 竹圍子區	綜合型	267	72			已開發
3. 石榴班區	預計生物科技型	72				開發中
中部科學園區-雲林基地	科技型	96	9	396		已開發

#### 產業類型

**高科技產業：**本縣積極引進高科技廠商進駐，國際間聞名的旭硝子、古河SMC等高科技廠商均已於本縣設廠營運。未來希望引進半導體、精密機械、光電、電腦及週邊設備、通訊、資訊、航太及製藥、生技等以注重研發及技術為主的產業。

**傳統產業：**本縣傳統產業以農產品加工及一般工業為主，多集中於斗六、元長、大將、麻園等工業區，竹圍子區的「絲織專業區」已經動土，300億的投資案，14,000個就業機會，一年500億的產值，是傳統產業根留台灣的具體落實。未來將積極輔導廠商產業升級，提昇經濟活力。

**農業生物科技：**面對加入WTO之挑戰，農業科技必須由傳統技術朝向尖端科技發展，未來配合第三科學園區的規劃、台大雲林分校及台大醫院雲林分院的設立、以及國科會、農委會的農業生物技術國家型計劃，整體規劃促進生命科學、醫學和農業界人才與技術之聚落效應，產、官、學、民密切合作，農業生物科技將成為產業金雞母。

**觀光休閒：**本縣積極規劃城鄉建設，結合環境、人文、文化與休閒，發揮農漁牧業與農漁村休閒功能，增進國民對農漁村生活之體驗，並提高農漁民收益，建設鄉鎮成為具有地方特色之高品質生活空間。

**產業聚群新典範：**近年來，雲林縣在兼顧環保與安全的條件下，雲林科技工業區和離島基礎工業區積極引進高科技、石化、能源等產業，不但有助於台灣基礎工業的奠基，專業的工業園區化亦成為聚群典範，雲林縣已漸成台灣工商大縣。

# 是的，你可以 Be Stupid

張老師月刊 2020.1 月號 第 505 期

黃文綺 撰文

明明就很會的人，才會需要耍廢這等功夫，  
在壓力爆表前，快來領略高階的耍廢心鑰

**關**於耍廢這件事，我的定義是，正因為自己明明就很會，明明就很聰明，明明就是完美主義，明明就……所以才需要耍廢，如果正在閱讀的你同意這說法，代表你應該也很需要耍廢了，連耍廢這件事，都可以正經八百為文一書，成為顯學，這大概是因為現代人面前對世局變化萬千，網路把人際互動拉進臥室中，再也沒有真正的隱私……帶來了極大壓力，於是發現學習如何耍廢也是一門功課。

其實耍廢很簡單，可以說幾乎是每個人從小到大會的事，只是過去可能叫做發呆、發傻，好聽一點叫做放空，還有甚麼你能想得出來的名詞都行，總之不拘細節、放下頭腦，這是耍廢的第一心鑰。

## 練習放空

曾經在帶探索團體時，提出一個日常練習給成員，就是在一週裡，要為自己創造至少 2~3 回的時間，甚麼都不要想不要做，只是站或坐看著窗外或是周圍，看著一切，允許自己不做任何事、不說話，如果真的覺得時間不夠，可以設定時間，至少 10 到 15 分鐘，結束後再花 5 到 10 分鐘，把剛才過程中的發現紀錄下來。這個練習引起大家疑惑和討論，我把它叫做「放空」練習，有成員問「這不是和發呆一樣嗎？」、「我的小孩經常這樣，每次都被我罵，現在叫我練習時還真有點困難……」於是我們討論起在那一小段所謂放空或發呆的時間哩，就是發生了什麼？後果又會如何？

一位朋友分享，他向任職科技公司 CEO 的先生抱怨，孩子不論是念書、練琴、吃飯，都經常在發呆的狀態，要他好好教一下，結果先生的反應是他自己小時候也很喜歡發呆，有段考間他的綽號就叫「發呆」，發呆沒什麼不好啊，他到當兵時都還會發呆呢！我想起大兒子小學時，安親班老師常和我說他在寫作業時會發呆，而且時間很長，問他為什麼坐在那裡一個小時，也沒有跑來跑去，可是作業都沒有進度？兒子回說「不知道耶」。我問朋友她的先生有沒有說什麼時候開始不再發呆？她說先生一直到退伍出國工作，發現自己的不足，必須要努力學習才能突破時，就沒時間發呆了。

當下我明白，不論是上班族、學生、家庭主婦，不論是以前的發呆，現在的耍廢，都和當個人的意願有關。當自己不想面對眼前的事時，身體就知道怎麼才能夠脫離眼前的困境，那會兒最好的方式，就是發呆、放空，還有個很貼切的名詞叫作「神遊」。神遊去上個廁所、

喝杯飲料、打開電視、滑手機……理解自己的內在真實，允許自己陪那個想神遊的自己，然後，就有海闊天空的可能。

### 不拘時地～任何時間地點都可以

經驗裡，當自己壓力越大、越超時工作，身體和頭腦的疲憊感越強時，就越會不自覺地放空，同時最常說的話就是「我只想耍廢啊！」事實是自己完全無法放鬆，尤其是頭腦的運作停不下來，這時候如果在家，我會任自己在屋內遊走，隨手做些雜事，或是打開那盒 120 色的粉彩，把十根手指頭沾滿了顏色，在畫紙上神遊，然後心滿意足地看著眼前的創作；如果身體也不想動，就沖杯咖啡或茶，看著水燒開時的煙霧迷漫，聞著滿室的香氣，隨手打開電視或音樂。

而當無法在家裡享受放鬆或耍廢一下時，我有一個很特別的方法，源於早期經驗：大約國中開始需要通車上課，每回擠在人群中，什麼事也不能做，只能看著車窗外，看著看著，我開始看街道兩旁商店招牌、車輛牌照號……然後閉上眼睛回想剛才看到的圖像，默唸出來。我猜想自己的閱讀速度很快，除了從小喜歡閱讀的積累，和這個特別的「看」窗外小遊戲有關。長大後，我還保持著這個習慣，搭客運或遊覽車，我喜歡坐在窗邊，任太陽曬，看著窗外，旁人看來我什麼也沒做，像是在放空，可我自個兒玩著這小遊戲，每回旅行，在行車過程中，毫不費力地，車子行徑的路線，旁邊的招牌、建築、房子，彷彿在我腦海中有一個地圖，我總能來往自如。

正念呼吸掃描全身的練習起始，是把注意力拉回到自己的一呼一吸間，在同時可以聽到周圍的聲音，還有感覺到眼前的明暗……從察覺環境開始，清楚那是外在世界，自己無法改變環境，只要專注在呼吸，專注空氣進出身體的狀態，明白一切如常運作，不試圖做任何事去影響或改變，這是最擅長的招式，幾乎可以說是最高階的「耍廢」。

### 美好的醞釀～接納當下的狀態

關於耍廢，可以想像眼前的景象是「翹腳捻鬍鬚」，翹起二郎腿，一派輕鬆悠閒，然而真相是允許自己耍廢也是一種本事，代表你可以接受自己不完美，不一定要做到最好，但是明白自己能放過自己，而且懂得那段放空的時間，其實是一種醞釀。

耍廢或是發傻都好，千萬別小看這本領，某國際服裝品牌多年前設計一個有趣的行銷創意活動，邀民眾到門市索取印有「Be Stupid」字樣的貼紙，貼在額頭上拍照，上傳自己的傻照並附上引人發噱的蠢故事，最後勝出者會得到酷斃了的獎項，得獎的重點在夠傻夠好笑。

這篇文章的書寫歷程，充分印證耍廢是必要的過程。一開始腦中一片空白，然後我和先生、朋友閒聊關於耍廢，接著我開了 word 檔，隨意寫下腦海中出現的任何相關文字，再之後，就處於放空的狀態。在家煮自個兒愛喝的湯、手沖咖啡、看關於吸血鬼和巫族的魔法小說、

用手指頭玩粉彩……一直到截稿時間逼近，如夢初醒般抱著筆電坐在咖啡館，聊天聲、咖啡夾雜著新鮮麵包的香氣充溢空間，我敲打著鍵盤，看著螢幕，文字一行行躍出，周遭的一切突然淡出，只剩下我和電腦，然後完成了稿件。

# 這些作品啊，溫柔守護你的秘密心事

張老師 2020 年 3 月號 507 期

撰文/黃筱茵

你也把很多心事藏在心底嗎？寂寞的心情、擔憂與恐懼、曾經做錯的事、覺得不被理解……這些糾結的感受被壓縮成一團秘密，塞進心裡最深的角落，在你脆弱的時刻襲上心頭。也許，一陣風吹來，你既害怕又孤單，煩惱著在茫茫人海中，到底有沒有人能懂？然而只要翻開某些書頁，你就會發現：不論是灰暗或蕭瑟的秘密心事，在他方，在某個你未必認識的人的心海裡，同樣翻騰，同樣洶湧。一起來讀這些作品，勇敢地相信你可以放心吐露各種顏色的秘密心事。別擔心啊，我懂。

## 害怕的心也需要放心呼吸

在《金色的盤子》裡，兩個小女孩溫柔地理解彼此的心。貝拉和莉姿這兩個看起來同樣可愛的女孩，時常一起玩他們最愛的娃娃屋。可是貝拉其實非常羨慕莉茲的娃娃屋，莉茲的娃娃屋比較漂亮、華麗寬敞，娃娃屋裡所有的裝潢和擺飾也都比貝拉由舊書架改裝得更講究又好看。故事沒有指出兩個女孩家境的差距，但又從貝拉的眼裡觀望到的風景與欣美的心情，可以看出字裡行間有許多作者沒有直接道出的壓抑感受。

不過故事也觸及一個童話繪本裡實際上不常談論的主題：偷竊與罪惡感。在一次尋常的共同遊戲時，貝拉悄悄把莉茲娃娃屋裡一只金色的小盤子放進口袋裡帶回家，沒想到，貝拉把那麼迷你的玩具放進口袋後，才逐漸發現謊言與秘密驚人的重量。她開心不起來，生活中一再看見「金色的」各種場景或物件，不斷映照著她金色小盤子的秘密和她的心。

本書細膩的插畫描繪出小女孩心裡輾轉不安的重量。最後，莉茲、莉茲的家人，還有貝拉的媽媽一起用理解接納的態度，不著痕跡地化解了貝拉自我控訴、幾乎難以承受的痛苦。

## 因生命同樣有所欠缺而緊密相連

講起生命裡沒來由的空洞悲傷，《我的心破了一個洞》用具象化的藝術手法，讓讀者們思索自己的生命是否曾經經歷相同的感受。作者用瓦楞紙塑型打造出女孩的家園，和這個原本快樂後來卻沉入憂傷空虛情節的女孩。紙板的厚度讓我們在視訊上清楚看見主角的心破了一個洞。女孩嘗試各種方法想填補這個空洞，卻都失敗了。這當然再現了我們在生命旅程中，尋尋覓覓想要彌補無垠空虛感的挫折歷程。故事用清新的手法讓我們看見方法其實不假外求，應該由內心尋找。而且不管外表是什麼模樣，每個人的心同樣都有這樣一個洞。有人會把這種憂鬱當成秘密，殊不知只有接納自己與他人的欠缺，才能種出屬於你生命的玫瑰。

## 一定有誰等著理解你

當代日本藝術家奈良美智的作品《寂寞的大狗》，用一隻寂寞又身形無比巨大的狗的形象，比喻與周遭環境格格不入的孤獨心情。這隻狗的比例遠遠超過日常生活擾攘塵囂裡的一切。奈良美智畫狗兒站在地球上，底下的帆船、鯨魚和自由女神像都顯得再迷你不過，他大到沒人看得見，因此總是覺得孤單又寂寞。但是這一切在一個小女孩發現他後驟然改

變。他們初見彼此雖然都驚訝不已，卻慢慢成為好朋友。

這本書以圖像牽引文字，所以在情節尚有若干邏輯上的跳躍，不過，作品想傳達「共感」的心情十分明顯。說起來，藝術追尋的旅程，箇中甘苦同樣也只有藝術家本人才能理解。痛苦與突破總是交相出現。在這樣的旅途中，只有秉持著相信有人能懂的心，才能支持創作者走過種種低潮與險阻啊。

### 沒有人完美正是所有人共同的秘密

在成長過程中，你是否曾因發現自己並不完美，甚至有明顯的缺點而感到痛苦不已？《黑色斑點》很犀利地援用女孩與臉上黑色斑點的關係，探究了人如何面對揮之不去的魔障——你永遠不可能如自己希冀的那般完美。

這本書的藝術風格簡潔卻相當強烈：一大半的書頁都是女孩發現、觀察與試圖理解「黑色斑點」存在意義的局部特寫與靜滯的心情寫真。對女孩來說，黑色斑點簡直是她生命中無法承受之重。她嘗試遮掩，她尋找同儕，她拚命想理解黑色斑點為甚麼存在，卻一次又一次跌入痛苦的感覺深淵。故事一直要進行到後半，到了女孩發現身邊的人身上，其實也各自存在不同顏色的斑點，才轉入柳暗花明的繽紛世界。故事前後無色彩與亮麗色彩的對照，正說明了不完美，或說不一樣的特點、特質，甚或「欠缺」，才是這個世界永遠探看不盡的美麗源頭。

### 把你的眼淚與秘密，都倒進我心裡吧

如果有誰覺得自己生命中盡是難以承擔的苦楚，或許是因為她或他認為這樣的痛苦唯獨自己遇過。不過，《夜巡貓》這部漫畫作品，從頭到尾都細數著每個個體，甚至每隻貓，都有各自往肚子裡吞的眼淚與秘密心事。故事的主角貓咪藤原平藏，每晚都在街巷巡守，他頭綁著魚罐頭，身上穿著開襟平褂，走訪一戶又一戶人家，不停問著：「有人在哭嗎？……今晚有沒有人偷偷在哭啊？他會嗅聞著眼淚的味道，尋訪眼淚的氣味是從哪戶人家飄出來，然後一一去詢問這些人的心事。特別的是：當中有許多人表面看起來沒有哭，可是夜巡貓會告訴對方：「是你心裡在偷哭吧？」就這樣，貓咪從一個又一個外貌、性別、身分與背景各異的人嘴裡，問出許多她們深藏在心底的煩憂或掛念的事，許許多多城市裡的人們不輕易對他人說出口的心情與內心話，串成整部《夜巡貓》的敘事。我們一篇又一篇地讀著，就像在安靜的夜裡，聽見眼前的人娓娓道出自己的生命紀事。貓咪平常不只會聽人們訴說，也會安慰人們不必過於擔憂，因為一切困頓或疑惑，終將找到各自神秘的解答。《夜巡貓》的溫暖與溫柔也盡在書頁間流洩，作者讓讀者們看見，並且一再試圖說服他們相信：無論前方有什麼等著，生命都有出路。而且啊，所有的心事，都有人包容理解。

讀這些作品，你會堅定地知道：生命中的一切，都無須畏懼、無須逃避，而大大小小的秘密心事，都有人守護，而且悉心擁抱與理解。最終的最終，這些秘密，都成了星空裡，閃耀著人世間柔柔光芒的星星。

# 追求完美壓力大，如何調整自己？

張老師月刊 2020.3月號 507期

王鼎嘉臨床心理師 撰

## 請問心理師：

我不擅長面對突發狀況，因此都會盡量在事前規畫好所有細節，事後也會反思「下次怎麼做比較好」，但準備得再多，我還是容易感到焦躁，只要事情有一點不合我預期，就會莫名憤怒，有時還會情緒失控。我很難和別人解釋心中的不安，別人也只會說我是完美主義者，叫我要放輕鬆，讓我更不知所措，只能更努力避免意外發生。但我已經累了，覺得如果什麼都不做，就不會產生壞事，現在完全不想上班，也不想見到任何人，感覺自己快變繭居族了，會不會一輩子都這樣呢……

## 心理師回應：

感覺未知的結果與突發事件似乎容易讓您不安，即便努力準備，未知的結果仍會讓您煩躁；結果不如預期時則會讓您憤怒。此外似乎少有人能理解您的處境。這樣的情況發生數次後，或許逐漸讓您感到孤單、不被理解與疲倦，於是想把自己藏起來並遠離這個環境。

想讓您知道，生活中有許多朋友也經歷過與您類似的困境。但在嘗試以不同角度評價自我後，他們會感到舒坦，並有不一樣的體悟。與您分享以下的自我評價方式，並建議您依照一至四的步驟由淺入深來進行：

### 一、找出讓您不舒服的模糊情境

出於本能，人類自古以來對於不明確的環境都會感到害怕，現代社會雖然帶給我們便利，但是不明確與無法掌控的情境反而更多。建議您可分為工作、人際、家庭、親密關係四個領域來看，想想自己是否對於某個領域的模糊情境特別難以忍受。倘若是，則可能表示您對於此領域有較高的自我期待。

### 二、感受如何對待事情失敗時的自己

請回顧一件讓您印象特別深刻的失敗事件，仔細回想該事件發生的情境（人、時間、地點、對話）然後寫下您在事件當下所感受的情緒（例如：憤怒、悲傷、失望、痛苦等）。接下來，請您試著以局外人的角度，看到過去的自己出現這些感受時，您現在又有什麼樣的感受呢？

### 三、釐清對於自己的期待

有時候我們對事件的執著，會反映出內心深處對於自己的期待。對於自己的期待有許多種，包含「我期待自己是毫無瑕疵的」、「我期待能夠被肯定／愛」、「我期待不會被拋棄」、「我期待自己能掌控一切」等。待您思考後，或許您可以嘗試想想這些自我期待，是否反映在您所執著的事件上？倘若是，是否表示已經在事件中摻入了過多個人期待，讓事件變得不再客觀、單純呢？

### 四、客觀評估自身表現

此時或許可以嘗試一些客觀的評價方式，建議您選擇一個事件進行「事前預測」與「事後表現」的結果評分（零至十分，越高分表示表現越好）。以工作時的提案報告為例：在報告前，您預測自己的表現為幾分；在報告後，您覺得自己的表現為幾分？結果可

分為三種：

- (1) 前分高於後分表示傾向高估自己。
- (2) 前分低於後分表示傾向低估自己。
- (3) 兩者數值越接近表示對自己表現的評價較為穩定。但因自我評價時，可能有穩定的高估／低估狀況，因此也建議您找位熟悉的朋友一同評分，看看別人是如何看待自己的表現喔！

以上自我評價方式希望對您有所幫助。通常在逐步深入自身心智時，我們會對自己有更多的了解與體悟，但也可能產生新的困惑。建議您適時與心理健康專業者（例如：身心科醫療、社區心理衛生中心、學校的輔導老師）討論，可以協助您調整低落情緒並找到新方向。

# 筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each starting and ending with a black dot.



# 筆記欄

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal black lines, each starting and ending with a small black dot.



# 筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each line starting and ending with a small black dot.



# 筆記欄

A series of 14 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small black dot.

