

一路坎坷，一路歌

校長 陳秋敏

偶然機會，有個 30 歲出頭擔任「扶輪社社長」的校友，透過她母親（熱情友善，長期與學校保持良好互動的家長），邀我演講。向來有點「社交恐懼症」，個性偏內向、不愛應酬的我，在「衛道」歷經 17 年行政主管生涯，盛情難卻下只答應過一場邀請（好同事的基督教會）。這次會答應是因他們社裡有許多本校校友，都已為人父母，想爭取孩子將來到母校就讀，希望我跟他們談談新制「申請入學」做法。為了學校招生當然要竭盡所能，只好硬著頭皮上陣。

當社長秘書聯絡因印製海報需要我「訂講題、列演講大綱」時，想到這些正要為兒女升國中煩惱的校友們年紀大約 40 上下，算算離開「衛道」該有二、三十年了，決定以〈一路坎坷一路歌——我在衛道的 15 年改革路〉為題，跟校友們分享學校這些年的成長與變革，也讓不是校友的社員們多瞭解學校現況。當然，不免同理天下父母心，簡要說明入學機制的重要資訊。

112 年 06 月 21 日中午，是我第一次參加扶輪社邀請。正式開講前先從旁觀禮，看到他們的儀式程序頗覺新鮮有趣，佩服這些來自各行各業的社友們組成團體、定期聚會，追求自我成長、投身社會公益、凝聚社團向心力、聯繫如手足般的情誼……，刷新了我這局外人對社團經營的刻板印象，果然耳聞不如目睹，瞭解必須來自親近參與。一切的「聽說……」都只能當參考而已，凡事應小心求證才是。就像每次有教育主管長官、友校夥伴來視察評鑑、參觀訪問時，剛來都一臉嚴肅好奇，離開時則親切不吝肯定，並不約而同說：「衛道，跟我們聽到的、想像中的，真的很不一樣。」希望我的演講內容也可以幫助更多人認識和瞭解真正的「衛道」。以下用文字呈現當天演講內容，雖然少了 PPT 佐證或照片對比效果不夠好；但重點是——帶大家一起看看「衛道」的變與不變。

主標題：一路坎坷一路歌

主標題這七個字，很貼近我 17 年來在「衛道」的行政生涯，有歡笑、有淚水；有成就、有委屈。但，人生不都是如此？只能安慰和鼓勵自己——面對困境處之若素，依舊昂然闊步堅持走該走的路，一切便能自在而泰然。

【講師自我介紹】

主要是表達真實狀況——我，生平無大志，從未想過當主任或校長，卻因緣巧合接受任命，為彌補行政專業不足才就近到逢甲大學進修研究所（公共政策-教育行政組），教書卅多年到 56 歲才拿到碩士學位。論文撰寫採取「自我敘說」方式，內容是探究在本校推動改革的實務，這點要感謝「衛道」給我的養分。

【前言】

開場：「如果站在谷底，仰望高處，這時候來談改革，是為了找出活路，那麼大家都願意拚了；如果站在巔峰，居高臨下，這時候要來談改革，就會被譏諷為狂悖，很容易遭遇抗拒和排斥。」人們常說「商場如戰場」，教育現場又何嘗不是危機四伏？像少子化衝擊、學校經營市場化、教育威權解構、兒童權益抬頭……。過去教育界常被形容「鐵板一塊，難以撼動」，既然各行各業都要與時俱進，當老師的又怎能「以不變應萬變」呢？這個世界永遠不變的，就是變。

演講當時我的教育資歷共 38.5 年，其中 25.5 年都在「衛道」。在第一家天主教學校服務 13 年後（國文教師/兼高中職和國中導師 9 年、兼任教學組長 4 年），於 86 學年轉任「衛道」，擔任國文教學兼高中部辛班（社會組）導師。當時有同仁傳說我是「教會派」，才會一來就擔任高中導師；但我連教友都不是，也不認識這裡任何一個神職人員，無奈人們總是很喜歡用這種「想當然爾」揣測。等我帶完一屆辛班，學校突然發給我甲班導師聘，於是同仁又傳我是「校長派」，不然憑什麼接甲班？但我跟當時的校長一點都不熟，總共只講過 2 次話（1 次是初來接聘書，1 次是莫名其妙被寫黑函後去說明）。我的態度一向是「無論學校排什麼班給我，我就教、我就帶」，所以就這樣帶了 3 屆 7 年甲班，之後突然又接了教務主任，這次倒沒聽說被歸類為哪一派，於是開啟了我推動「教學改革」的行政之路。不料，4 年後突然又接任校長，進入學校「翻轉改革」非常時期。我的第一項創舉是打破本校傳統，力推「高、國中全面男女合班」。對很多人來說，是極大挑戰，尤其任教國中部的同仁必須重新適應，當然也被稍稍反彈、唱衰了一陣子，但如今這問題早已自然而然不足為奇。時間，果真是治癒一切的良藥。

【我為什麼要接行政工作？】

除了被真正積極想改革的同仁給感動並拖下水，還有就是期待讓多數優質學生透過課程創新，潛能被充分開發。自從加入行政行列後，才有機會經常外出研習、開會，猶如跳出井底的青蛙，看到外面廣大世界和全球教育趨勢，「驚嘆」之餘有更多「驚恐」。忍不住提醒自己——人，怎麼可以只想「抱株守兔」、「安於現狀」過日子？回想自己兩度職務（教務主任、校長）交接都只拿到一支大門鑰匙，就開始沒日沒夜的「把舊制重新建檔、整頓資訊文書；同時開發新制，推展教學創新」，用區區 4 ~ 15 年想追補 52 年進度，壓力可想而知，也終於體驗到「案牘勞形」是什麼滋味；但遇到了也只有全力以赴，沒有遲疑的本錢。

【學校辦學的核心價值是什麼？】

無論企業、機關或組織，都要有自己的「核心價值」（堅持的力量）或「願



景」（努力的方向）；但在「衛道」服務十多年從未聽過相關說法，幾經詢問也毫無結果。看到當前教育環境已是「學生為主（未來人才），教師為輔（主客翻轉）」的時代，深知這就是「變」，我們必須「應變」；同時也瞭解到，真理多半是老生常談，放之四海（空間）皆準，世代久遠（時間）不變，經得起時空考驗。因此這幾年在學校大力推動「存誠起敬→誠以待人，敬以行事；淑己成人→利己也利人。」結合校訓和校歌建立一個大家都耳熟能詳、琅琅上口的「八字箴言-存誠起敬，淑己成人」，然後永遠堅持奉行不受動搖。最後介紹「衛道」的「學生圖像——培育學生全方位學習，成為具備 5A（優良態度 attitude、服務熱情 passion、靈活知能 ability、溝通協調 coordination、科際整合 integration）能力的優質『衛道人』。」讓所有課程與活動能緊扣對應目標，可以被實踐，不流於抽象口號。

【學校辦學的優勢與困境是什麼？】

企業界、學術界都講究 SWOT（強弱危機）分析。以本校來說，我個人覺得：優勢方面——有學生資質優（各方高手齊聚一堂），企圖心強烈（有高度自我期許），學校風氣由內斂轉活潑（課程逐年創新活潑化）。以本校高、國中歷年的穩定優質升學成果統計表佐證，強調我們看的是「長年」（100 學年 ~ 111 學年，已累計 11 年）和「全體」應屆畢業學生（高中 360 人，國中 825 人）的穩定績優表現，不是只在乎「某個年度」或「少數學生」的亮麗搶眼。劣勢方面——少子化現實（面對殘酷的爭搶生源大戰），公私立教育經費懸殊（私校須自謀生路，學雜費卻凍漲迄今 18 年，起跑點極不公平），法規諸多限制（從推動教育普及的鼓勵私人興學，到生源驟減的勸導退場，形同過河拆橋）。

首先，是人。少子化激起各校危機感，當前教育選擇權掌握在家長手裡，各校只有各施奇招、各自努力。全國私校能與公立明星學校一爭長短的大約不超過 10 所；而我們這些少數辦學績優的私校，用最低的教育成本贏得家長和學生最多認同；用最佳招生狀況，保障學校最基本的生存。卻經常成為媒體質疑、教團批評的對象。相較於世界各國私校自主辦學，確實覺得很委屈！我常講：「公私校各有辛苦，應當相互體諒，各自努力發展；不該彼此怨責，淪為惡性競爭。」

其次，是錢。這是一場起跑點不平等的比賽。大家都以為私校學雜費最貴，從繳交的表面數字來看，是！但其實真正最昂貴的是公校，只是公校學生的「教育成本」被隱藏而看不到，因為政府連年提高給公校學生的高額補助，卻連續凍漲私校學雜費長達 18 年（連軍公教政策調薪 3% 或 4%，有時私校學費會跟著調，有時卻又沒有，弄得私校經營倍增辛苦），導致公私立學校學生的教育成本落差逐漸拉大。比照政府為公校學生付出的成本標準來看（指一般普通學校，不包括實驗型或全美語型學校），「衛道」國中部和高中部合起來，會有高達 2 億元落差，等於我們用公校不到一半的經費在辦學，只能苦心動儉持家。「衛道」遷校至今已有 39 年，建物老舊、設備不夠華美新穎（只能靠逐年拉皮裝修和擴增）。可是至少自我上任迄今從未募過款，全靠家長會贊助和同仁撰寫計畫爭取政府補助（國中因申請免除法令限制不能拿政府錢，故補助僅限於高中部）。大家應該理解「巧婦難為無米之炊」道理；但學校還是盡全力設法維護與更新設備（以近年各項新舊教學空間及設備照片前後對照來呈現），而且屹立 68 年還活得不錯，要感謝的人（家長、師長、學生）實在很多！再次強調感謝家長和學生選擇就讀「衛道」，我們期許自己——做什麼，要像什麼。全力以赴，不負所託。（中間關於多元申請入學的介紹，因為之前《衛道之音》的 80、82 期已經談過，在此就先省略。）

【給我自己】

引用一小段話（已記不得出於何處）自勉：「任何想要指揮管弦樂團的人，都必須背對著群眾。如果連指揮都只想著要被觀眾注目、要被燈光照耀，團員必定會各吹各調。唯有忍受孤獨、專心投入，才能在曲終時華麗轉身，一起接受掌聲。」這段話對內向低調的我來說很受用，也期許自己可以努力做到。

【結語】

我是一個教育工作者，面對「扶輪社」這些青壯創業者、事業家、各行各業專家，雖然職場領域不同，但經營道理、原則其實都相通，就用以下這段話作為總結，彼此共勉——「無論商場、宗教道場……，抑或教育界、政治界……，面對變動，不慌不亂，勇於跳出舒適圈，設法去改變和適應，才能笑到最後，活得精彩。」



113 學年度高中英語歌唱比賽

*高一英語歌唱比賽獲獎名單：

第一名及音樂表現獎：高一己賈喻淇

第二名及創意獎：高一辛林軒軒、林彥均、溫韋誌、
高一戊吳冠穎、陳佑寓、楊皓鈞第三名：高一甲許嘉軒、高一戊陳佑寓、
高一庚陳亮寬、陳若庭

優勝：高一己張語喬

*高二英語歌唱比賽獲獎名單：

第一名：高二丁張洛綸、邱靖蓉

第二名及音樂表現獎：高二丙林映岑、高二戊吳芊瑜

第三名(2隊並列)：1 高二乙曾妍澍；
2 高二丙林映岑、高二辛蔡喬安優勝及創意獎：高二丙徐睿辰、高二戊林哲濤、
吳芊瑜、范庭睿

高一學生組樂團表演英語歌曲



高一學生投入的演唱歌曲



邀請英會教師擔任評審給予建議



高二學生以鋼琴自彈自唱表現優異



高二學生以創意形式表演英語歌曲



邀請英文科教師擔任評審給予建議

113學年度全國高級中等學校學生
英文單字比賽中區決賽

榮獲佳作

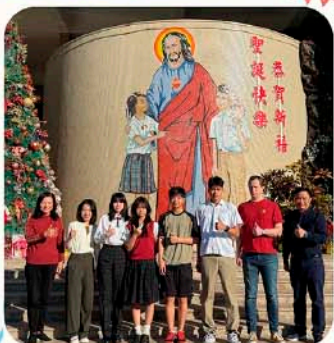
恭喜獲獎同學!!!

高三乙班 李仲恩、周俊佑

感謝指導老師 盧美慈老師

113年度外交小尖兵
英語種子隊選拔活動臺北決賽

榮獲佳作

高二乙班莊曉丞 高二乙班朱云如
高二乙班宋紫歆 高二戊班徐韶鈞

感謝指導老師 薛庭宜老師及Timothy老師

臺中市113年度國民中學學生
英語讀者劇場比賽

榮獲佳作

恭喜獲獎選手 /

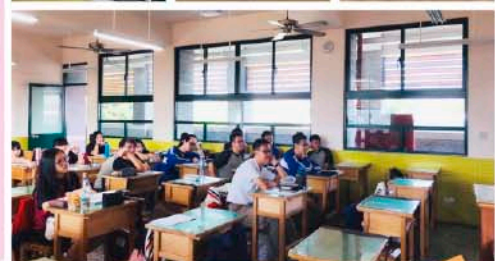
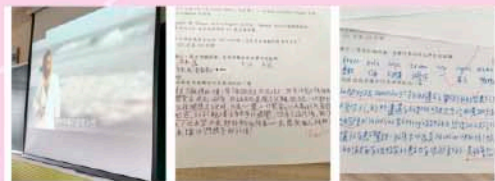
國二02班吳遠春 國一01班李彩璿
國二05班杜曉軒 國一02班林家承
國二13班郭家睿 國一06班李明澤
國二16班黃之妍 國一14班蔡沛希

感謝指導老師 郭銘濤老師及Tony老師



高一、三選修 西班牙語課程介紹 (鄭雲英老師)

西班牙語為世界三大語言之一，全球超過五億的人口使用。本課程從發音、句型、對話到語法，透過有條理的引導方式，建立良好的基礎，讓學生能夠融入日常的溝通情境。同時，老師藉由自身經驗與多媒體運用，將語言學習結合文化，讓學生在學會語言的正確使用之餘，也能拓展國際視野。介紹飲食文化時，實作與品嚐，認識中西差異，也增添了樂趣。期末的自我介紹口頭報告，則能訓練學生表達自我，有助統整一學期所學。



高一、三選修 德語課程介紹 (郭又華老師)

本課程選用與全國高中同步的教材，課程內容與生活結合，利用各種場景與師生間的互動，自然地學習德語。另透過慕尼黑啤酒節和耶誕節活動，更能了解德國文化。此外也能選修在台女中開設之大學德語先修學分班，藉此通過德語 A1 檢定。同學們也代表台灣出席了 <2022 德語青少年大使會議-共築未來>，與來自世界各國的高中生一起研討聯合國頒布的 <永續發展目標 SDGs>。

目前有多位學長姐們在德國享受免學費的大學教育，大家一起快來學習德語吧！



新進教師介紹 (下)

國文



吳品韻老師

卡夫卡說：「書必須是擊破我們心中冰封海洋的一把斧。」所以，我們閱讀知識、感受生命，我們用力呼吸、努力前進，我們笑著、哭著——從書中感受到愛，將愛帶入現實的教學裡。大家好，我是吳品韻，教授國文課程，很高興也很榮幸來到衛道中學這個大家庭，我會時時提醒自己：「愛自己、愛學生、愛專業、愛同事」，共榮、共好。

數學



林皓鈞老師

很開心可以成為衛道中學大家庭的成員，我心裡抱著期待與貢獻所學來認識各位老師及孩子。我具備外向、充滿熱情、有責任心、率直與真誠，所以我相信能和大家結善緣。

我自己是個努力型的教師，所以想和孩子們說：『我認為比起腦袋聰明，具有責任心及不斷的努力更加可貴。』期待自己能嗅出每位孩子獨特之處，幫助他們找到更好的方向，相互成長。

國文



葉靜潔老師

英文



郭銘濤老師



呂盈南老師

孟子曾說人生有三樂，第三樂「得天下英才而教育之」，然而，我期待自己能做到「教之，而使之成天下英才」，老師是工匠，學生是璞玉，敲敲打打之下必有摩擦，但只要老師不放棄，璞玉終會顯現其光彩之耀。對每一位孩子付出關愛與熱忱，讓他們找到學習的意義與生命的價值。教學，不是將其變成專業考試工具，而是讓孩子們了解學習的意義與價值。「身勞而心安，為之，利少而義多，為之。」相信有十足的教學熱情下能夠燃起學習的動力！你還在猶豫嗎？還不趕緊搶搖滾區聽課！

全國天主教
學校週主題

「青年成為和平使者」國一校歌、聖歌暨聖誕歌曲比賽

為慶祝聖誕節，分享主基督誕生為我們帶來喜樂的生命，特舉辦聖歌與聖誕歌曲比賽，希望藉著神聖莊嚴與活潑的詩歌演唱，促使校園充滿宗教祥和與溫馨快樂的氛圍並增進班級團隊合作與提高班級凝聚力，有助於班級之經營。



校長開場勉勵



演唱莊嚴優美校歌



演唱聖誕歌曲讚美天主



學生引吭高唱優美聖歌



評審講評

國二童軍生活體驗營 - 友愛楷模、自律楷模

配合國二童軍生活體驗營活動辦理，班級遴選出符合活動宗旨之楷模，各班楷模如下：

友愛的楷模

國二 01 劉彥誠
國二 02 蔡丞哲
國二 03 傅守登
國二 04 何受昇
國二 05 張子恆
國二 06 吳秉真
國二 07 江秉勳
國二 08 廖衍育
國二 09 李禹陞

自律的楷模

國二 10 李瑞騰
國二 11 林峻亦
國二 12 官子淇
國二 13 張勾愷
國二 14 邱致綱
國二 15 謝文彬
國二 16 李育騰
國二 17 陳有勳
國二 09 柯呈嵩



國二友愛的楷模與自律的楷模

園遊會品德教育 - 負責楷模、合作楷模

配合傳愛校園園遊會辦法辦理，班級遴選出符合活動宗旨之楷模，各班楷模如下：

國中部負責楷模

國一 01 簡紹澄
國一 02 簡誠逸
國一 03 陳昱廷
國一 04 徐楷泰
國一 05 林哲諒
國一 06 林睿昆
國一 07 游倩如
國一 08 郝友菲
國一 09 林渝澄

國中部合作楷模

國一 10 宋奕妘
國一 11 蘇渝煒
國一 12 陳立倫
國一 13 張捷敏
國一 14 周志禾
國一 15 江秉勳
國一 16 黃子瑜
國一 17 陳煜霖
國一 09 鄭鈺澄

國二負責楷模

國二 01 張恩瑞
國二 02 魏士久
國二 03 李伯哲
國二 04 蔡承諺
國二 05 林奕嘉
國二 06 黃湘淵
國二 07 蘇特
國二 08 林曉哲
國二 09 游恩浩

國二合作楷模

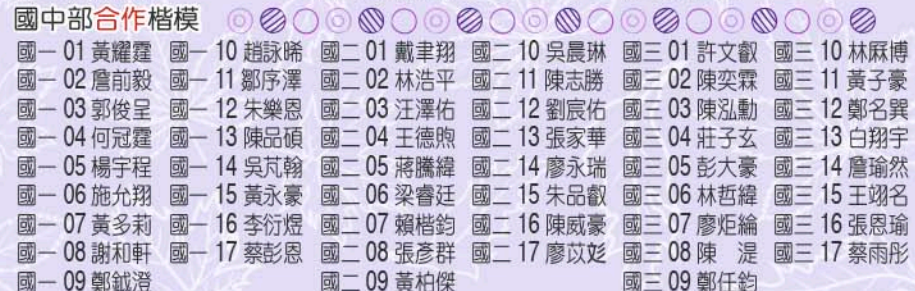
國二 10 陳丞佑
國二 11 張凱翔
國二 12 羅紹禹
國二 13 陳廷毓
國二 14 寶小或
國二 15 林有熹
國二 16 陳星呈
國二 17 彭浩婷
國二 09 鄭任鈞

國三負責楷模

國三 1 謝欣翰
國三 2 吳宸寬
國三 3 蕭佳宜
國三 4 唐仲彬
國三 5 廖廷彬
國三 6 林子涵
國三 7 黃宜霖
國三 8 王嘉瑋
國三 9 謝孟宸

國三合作楷模

國三 10 劉承觀
國三 11 曾弘邦
國三 12 江冠穎
國三 13 張淮浙
國三 14 郭靜涵
國三 15 陳柏勝
國三 16 林丞昇
國三 17 杜尚衡
國三 09 鄭任鈞



國中部負責的楷模

國中部合作的楷模

高中部負責楷模

高一甲 陳龍平
高一乙 陳以忻
高一丙 李呈諭
高一丁 廖定穎
高一戊 曾廷軒
高一己 蔡沛霖
高一庚 林敬祐
高一辛 許瀾云

高中部合作楷模

高二甲 林采潔
高二乙 曾妍淵
高二丙 王宜婷
高二丁 林恩宇
高二戊 林哲遠
高二己 賴彥丞
高二庚 卓品好
高二辛 林以婕

高中部負責楷模

高三甲 施欣彤
高三乙 張育鑫
高三丙 高榆傑
高三丁 陳育安
高三戊 邱繼賢
高三己 吳錫鴻
高三庚 林鴻鈞
高三辛 常耀寬

高中部合作楷模

高一甲 許嘉軒
高一乙 郭彥吟
高一丙 王翊全
高一丁 黃瑞泓
高一戊 王有喬
高一己 余書百
高一庚 楊林雨杉
高一辛 游琨鈞

高中部合作楷模

高二甲 郭語祐
高二乙 莊景惠
高二丙 林映岑
高二丁 高丞欽
高二戊 林辰浩
高二己 熊柏堯
高二庚 張詠富
高二辛 卓利貞

高中部負責楷模

高三甲 雲筱甯
高三乙 張宸睿
高三丙 潘幸倫
高三丁 謝婕妤
高三戊 王政威
高三己 黃衍愷
高三庚 石明裕
高三辛 吳其庭

Collego 職探講座

非常榮幸邀請「大學選才與高中育才輔助系統 ColleGo!」郭露先生蒞校演講，以故事形式帶高一同學們了解生涯探索的意義，進一步建立學生對未來生涯的想像，同步帶領學生進入 ColleGo! 系統探索大學校系。



學生分享使用系統後建議的校系



學務主任頒發感謝狀給郭露先生

傳愛園遊會創意暨環保攤位獎

【國中各年段創意暨環保攤位獎獲獎班級】

國一組
第一名 國一 07 班
第一名 國一 08 班
第三名 國一 05 班
第四名 國一 12 班
第四名 國一 16 班

國二組
第一名 國二 12 班
第二名 國二 05 班
第三名 國二 04 班
第四名 國二 01 班
第四名 國二 16 班
第四名 國二 17 班

國三組
第一名 國三 16 班
第二名 國三 15 班
第三名 國三 10 班
第四名 國三 07 班
第五名 國三 04 班

【高中各年段創意暨環保攤位獎獲獎班級】

高一組
第一名 高一丙班
第二名 高一己班

高二組
第一名 高二己班
第二名 高二庚班

高三組
第一名 高三己班
第二名 高三丁班



高中部負責的楷模

高中部合作的楷模



高中部負責的楷模

高中部合作的楷模

國二童軍生活體驗營

國二童軍生活體驗營於 11 月 2 日～3 日走馬瀨農場辦理，運用童軍課所學習到的知識，實際應用於活動中，也培養同學之間互相友愛及律己律人的精神，使班級的團隊默契更加穩固。



聖誕點燈活動

在慶祝聖誕節前，全國天主教學校會在將臨期舉行聖誕聯合點燈活動，希望藉由活動來詮釋聖誕節的意義與精神，也讓同學們了解耶穌降生成人帶給人類平安與救恩、喜樂與溫馨。學校是一個大家庭，在將臨期的時候，我們點亮聖誕燈，與學校的教職工生及家長們一起準備，能從今天開始去點燃自己與別人的生命希望，透過關懷、仁愛工作，使基督降生的光、與愛，照亮這個社會，溫暖每一個人的心靈，並藉此向社會顯示聖誕節將要來臨的意義。



113 中等學校運動會 各類球賽屢傳佳績，衛道讚！

HONOR ROLL

113 學年度臺中市中等學校學生籃球聯賽
國中男子組第五名

HONOR ROLL

113 學年度臺中市中等學校學生籃球聯賽
高中男子組第三名

HONOR ROLL

113 學年度臺中市中等學校運動會
桌球國男團體第四名

HONOR ROLL

113 學年度臺中市中等學校運動會
羽球國男團體第五名

國二技術型高中參訪

安排國二有意願了解技職升學管道的同學，於 11/1 至豐原商業高級中學參訪體驗，透過活動能讓學生更加認識多元入學管道、技術型高中的課程特色、專業領域的實作及培育、進修管道及未來出路，讓學生在生涯的道路上能有更廣闊的認識與規劃。



多元管道入學說明



操作說明



實作體驗課程



講師分組教學

家長職業探索

10/11-12/2 期間，辦理國、高中部一二年級家長職業探索分享活動，感謝各班導師的邀請以及家長的熱心參與。學生透過活動能更瞭解各行各業所需具備的專業能力，並藉由家長分享成長求學歷程、面對壓力挫折的紓解方式，學生也更能體會家長在家庭事業兼顧所付出的辛勞。



分享職業所需具備的專業能力



分享求學歷程



分享面對挫折的調適



分享生涯目標

性別平等教育宣導

邀請臺中市家庭暴力及性侵害防治中心蒞校，於 10/25 辦理國中場次：曾榆喬督導主講，10/28 辦理高中場次：羅仕清社工主講，學生透過講座參與了解「兒少性剝削防治與輔導」相關法規、人際互動的相互尊重、自我保護及求救管道。



案例分享及求助管道



法規定義說明



自我保護方式



人際互動之相互尊重

親職講座

113 年 12 月 6 日邀請 胡展誥心理師蒞校，主題「從傾聽到表達－親子關係與溝通策略」，增進親子間正向互動、探討溝通的技巧與時機、理解與適度的陪伴，讓親子關係能更融洽。



主講 胡展誥心理師分享溝通技巧



案例分享



QA 時間

【面對人際關係的內傷，你可以學習療癒自己】

本文已取得作者胡展誥同意轉載

原文刊登：遇見嘿狗狗 - 胡展誥諮商心理師 痞客邦專欄 網址 <https://reurl.cc/x9pEnz>

你有過這種經驗嗎？

當你掛掉電話、轉身離去之後，才發現自己「受傷」了。

然後，你可能會開始因為剛剛的對話感到受傷、委屈，後悔剛剛的對話沒有為自己多說些什麼……。

—

其實那不是因為你的反應不夠快、也不僅僅是因為你沒有勇氣把話說出口，而是你還對對方保有著相當程度的尊敬。

因為尊敬，所以即使不舒服，你還是有意無意地提醒自己要忍耐。忍耐著不把難受的話說出口、忍耐著不要引發更大的衝突。

如果你發現自己因為尊敬對方而忍耐，那麼，結束對話之後就不要再批評自己了。因為，你的忍耐是為了避免引發你所不樂見的結果。這跟你自己好不好、勇不勇敢沒有太大的相關。

面對這種狀況，我們可能會很快地想要一種解藥，希望自己可以更大膽、說話更直接了當、或者可以豪邁地發一頓脾氣。

但真正的解藥或許不是這樣。

因為，你本來就是一個習慣忍耐、喜歡和平、為他人著想的人，突然要來個大變身，對你並不是一件容易的事。再者，即使你變身了，對方也不一定會改變。到時候反彈回來的力道可能更強大。

然後，你又得花更多的時間去善後。

所以，無論你在表達上是否改變，或許我們需要更清楚的是自己內在的想法、感受、期待。

* 知道自己好好說話，是不想引發更大的衝突。

* 知道自己當下說了謊，只是為了某些原因，而不是欺騙自己。

* 知道自己當下忍耐情緒，是為了避免後悔，而不是貶低自己。

* 知道自己轉換表達方式，是為了溝通順暢、而不是示弱。

* 知道無論如何，都不該合理化對方的言論。

至於對方是不是能夠理解你真正的想法，有時候真的無法由我們來決定。

重要的是你清楚知道自己的內在狀態、並且能夠練習表達出對應的行為，避免為自己惹來更多不必要的麻煩。

—

套一句《認識的妻子》（知ってるワイフ）裡的台詞：

「謊話有二種，一種是對別人說謊，一種是對自己說謊。你覺得，哪一種會讓你的生命失序呢？」

作者胡展誥相關著作

《情緒流動：11 個內在對話練習，陪伴孩子調節情緒》2024

《刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在》2023

《說不出口的，更需要被聽懂》2021

《擺脫邊緣人生》2019

《修補生命的洞》2018

《別讓負面情緒綁架你》2017

《遇見，生命最真實的力量》2016



同心橋