

主題：校園與我

目 次

經卷課程

腓立比書導讀..... 1

成長課程

不滿的操練..... 4

信仰的尊貴性..... 6

主題課程

為什麼同學都不理我？..... 9

如何面對同儕壓力..... 14

網路叢林生存法則..... 19

讀書不是苦差事..... 26

國中生如何與老師相處..... 34

對抗校園小霸王..... 38

益友與損友..... 43

男女大不同..... 48

專題課程

同性戀的迷惑..... 54

腓立比書導讀

謝溪海

壹、作者：使徒保羅（腓一 1）

貳、寫作時地

約於主後 61 年至 63 年之間，寫於羅馬。當時，保羅為了上訴（參徒廿八 16~19）被限居囚於所租的房子二年（徒廿八 30）。從腓立比書中所提到的「御營」（腓一 13）和「在該撒家裡的人」（該撒是羅馬皇帝的尊稱）（腓四 22）一般而言，就是證明保羅是在羅馬寫了此封書信。

參、腓立比教會的成立

保羅和其他同工，在第二次外出傳道時（約為主後 50 年至 53 年）因聖靈的感動，變更行程，又在晚間的異象中，蒙神指示，前往馬其頓，到達第一個城，就是腓立比，他們在此城勇敢宣傳主耶穌的福音，而建立了腓立比教會（徒十六 6~40）。從腓立比書中，我們可以看見保羅與該教會的信徒的屬靈情感是何等深厚，且他們充滿愛主的心，積極支持保羅的事工，主動派人且送經費來支援保羅（腓一 3~4，四 15~20）。

肆、著書原因

保羅寫此信之主要原因：一是感謝和稱許他們的愛心支持，與在信仰上的成長。一是報告在羅馬的近況（腓一 12~14）使信徒明白為主受苦是有意義的，是可以互相造就的，希望堅定信徒的信心；另一方面，也勉勵教會在積極愛主、事奉上，要更加謙卑、互相同心（腓四 2）每位同靈均能以體會主的心為目標（腓二 5）。

伍、大綱與主要教訓

茲將本書卷的大綱及教訓，介紹於後，作為查經之參考：

一、在主裡的關懷（腓一 3~11）

1. 能為對方獻上感謝（3~4）：彼此以愛、喜樂的心，為對方獻上感謝的禱告。
2. 肯定對方美好的表現（5~6）
 - (1) 思想對方的優點，一方面為他們感謝神，一方面也可以成為互相之效法
 - (2) 深信神願意賜給人力量，幫助、感動人追求成長。
3. 提供實際的支援（7~8）
 - (1) 如腓立比教會之支援保羅（四 16），如同在保羅的事工上有分。
 - (2) 在心靈上互相安慰、鼓勵。
 - (3) 在物質需求上，能依自己的力量，互相幫補。
 - (4) 在事工上，互相支援，同心合意推展聖工。

4.互相代求（9～11）

- (1)在靈性的成長上（9）
- (2)在屬靈的智慧上（10）
- (3)在美好的見證上（11）

二、為基督的緣故（腓一 12～30）

- 1.才能顯出環境的意義（12～13）：在任何境遇中，我們存著敬畏神，和為基督而做的心志，才能顯出更美好的見證。
- 2.才能真正造就別人（14）：事奉神，不是依自己的意思，不求私利，而是為使神的家，得到更多的好處，如此才能互相激勵，互得造就。
- 3.才能顯出更寬廣的心胸（15～18）：不互相嫉妒、批評、比較，而是認清恩賜各有不同，能互相接納、尊重、幫補、支援，共同為神的國盡心力。
- 4.更加明白神的託付（19～26）：
 - (1)使自己對環境有信心（19）不管遭遇何種阻擋，知道藉著自己和別人的代求，必定能勝過。
 - (2)使自己能更盡心事奉（20～26）立志善用神所賜的生命、恩賜，為神做更多的事工，以造就更多的人。
- 5.肯定別人的成長（27）：藉著互相勉勵，使所行的能與蒙召的恩相稱。
- 6.才能領受更多的力量（28～29）：甘心為主吃苦，彼此效法，靠主賜更多的力量，堅持信仰的原則。

三、在基督裡同心（腓二章）

- 1.同心的功效
 - (1)才能使各樣善工發揮功效（1）
 - (2)能使人的造就（2）有喜樂、幫助。
- 2.同心的定義
 - (1)就是有相同的心志、想法（2）
 - (2)是以基督的心為心（5）不是以任何一個人的心志為標準，是共同體會真理的教訓和主耶穌的心意。
- 3.如何同心？
 - (1)效法主耶穌的謙卑（6～11）
 - (2)保持順服神的決心（12～13）
 - (3)追求靈性的成長（14～18）
 - (4)效法有美好靈性的同靈（19～30）

四、在基督裡的追求（三章）

- 1.追求的目標：得著基督（8）
 - (1)就是能被神所稱義（9）
 - (2)就是盼望永生的福氣（11）

2.如何追求？

- (1)以信仰為喜樂（1）：為持守信仰，難免要有所犧牲，甚至受苦，但我們卻不以為是羞恥，反而信靠主，心中充滿平安與喜樂。
- (2)遠離錯誤的道理（2~3）：以真理判斷，不受各種人為思想、潮流、邪術、異端所影響。
- 3.建立正確屬靈的價值觀（4~8）：深信主耶穌是一切福氣、成就的源頭，我們當善用一切恩賜，努力工作，造福人群，但確認最後的目標，是要建立堅固的信仰，和追求永生的盼望，因此，能把持正確的人生方向。
- 4.不斷追求成長的心志（12~16）：明白不進則退的道理，努力不懈，常存謙卑的心志，向更美的標竿直跑。
- 5.效法有好榜樣的人（17~20）：看重自己所領受的恩典，與古聖徒一同成長。

五、基督裡的喜樂（四章）

- 1.我們所領受的信仰，是充滿喜樂的信仰，因主耶穌應許要賜下平安、自由、盼望與喜樂（約十五 11）。
- 2.如何領受屬靈的喜樂？
 - (1)追求在主裡的同心（2~3）：不能同心，自會互相抵銷工作成果的喜樂，更會使人陷入比較、嫉妒、爭吵的痛苦深淵，因此務必謹慎、同心。
 - (2)要信靠主（4）：因有信心，藉著禱告，把一切交託給主耶穌。
 - (3)要存謙讓的心志（5）：如以撒的讓步（創二十六 18~31）遠離一切物質的紛爭，享受主所賜平靜安穩的喜樂。
 - (4)追求靈性的成長（8~9）：不斷自我靈修，有美好的靈性，才能體會更多屬靈的喜樂。
 - (5)學習知足感恩（10~13）：能時常感謝、知足，心中必常喜樂滿盈。
 - (6)學習為主受苦的心志（14）：如古聖徒之堅持信仰的原則，不怕受苦，以信仰為榮、為樂。
 - (7)學習互相支援（15~20）：以愛互助、相待，喜樂之聲，必充滿神的家。

不滿的操練

謝溪海

當一個人對某人或某一件事情不滿的時候，就會批評，發怨言，甚至產生怨恨的心理，進而採取敵對那人或那一件事情的行動，且這些反對的行動往往是無正當理由的。那麼人何以會造成不滿的情緒？

壹、不滿的原因

- 一、**環境**—以色列人在曠野，因路難行，心中煩躁而怨讎神和摩西（民廿一 4~9），曠野的生活環境使百姓感到相當地艱苦和不適，而發出怨言。有時，我們亦會因環境不合己意，或一時變化過大，受到很大的壓力，而產生不滿之心。
- 二、**領導人物之帶領被誤認不當或疏失時**—如百姓在曠野曾因無糧（出十六 1~3）、無水（十七 1~3）、無肉（民十一 4~6）而發怨言、爭鬧；領袖摩西無法適時供應生活之所需，似乎是無能，而遭受攻擊。使徒時代亦曾有人因在供給上被疏忽，而埋怨使徒（徒六 1）。人若認為一個團體、教會，甚至家庭的領導者處理不當時，就會生出不滿的情緒。
- 三、**自己力量之不迨**—以利亞先知在耶洗別的威脅下，逃到一棵羅騰樹下求死，他自認自己不勝他的列祖（王上十九 1~4），他對自己的能力不滿。人常會自定目標，亦常以滿足別人，尤其是家人或親近之人的要求為目標，但是當他在工作、學業、事業尚無法達到這些自定的目標或別人的要求時，就會自以為比不上別人，而自怨自嘆，甚至從此一蹶不振，感到人生乏味。
- 四、**別人的自私**—如雅各、約翰同他們的母親向主耶穌提出在主的國裡能分坐於主的左右時，被其他門徒知道了，就引起憤怒（太廿 20~24）。我們很容易體貼或是不察覺自己自私的表現，卻對別人的自私感到不滿，認為會破壞整體的利益，就常產生批評和不滿。
- 五、**受到輕視**—士師基甸蒙神選召，帶領極少的百姓出去與敵人爭戰，因信靠神之幫助而得勝，當他追敵之際，要求以法蓮支派的人，幫助圍殺敵人，而後以法蓮人前來與基甸爭吵，責問基甸在出去爭戰之初，為何沒有先招呼他們（士八 1），以法蓮人自認為基甸藐視他們，所以不滿。人若以為別人因為看不起他，所以才不願將工作分派給他，或不邀請他參加活動，自然會不滿。
- 六、**不公平的待遇**—如因見惡人常是亨通，而義人卻是受苦，就會心懷不平（詩七十三 3）；或是自己的工作比人多，且辛苦，而所受的待遇卻是比別人差，就會發出埋怨（太廿 1~12）。諸如此類自認受到不公平的待遇，是不滿的經常因素。

不滿的情緒和行動的產生，可能尚有很多其他的原因，而此種情緒和行動，均是心理不健康的表現，且會造成不良的結果。

貳、不滿的結果

一、**個人方面**—會產生各種心理和生理的疾病（參：箴十八 14，十四 30）。

二、**人際方面**—會形成誤會、怨恨、批評等很多敵對行動，而破壞人與人之間的和諧。

三、**對神方面**—會阻礙人與神之間的交通，甚而引起神的忿怒和刑罰（參民十一 1）。

所以聖經告誡我們：「不可發怨言」（林前十 10）、「不可彼此埋怨」（雅五 9）、「不可彼此批評、論斷」（雅四 11）；既是如此，我們當如何消除之？

參、不滿的消除方法

一、**信靠與禱告**—我們會不滿，有時是因不信神的眷顧和不明白神的安排和旨意。神無時不在眷顧和帶領我們，祂因要使我們成為合祂用的器皿，及不斷地熬練我們，故當在各種環境下，藉著禱告交託神（腓四 6~7）而不發怨言。

二、**尊重別人**（腓二 3）—如大衛一樣，不因掃羅王的能力比不上他而看不起王，甘心在掃羅王手下盡責；也不因掃羅之追殺而恨他，反而能赦免他，這是因大衛尊重掃羅是神所立的王。今日我們不能因年長的一輩老了或是能力不及我們而藐視他們，更當能以代其勞、輔其事為榮。同輩之間亦能彼此尊重，運用個人所得之恩賜，互相幫助支援，而除去消極的不滿和嫉妒之行為。

三、**了解自己且接納自己**—「不要看自己過於所當看的，要照著神所分給各人信心的大小，看的合乎中道。」（羅十二 3），由此經節可知神給每一個人能力、恩賜各有不同，我們自己要充分地了解自己的能力和，且要接納自己，不訂立超越自己能力的目標，也不和別人相比較而自認差勁，因神悅納人是照人所有的（林後八 12；參路十二 47~48）。這樣我們就可以學會知足和感恩，且能像保羅一樣，能夠克服一切的環境（腓四 11~12）。

四、**積極參與工作**—人若處於被動，而又孤僻自憐，必會對周遭的人、事、物產生很大的不滿，對別人易產生批評攻擊，對自己容易產生矛盾和自卑的心理，這都是無益的，故我們當主動參加教會、家庭的各項工作，把眼光多多投注於主和別人身上，少記自己的得失（參腓二 4），必能免去不滿的心態，而過更加喜樂和有意義的生活。

在今天這個競爭激烈、看重私立的社會裡，更易使人產生許多不滿的情緒，但對身為基督徒的我們卻是一種操練。但願我們能互相安慰勸勉，經得起此種考驗，而享有一個喜樂、積極，和滿足的人生。

信仰的尊貴性

李迪銘

前言

因著時代潮流的變遷，過去很多引以為傲的價值標準一直流失，甚至這股潮流也衝擊到教會的價值觀，我們所珍惜的東西一直在改變，但是否有永恆不變的價值或信仰值得我們去持守，而這種不變性就是信仰尊貴的地方。

基督徒是君尊的祭司，是屬神的子民（彼前二 9）因此基督徒比一般不信主的外邦人更顯尊貴；可惜有些信徒，因為現實環境，家庭背景，經濟生活，教育水準，的關係，妄自菲薄，甚至與人同流合污，喪失基督徒聖潔的身分，殊為可惜，因此藉著這個課程，再次堅定我們的信仰立場，活出自信，散發出基督徒的香氣。

壹、活出自我的價值

現在的社會，人與人的關係愈來愈複雜，敏感度也愈來愈高，人際衝突也突顯維持關係的困難度，因此就開始反求諸己，希望藉著自我的認識，找到走下去的力量；而基督徒更要認識自己，以達到敬神愛人的目的。

一、堅定的價值觀

基督徒的價值觀是從主耶穌的身上建立自我的價值，從認識自己的不足到靠主肯定自己（林後十二 9）。

二、不輕易與人比較

當施洗約翰的門徒一個一個離開到主耶穌那裡，但他不跟主耶穌比較，反而說他必興旺，我必衰微（約三 26~30）。因此一個成熟的基督徒知道自己的身分，不會貶低自己，他會建立自己的核心價值觀，也不會人云亦云，其心中自有定見。

三、不容易計較得失

有時我們會將現實的得失看的很重，得之，則喜；不得，則憂；患得患失，常常得不償失；生活就會失去重心，受環境左右，不知活著的目的是什麼；如果人很喜歡為自己爭取福利，但如果每一樣都要爭取到，就會讓人覺得很現實，一個基督徒有時要懂得讓神為我們計較（詩十六 2；箴十六 7）。

貳、發出基督的香氣（影響力）

前一陣子新聞報導我們的外交部長，因為發言不謹慎，引起“LP”風波，有時政治人物說錯話，常常會引起抗議、遊行，甚至暴動、戰爭（撒下二 14），可見他們的影響力有多大。但是影響力有分好的，和壞的，影響力用在好的方面，造就人群；用在壞的方面影響國家社會（林後二 14）。有的明星很有名，很多年輕人都將他們當作偶像，

模仿他們穿著、說話，所以一些公益團體邀請他做代言人，發揮影響力，希望這些少年人可以走在正確的路上。今天社會的道德標準一直下降，時代的潮流一直在影響我們價值觀，教會的弟兄姐妹是不是有發揮應該有的影響力，讓社會更好，還是被影響，被潮流拖著走。

一、發揮言語的影響力

- 1.說有造就的話（弗四 29），少說別人的閒話（箴廿 19），洩密會失去影響力。講錯話會失去影響力，求神造就我們嘴唇的果子（賽五七 19）。
- 2.聽話也要小心：別人沒有講這個話，話中沒有這個意思，卻聽到對方有這個意思，甚至從整段話中拿一句話出來講，只聽到我們自己認為的話，那是我們聽話有問題（雅一 19）。

二、行為的影響力：明光照耀（腓二 15）

- 1.主耶穌與撒瑪利亞婦人（約四 42）
- 2.聽道行道（雅一 22）
- 3.如果信耶穌會不會像你們一樣（好與壞的影響力）

三、愛心的影響力（林前八 1）

- 1.激發愛心（來十 24）
- 2.不知不覺接待天使（來十三 2）
- 3.一杯涼水（太十 42）
- 4.勿丟棄起初的愛心（啟二 4）

四、信心的影響力

- 1.百夫長的信心（太八 10）
- 2.信心與行為（雅二 14）
- 3.效法信心（來六 12）

參、靠聖靈戰勝情慾的誘惑

聖靈是神所賜，是神的靈住在我們裡面，能給我們屬靈的力量，主耶穌的門徒得到聖靈以後，開始大發熱心，到處傳福音，產生改變人生命的能力。一個基督徒得到聖靈以後，生命會改變，但我們看到有些人，得到聖靈以後，仍然會軟弱、紛爭，甚至犯罪，為什麼會這樣？魔鬼常常用一些手段，利用人的軟弱，肉體的情慾引誘人犯罪，失去得救的盼望（約壹二 16），例：底馬（提後四 10）為了錢。

所以聖靈常和情慾相爭（加五 17），不幸的是，我們常常在這場爭戰中失敗，憑自己的感覺做事：常常含怒到日落、不解怨、意氣用事、紛爭（加五 19~21），影響到家庭、教會，求神幫助我們聖靈充滿，戰勝魔鬼攻擊。

一、行事靠聖靈（加五 16）

如果我們明知道做這件事神不高興，雖然有很大的利益，或滿足自己的需要，就不要硬做，如果無法自我控制，必要時禁食禱告，求主為我們的心開路。

二、以受苦作為兵器（彼前四 1、2）

能勇敢離開罪惡，不和世俗妥協，就算受苦，也要堅持下去。

三、拿著神的道-寶劍（弗六 17），聽從真理

現代人常會為自己的軟弱找藉口，為人的軟弱降低道理的標準，造成是非不分，將錯誤的道理當作真理教導人；認為教會的標準這麼高，怎麼能做到，其實不是神的道德標準很高，常常是人離神太遠，活在黑暗中，所以無法接受光（約一 5）。

結論

最後能保守信仰，等候救主—盼望將來的榮耀（希十一 16），這才是基督徒與人最大的不同；人生有夢，才有力量走過死蔭幽谷、面對無知、徬徨的年代，更顯出信仰的尊貴性。

為什麼同學都不理我？

「如果小茹要去，我就不去！」

「阿耀這傢伙見色忘友，說好去打球的，竟然為了把妹就爽約！？」

「功課好有甚麼好臭屁的，每天都裝得一副像聖人的樣子，超難相處的！」

「媽，我跟你說，我們班那個新轉來的同學超差的，竟然在我朋友面前說我的壞話，害我的朋友現在都不太理我。」

以上這些是常出現在青少年、尤其是國中生之間的對話，根據相關的研究與觀察，在青少年這個階段，「人際關係」的重要性已開始凸顯出來，甚至凌駕於「家庭親子」與「學業成就」的重要性。研究結果還顯示青少年的「人際關係」除了是他們自己相當重視的一個生活層面之外，也是使他們在其他方面的行為表現是否能夠正常甚至突出的重要因素之一。也就是說，人際關係較為良好的青少年，往往也擁有比較融洽的親子關係，以及令人滿意的學業表現。所以，無論是青少年自己或是家長們，其實都不應該小看以上那些對話背後所隱藏的含意。

在下面的課程中，我們首先要來討論若想建立良好的人際關係，應該培養怎樣的看法；接著，我們要探討萬一人際關係已經「變了味」時，應該怎樣處理；最後要提醒大家，在人與人的相處之中，哪些原則是一定不可以讓步，必須堅持到底才行的。

壹、建立良好「人際關係」的小秘方：

一、要有儲蓄友情、感情的觀念

我們都知道，錢存到銀行裡可以生利息，金錢的利息有時高有時低。但是根據長輩們的經驗觀察，我們發現儲蓄友情或友誼的利息高的嚇人，因為人常有一種「食人一口、報人一斗」的態度與想法，無論是惡的報復或是善的回報都是如此。這個比喻的意思是說，今天我們如果幫了朋友一個「一百元」的忙，明天朋友可能會心甘情願地回報我們「兩百元」的恩惠；反過來說，如果今天朋友幫了我們一個「一百元」的忙，明天我們對朋友的回報如果也只有「一百元」，就會被認為是不夠朋友了。

例如，遇到「如果小茹要去，我就不去！」、「功課好有甚麼好臭屁的，每天都裝著一副像聖人的樣子，超難相處的！」的情形，如果用儲蓄的觀念來想，可以變成「算了，如果小茹要去，我就陪她去好了！」、「他功課那麼好，和他交個朋友或許還可以互相砥礪喔。」尤其是成績優秀的同學，通常較少有知心的同伴，如果能轉個彎，改變一下做法，用儲蓄友情與感情的觀念來與朋友交往，日後不僅保證能少掉一個敵人，還會生出許多友情與友誼，以備你不時之需；你所得到的可能是小茹會去幫你宣傳：「某某人的個性超好的」、「交朋友就是要交像某某這種人」。

同時你也可能因此真的功課變好了，因為你可能因此得到一個親密戰友與隨叫隨到的「家庭教師」，這也就是儲蓄友情、感情或友誼的利息。

二、要有投資經營友情、友誼的做法

聖經上說：「你的仇敵若餓了，就給他飯喫；若渴了，就給他水喝。因為你這樣行，就是把炭火堆在他的頭上。耶和華也必賞賜你。」（箴廿五 21~22；羅十二 20）。這正是要建立良好「人我關係」的第二個小秘訣，也就是細心觀察周遭同學朋友的需要，要能盡其所能、而且慷慨的實質幫助需要的人。

捫心自問，我們是不是喜歡與熱心慷慨的人在一起，強於與吝嗇的人相處呢？如果你在約好要去麥當勞 happy 的一群同學之中，觀察到有一位同學似乎有點畏縮、猶豫著是否要跟著大家一起進去，這時若你願意主動去邀請他，拿出自己的餐點與他分享，這個同學或是朋友該會感到多麼的窩心與溫暖呢！有這樣的相處做為潤滑，你們之間的友情與友誼想當然爾是只會好不會壞的。在這裡要強調的是，這個例子不是要你學會施小惠於人，而是鼓勵同學們要學習細心觀察周遭朋友的需要，用心經營你的友誼。

三、建立生活總綱就是「愛」的想法

主耶穌曾告誡跟隨他的門徒說：「你們若有彼此相愛的心，讓眾人因此就認出你們是我的門徒了」（約十三 35）。耶穌又說：「你要愛人如己」（太廿二 39）、「愛你的鄰舍」（太五 43）。其實，律法的總綱就是「愛」（太廿二 40），人心中失去了「愛」，就如主耶穌所形容的「失了味的鹽」，最終將被丟棄。

「人我關係」的建立，必須要建構在真正「愛」的基礎上，否則都將會變了質、失了味。這裡所定義的「愛」並不只是男女朋友或是夫妻的關係，而是一種「同理心」、「替別人著想」的精神，例如說出「如果小茹要去，我就不去！」這種話的同學就少了些這種精神，他如果能這麼想：「這麼有意思的事情小茹應該會很想去的，我如果主動邀他去參加，他一定會很高興。」有這樣替別人著想的心意，他和小茹之間的關係當然會大為改善。

貳、如何面對變了味的「人際關係」

一、要接受好朋友也有意見不合的情形發生

所謂牙齒與舌頭也有不協調被咬的時候，任何再好的朋友在喜好、觀念、想法上也必然有所不同，這點常是「人際關係」出問題的原因。尤其是青少年剛脫離小學階段，正嘗試著「當家做主」，也正需要得到同儕的認同與支持，有時總會以為既是好死黨，就應該凡事在一起，凡事想法要一致才對，針對這種想法，青少年最好要有所認知：這是不可能的，因為每個人的養成環境不同，家庭教育觀念也不同，更何況每個人的基因遺傳所造成的習慣與喜好也不相同啊。例如有人喜歡吃牛肉，但有人就是怕牛肉的味道，因此絕不吃牛排；有人個性活潑外放，也有人個性內向保

守，就是不太願意去熱鬧的地方，也不敢隨著大家起鬨、做怪。這其實沒有對與錯，也不是誰不挺誰的問題。可是我們有時卻會將這種喜好上的不同解讀成某人不隨和、不合群、故意唱反調，造成朋友之間的誤會。

當你面對這種情形，無論你是誤會別人的人或是被別人誤會的人，唯一可以做的就是接納對方與接受這個事實，否則就只好選擇離開這個朋友或是這個團體。儘管如此，你也不必太難過或是自責，因為生活中原本就存在有所謂的「道不同不相為謀」的情形呀。（林後六 14~15；詩一 1、6；箴一 15）

二、學習做好雙向溝通

這點恐怕是青少年們最不懂得如何做，但卻又是最重要、最需學習的技巧與觀念，否則怎會常常聽到青少年打群架的事情，或是常存在於青少年之間的冷戰情形。「誰因為誰而不跟誰說話」的事，在校園生活之中也是屢見不鮮，幾乎每星期都在班上活生生地上演。

誠如前面所說的，朋友間發生衝突是常有的，但要知道衝突本身並不是問題，如何化解衝突才是一門很深的學問。再如前面所說的，產生衝突的原因往往只是因立場、環境、背景不同，這時候絕不能很狹隘地只陷入自己的角度去看事情，而是必須以良好的溝通來將問題釐清。心理學家和社會學家都認為溝通是人際關係中相當重要的一部分，良好的溝通是一種雙向的過程，雙方可藉由此來傳遞彼此的態度、信念、想法、事實和情感，而並不是單方面的在發表演說或是唱獨角戲。

在此建議青少年幾個雙向溝通的小祕訣：

- 1.在溝通之前，一定要學習放下身段，這點往往也是最難做到的，通常在沒有這種態度之下的溝通，常會演變成單方面的發洩，甚至是興師問罪而不是做溝通。
- 2.眼神誠懇地看著對方，態度柔和地提問、心平氣和地表達意見。
- 3.學習尋找他人的優點，並且適時讚美對方。
- 4.言談時謹記「對事不對人」的原則，可以對他人的看法表示意見，但不該對人進行人身攻擊。
- 5.與人溝通想法時，練習「三明治話術」：先肯定、後提醒、再肯定。例如想請對方改進某項缺點，不要一開始溝通就立刻點出缺點，可以先提出對方的優點，然後才分析缺點所造成的影響，分析之後也不忘鼓勵對方努力改進。
- 6.若對方對自己做出無理的要求，記得要誠實而堅定地說出自己的難處，不要勉強自己配合對方。

三、冷靜反省，懂得捨去

青少年的特徵之一是好勝爭強，這其實不是絕對不好，只是爭取的同時必須要小心地考慮時、地、物而已。尤其當我們面對快變了味的「人我關係」時，在朋友之間的相處上更要謹慎。

曾經看過一段故事，叫做「好菜，不夾第二塊！」有一次某人和他的朋友一起去五星級飯店參加自助餐式的晚宴。排隊取菜時，某人在他的朋友後面，站在一盤已經被夾得所剩不多的龍蝦沙拉前，他取用了少許的涼拌高麗菜即往前走，某人提醒他的朋友：「還有一片龍蝦啊！」他的朋友毫不以為可惜地說：「留給別人吃吧！」無論是吃中式合菜、還是西式自助餐，他的朋友都堅持「好菜，不夾第二塊！」的原則。

原因之一是：「淺嚐即止；才知味美。」再喜歡吃的東西，一次吃掉一整盤，最後也會令人厭煩。原因之二：「留點美味給別人，才能分享。」多留給別人一點餘地吧！懂得捨去，才能分享、也才能擁有更多！所以「好菜，不夾第二塊！」甚至有時連第一塊都必須放棄。

舉個例子說明，前面提到的「阿耀這傢伙見色忘友，說好去打球的，竟然為了把妹就爽約了！」面對這種情況，我們可以與他大吵一架，而任憑「人際關係」變了味，這麼做看起來理直氣壯，似乎沒什麼不對。但我們也可以冷靜的反省：我是否是因為出於嫉妒（他竟然把到漂亮的美眉），而非真的在乎他今天爽約。「好菜，不夾第二塊！」，所以既然是好朋友，就當祝福他，而非蓄意中傷他！

再舉個例子，「朋友現在都不太理我」，難道真的是因為「班上那個新轉來的同學，在我朋友面前說我的壞話」嗎？還是因為自己的疏忽或過失？有沒有可能是因為其實我不認同也不欣賞新同學的其它優點，又不願意接受他在短時間就與我的死黨變成好朋友，所以造成我無法接受這種暫時性的失落感，因而將所有的結果與不滿完全歸咎於「新轉來的同學」身上？當我們冷靜反省時，才能找出自己產生負面情緒的真正原因，也才能好好地面對內在真正的自我。

參、在「人際關係」中當有的堅持

一、堅持「彼此互相尊重」

彼此互相尊重的含義是同時了解、尊重對方及自己的喜好、原則與想法，而非某一方一味的討好或是滿足另一方。尤其最常見的是，男女雙方從友情發展到愛情時，好像就應該是彼此都放棄某些堅持，而來滿足彼此的需求似的。人其實是很奇妙的，當一方完全不懂堅持，而只會沒個性的附和或是配合對方時，對方往往並不會因此而感激你，或是珍惜與你的關係，相反的，這卻常常是造成人際關係破裂最大的幫兇。

換句話說，當你自己都不尊重與堅持自己的喜好、原則及想法時，別人也就不會珍惜與你之間的關係了。相反的，當你懂得尊重自己時，自然也會贏得別人尊重，這時彼此的關係反而更緊密、更有默契。

二、堅持「合乎道理的事」

有一句話說：「朋友是用來互相幫助的，不是用來互相陷害的」。換言之，會陷害你的當然就不配稱為朋友了。在現代的社會中，這個觀念一定要堅持，也就是說，在這個前提之下，才有所謂的相不相挺。除此之外，還要衡量自己的能力是否真的足以挺別人，除了合乎道理之外，也不必過分的打腫臉充胖子，若真這樣又不合道理了，因為聖徒保羅在羅馬書中亦曾要門徒「不要看自己過於所當看的；要照著神所分給各人信心的大小，看得合乎中道」（羅十二 3）。信心的大小，其實也是能力的大小。

肆、結語

常聽人說：「做事難，做人更難」。在工作職場上流行的一句話則是「管理好自己的嘴巴，就能管理好自己的荷包」，意思是增進溝通能力、有效處理衝突、做好情緒管理，就能在職場中改進人際關係，進而增加工作效率，為公司帶來利潤。其實青少年的「人際關係」也是如此，做得好自然就為生活帶來加分，為生命帶來光彩，雖然不是很容易，但它仍然值得我們努力去嘗試，我們也當相信，神給我們的軛是輕省的，絕不會叫我們擔當不起的（太十一 30）。

【問題討論】

- 1.在你班上，有沒有完全交不到朋友的同學？為什麼大家都不願意理他？
- 2.你和朋友發生過最激烈的一次爭吵是為了什麼事？最後你們是怎麼處理的？有和好嗎？
- 3.你曾為朋友們做過什麼犧牲？現在回想起來，你覺得當時這麼做值得嗎？

如何面對同儕壓力

聖經上說：「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」（箴十七 17），進入國中階段以後，應該會對這節經文的描述感到特別深刻。假日時，我們可以和朋友一起去逛街、買東西、吃飯、看電影，藉著與朋友相處來獲得快樂；遇到不如意時，朋友也扮演著相當重要的角色，他們的安慰與扶持可以使我們重新站起來。但是聖經上也提到：「濫交朋友的，自取敗壞。」（箴十八 24），若不慎交上壞朋友，可能會影響一生，讓我們的日子由彩色變成黑白。同樣是朋友，怎麼會差這麼多？

人是群居的動物，沒有人可以單獨地生存在這世界上。但因為每個人都希望自己被別人接納、受別人肯定、希望自己在團體之中有歸屬感，別人對我們的看法往往很容易地影響自己的行為表現。所以只要是在一起相處，我們也難免會感受到朋友所帶來的壓力。舉例來說，為了想和他人成為好朋友，你可能會開始收看某個自己其實不太喜歡的影集，以便和他人有共同的話題。又或者是為了成為某個團體當中的一分子，你會開始觀察其他團體成員的穿著，並且開始模仿他們，把自己打扮成和他們一樣，後來也許不只是衣著，連說話用語和想法都會漸漸改變。所以朋友可以影響我們的行為，讓我們決定去做某些自己本來不願意做的事情，這種朋友之間的影响力就叫做「同儕壓力」。這種「同儕壓力」有好有壞，和認真讀書的人當朋友，可能會使你也變成一個在課業上更加認真的學生；和喜歡欺負其他同學的人當朋友，你可能必須良心不安地和他一起去欺負某位同學，才能被他當作哥兒們、維繫彼此之間的友誼。

壹、聖經中的同儕壓力

一、約瑟的哥哥們

約瑟做了一夢，告訴他哥哥們，他們就越發恨他。……約瑟的哥哥們往示劍去放他們父親的羊。以色列對約瑟說：「你哥哥們不是在示劍放羊嗎？你來，我要打發你往他們那裡去。」……他們（哥哥們）遠遠地看見他（約瑟），趁他還沒有走到跟前，大家就同謀要害死他，彼此說：「你看！那作夢的來了。來吧！我們將他殺了，丟在一個坑裡，就說有惡獸把他吃了。我們且看他的夢將來怎麼樣。」流便聽見了，要救他脫離他們的手，說：「我們不可害他的性命」。又說：「不可流他的血，可以把他丟在這野地的坑裡，不可下手害他。」流便的意思是要救他脫離他們的手，把他歸還他的父親。約瑟到了他哥哥們那裡，他們就剝了他的外衣，就是他穿的那件彩衣，把他丟在坑裡。……有些米甸的商人從那裡經過，哥哥們就把約瑟從坑裡拉上來，講定二十舍客勒銀子，把約瑟賣給以實瑪利人。他們就把約瑟帶到埃及去了。流便回到坑邊，見約瑟不在坑裡，就撕裂衣服，回到兄弟們那裡，說：「童子（約瑟）沒有了。我往哪裡去才好呢？」（創卅七 5~30）

約瑟的哥哥們常做壞事、討厭不跟著他們行惡的弟弟約瑟，又嫉妒爸爸偏愛他。趁著有次在野地牧羊、約瑟離開爸爸前來找他們的機會，哥哥們共謀要殺死約瑟。流

便是大哥，照理應該挺身而出、阻止其他弟弟們做出這麼嚴重的惡事，但是流便顯然對弟弟們有些畏懼，不敢仗義直言，只是暫時阻止弟弟們殺約瑟，並不反對先把約瑟丟在坑裡。正是因為這樣，讓弟弟們後來找到把約瑟賣給商人當奴隸的機會，使得約瑟就此流落埃及，流便原本想私下將約瑟帶回爸爸身邊的好意也就這麼破碎了。簡單地說，流便本來懷有好意，卻因為懼怕自己的弟弟們而假裝自己也要對約瑟不利；因為他屈服於同儕壓力之下，最後還是造成了約瑟與父親骨肉分離多年的結果。

二、彼拉多與猶太群眾

巡撫（彼拉多）有一個常例，每逢這節期，隨眾人所要的釋放一個囚犯給他們。當時有一個出名的囚犯叫巴拉巴。眾人聚集的時候，彼拉多就對他們說：「你們要我釋放哪一個給你們？是巴拉巴呢？是稱為基督的耶穌呢？」巡撫原知道他們是因為嫉妒（耶穌）才把他解了來。……祭司長和長老挑唆眾人，求釋放巴拉巴、除滅耶穌。巡撫對眾人說：「這兩個人，你們要我釋放哪一個給你們呢？他們說：「巴拉巴！」彼拉多說：「這樣，那稱為基督的耶穌，我怎麼辦他呢？」他們都說：「把他釘十字架！」巡撫說：「為什麼呢？他做了什麼惡事呢？」他們便極力地喊著說：「把他釘十字架！」彼拉多見說也無濟於事，反要生亂，就拿水在眾人面前洗手，說：「流這義人的血，罪不在我，你們承當吧。」眾人都回答說：「他的血歸到我們和我們的子孫身上。」於是彼拉多釋放巴拉巴給他們，把耶穌鞭打了，交給人釘十字架。（太廿七章 15～26）

彼拉多是當時的巡撫，代表羅馬政府統治猶大地區，按照當時的法律，只有巡撫有權宣判死刑。猶太公會的祭司長與長老們因為嫉妒而捉拿耶穌，想要置他於死地，卻沒有判耶穌死刑的權柄，所以最後只好把耶穌帶到彼拉多的面前。彼拉多明知道這其中的原委，也親自審問過耶穌，知道他並沒有犯罪，所以試圖用自己的方法想釋放耶穌：強迫眾人在耶穌與惡名昭彰的巴拉巴之間選擇一位，按照常例釋放。彼拉多心想在如此強烈的對比之下，眾人不可能不釋放耶穌，沒想到眾人嫉妒耶穌的心太強烈，寧可釋放巴拉巴也要置耶穌於死地。彼拉多害怕眾人作亂（有些歷史學家推測其實彼拉多做了一些見不得人的事，有把柄落在猶太公會的手中），所以最後終究違背了自己的良心、判耶穌死刑。這又是一個屈服於同儕壓力而做出壞決定的鮮明例子。

貳、生活中的同儕壓力

一、沒有朋友的小英

阿麗個性強勢，是女同學當中的領導人物。有一次，阿麗忘記早自習的時候要考課文默寫，完全沒有把該背的唐詩背下來，所以趁著老師監考不注意的時候，偷偷從書包裡拿出課本來看。沒想到阿麗抄完考試的範圍、把課本收回書包裡的時候，發現隔壁座位的小英正在看著自己，阿麗一轉過頭瞪著小英，小英就緊張地低下頭

去。後來小英並沒有把阿麗作弊的事情揭發出來，可是阿麗對小英懷恨在心，開始在女同學之間造謠，說小英那天考默寫的時候，竟然偷看他的考卷。

同學們誤以為這是事實，紛紛看不起小英，說要和小英絕交。小英的好朋友美華其實就坐在阿麗和小英的後面，那天早自習發生的事件他看得一清二楚，但是美華心裡害怕如果他把真相說出來，反而會成為阿麗報復的對象，所以只好跟著其他人一起說要跟小英絕交。放學的時候小英孤伶伶地走路回家，一邊走、一邊哭，美華偷偷跟在後面，心裡實在很不忍。

想一想：如果你是美華，你會怎麼做？

二、阿民的困擾

阿民和小富他們從國小四年級起就開始同班，沒想到升上國中後又很巧地當成同班同學，所以感情很好，不但在學校裡經常膩在一起，放學後、假日時也常約出去打球、吃東西。有一次在籃球場打完球後，小富和大家說他發現一個好地方，等會兒大家一起去「HAPPY」一下。一群人說有笑地隨著小富彎進一條小巷子裡，小富指著一扇破舊的門，要大家跟他進去。原來那是路口情趣光碟出租店的後門！阿民這時想起爸媽提醒過他，這家店是不良場所、不是基督徒應該靠近的地方，老師也曾經交代過，情趣商店之類的地方在未滿十八歲之前是禁止進入的。其他朋友一聽小富說這就是出租店的後門，都馬上衝了進去，而且在裡面興奮地鬼叫著，只有阿民站在門外猶豫。小富轉過頭來看著阿民，臉上的表情馬上沈了下來。阿民知道，小富從來沒有這樣子看著他過，如果他不跟著大家一起進去，好幾年的友誼可能就要到此結束了。

想一想：如果你是阿民，你會怎麼做？

參、面對同儕壓力的四個步驟

一、謹記聖經中的教訓

聖經上告訴我們：「你們和不信的原不相配，不要同負一轡。義和不義有什麼相交呢？光明和黑暗有什麼相通呢？」（林後六 14），所以身為基督徒的我們，不能和這世界同流合污。每個人都有良心，基督徒更應該要憑著神所賜清潔的良心去做事情。這就是聖經上所吩咐的：「親愛的弟兄啊，我們的心若不責備我們，就可以向神坦然無懼了。」（約壹三 21）。是非、對錯的判斷標準是良心，而不是多數決定。比較多人選擇的那一方不見得是對的，而且其實說到底，別人無法為我們的行為負責，只有我們自己才能決定自己的行為，後果也必須由自己承擔。所以當大家都說要怎麼做的時候，不要盲目地跟著去做，要先靜下來想想：我這麼做，對得起神所賜給我的良心嗎？

二、學習向壓力說不

如果覺得模仿別人的行為對不起自己的良心，就要勇敢的拒絕。聖經裡有許多勇敢拒絕的例子，比如約瑟的主母引誘他犯罪時，他就很明白的告訴主母：「我怎能做這大惡得罪神呢？」（創卅九 9）。尼希米被國王任命為猶大省長、當了大官以後，不像以前的長官那樣貪污、苦待老百姓，他的理由也很簡單：「我因敬畏神不這樣行。」（尼六 15）。這是兩個很值得我們學習的例子，在約瑟和尼希米的身上，我們學到拒絕別人並不困難，只要很堅定的說「不」。我們要學習用堅定、不猶豫的聲音配上直視他人、不游移的眼神來婉轉地拒絕他人，不必覺得有罪惡感，因為拒絕同儕壓力並不會傷害到任何人。拒絕他人不合理的邀約或要求以後，可以馬上換個話題，或者暫時避開，不用進一步和朋友們爭辯。

三、堅持對的決定

就像聖經上所說：「我覺得有個律，……叫我附從那肢體中犯罪的律」（羅七 21～23），其實每個人都有良心，每個人都曉得應該作對的事情、拒絕錯的事情。所以雖然看起來好像大家都屈服於同儕壓力之下，一起去做其實自己不喜歡做的事，但當他們這麼做的時候，其實心裡還是很不安的，因為淹沒在同儕壓力下表示自己是一個沒有主見的人，會傷害我們的自尊。自尊無法藉由模仿別人或是順從別人得來；相反的，若能堅持自己的想法與原則，反而會令其他人佩服。朋友阻止我們做出對的決定、要求我們一起做出有違良心的事情，那是因為他們失去自尊、缺乏安全感。如果我們堅持下去、帶頭做出對的決定，朋友反而會敬佩我們，甚至接二連三的附和我們的行動。

四、尋求長輩的協助

有時同儕壓力的影響在眾人姑息之下氣焰高張，單靠一個人的堅持已經很難對抗。這時候不必非靠自己獨力解決問題不可，可以尋求長輩的協助。請老師、家長或其他年紀、資歷比我們多的人出面並不是一件丟臉的事，而是一種聰明的表現，就好像迷路的時候找人問路或查地圖才能有效率的找到正確的方向，自己硬闖反而可能走到偏離目的地的方向去、是愚蠢的行為。既然想解決的是「同儕」壓力造成的問題，找智慧與經驗都和我們差不多的朋友幫忙，自然不如找智慧和經驗都顯著高於我們的長輩來幫忙。我們很幸運地擁有教會中的許多資源，所以遇見困難時如果不方便向父母親開口，可以找我們比較可以聊得來的教會長輩（例如宗教教育的老師們）談談。他們的人生經驗比我們豐富，向他們討教想必會得到滿意的解決方法！

肆、結語

「他們既然故意不認識神，神就任憑他們存邪僻的心，行那些不合理的事；他們雖知道神判定行這樣事的人是當死的，然而他們不但自己去行，還喜歡別人去行。」（羅一 28、31）。我們不可能永遠不和其他朋友相處，但朋友的影響有好有壞，在享受朋友所帶給我們好處的同時，也要謹慎小心地分辨是非，避免被同儕壓力沖昏了頭。願主耶穌保守我們的心懷意念，讓我們敬畏神、遠離惡事，散發出基督徒的香氣，勇敢地向壞朋友說「不」。

【問題討論】

- 1.在學校中，你曾經遭遇過哪些同儕壓力的事件？
- 2.當你的好友告訴你：「如果你不跟我們一起.....的話，我們就絕交，我再也不和你一起說話了。」你會怎麼回答他？
- 3.你有受到其他同學排擠的經驗嗎？那時你有怎樣的感受？
- 4.如果同學們打算在考試時一起作弊，也要你共同參加，這時你該怎麼辦？

網路叢林生存法則

對六年級以前的成年人來說，他們的國中生涯是完全沒有網路這種東西的。做作業時完全得用手寫，想找資料時得去圖書館查書籍，下課時如果想打電玩，得出門到電動玩具店裡付錢玩大型遊戲機。對七年級以後的新人類來說，電腦在國中生涯裡所扮演的角色越來越重要，手寫的作業越來越少，打字的機會越來越多，想查資料時不用再到圖書館去了，連上網路、輸入搜尋關鍵字，上萬筆的相關資料就會如雪花般飛來。而且現在已經很難找到電動玩具店了，大型遊戲機裡的遊戲完全沒有變化性，最後只能比誰破關比較多次，或者誰破關的速度比較快；今天真正流行的是網路線上遊戲，一個線上遊戲可以有好幾個伺服器，同時讓數萬個玩家登入、較勁，每次玩的時候因為遭遇的對象不同、情況不一，遊戲發展的可能性也有好多種。

今天，網路已經和國中生的生活緊密地相連在一起，也不可能分開了。透過網路，我們每天可以和數以百計、甚至數以千計的陌生人接觸、相處，這些交往關係比實體的人際關係還要有趣，也更加複雜。網路好像一個叢林，叢林裡面可能有許多很精采的遭遇，但也可能暗藏許多的危機，究竟該怎樣在叢林裡生存，體驗各式各樣的精采遭遇，卻又能全身而退、不被危險吞沒？下面一共有三個和網路有關的小故事，讓我們一起來想想看故事中的主角該如何與網路相處。

壹、賣帳號賺零用錢的曾正揚

曾正揚一下課回家，制服都還沒換掉，就立刻衝到電腦前開機、連線上網。「龍之魂」這個線上遊戲雖然剛剛推出不久，卻是目前同學之間最熱門的話題。曾正揚是朋友之間最專業的玩家，任何遊戲在他手上不出一星期，就可以把地圖、寶物位置和秘技使用條件統統摸清楚，曾正揚玩的角色也往往可以很快地提升等級，並且帶領隊友打敗敵人。所以不管是在網路世界，還是在學校同學之間，曾正揚都是呼風喚雨的人物。這次玩「龍之魂」也是一樣，曾正揚是第一個可以在「密奪爾」境內召喚火龍的玩家，火龍出現在螢幕畫面上時，所有人都興奮極了。

最近，曾正揚對「龍之魂」更加著迷了。因為「龍之魂」官網討論區上，一個暱稱叫做SFDragon的網友公開發文徵求「可以召喚超火龍的帳號與密碼」，聲明如果有人願意提供，他願意付給提供者兩千元。可以召喚火龍的角色只要再取得「龍心劍」這樣寶物，就可以召喚等級更高的超火龍，曾正揚既然是第一個把角色練到能召喚火龍的玩家，當然也就是目前最有希望得到兩千元的人了。爸爸現在一個星期只給曾正揚五百元的零用錢，兩千元可是五百元的四倍呀！這個星期以來，曾正揚每天連上「龍之魂」伺服器超過四個小時，就是為了找到「龍心劍」的下落。昨天，曾正揚終於發現指示「龍心劍」隱藏位置的藍魔法書，本來今天放學之後應該要去補習的，曾正揚打算翹課到網咖去，一股作氣地把「龍心劍」給弄到手。

一、理想的結局

放學以後，曾正揚和一群同學迫不及待地進了網咖，依照藍魔法書的指示找到了「龍心劍」。超火龍在曾正揚的召喚之下翩然降臨，大家忍不住在網咖裡面高聲歡呼起來。曾正揚馬上在討論區裡找到了 SFDragon，告訴他自己願意提供能夠召喚超火龍的帳號與密碼。兩天後，SFDragon 依照約定把兩千元匯進曾正揚的戶頭，曾正揚開心地請當天一起到網咖去的同學們喝飲料。而且補習班翹課的事，爸爸一直不知道。

二、意外的結局

（意外的結局一）放學以後，曾正揚和一群同學迫不及待地進了網咖，依照藍魔法書的指示找到了「龍心劍」。超火龍在曾正揚的召喚之下翩然降臨，大家忍不住在網咖裡面高聲歡呼起來。曾正揚馬上在討論區裡找到了 SFDragon，告訴他自己願意提供能夠召喚超火龍的帳號與密碼。可是 SFDragon 回訊息告訴曾正揚說，他自己已經練到足以召喚超火龍的程度了，謝謝曾正揚的好意。一切變成一場空。

（意外的結局二）放學以後，曾正揚和一群同學迫不及待地進了網咖，依照藍魔法書的指示找到了「龍心劍」。曾正揚馬上在討論區裡找到了 SFDragon，告訴他自己願意提供能夠召喚超火龍的帳號與密碼。可是 SFDragon 並沒有依照約定匯款給曾正揚。曾正揚發現 SFDragon 已經馬上更換密碼，曾正揚沒辦法登入原本的角色；而且討論區裡所有有關 SFDragon 的發言已經全部被刪除了，根本找不到這個人。

（意外的結局三）放學以後，曾正揚和一群同學迫不及待地進了網咖，但是不幸地發現除了藍魔法書以外，還得再取得紅魔法書，才能真正得知「龍心劍」的下落。更不幸的是補習班打電話通知爸爸曾正揚翹課的事，爸爸知道曾正揚是為了玩線上遊戲才翹課之後，就沒收了曾正揚的電腦，還取消了每星期五百元的零用錢。爸爸還警告曾正揚，他要是敢再碰線上遊戲，爸爸就要祭出家法，讓曾正揚屁股開花。

三、想一想：哪一種結局最可能真的發生？

四、生存法則一：敵暗我明，不要隨便貪小便宜

如果最後發生的是理想的結局，曾正揚如願賺到了兩千元，這樣到底划不划算？曾正揚每天花四小時連線，七天之後終於達成任務，所以總連線時數是 28 個小時。兩千元除以 28 個小時，曾正揚的「時薪」相當於是 72 元。政府規定目前的最低打工時薪不得低於 95 元，所以就算最後發生的是理想的結局，曾正揚的「所得」也比去打工兼差還要划不來。

如果最後發生的是第一種意外的結局，最後曾正揚沒賺到兩千元，花了 28 個小時「上班」，最後卻是做白工，簡直哀怨無比。但與第二種意外的結局相比，至少能夠召喚超火龍的帳號還是自己的；要是發生第二種意外的結局，不但做了白工，還

損失了自己辛苦得來的帳號，那就得不償失了。一旦最後發生的是第三種意外的結局，做了白工，損失了家中電腦使用權與每星期的零用錢，甚至還得被爸爸狠狠地修理一頓，那就損失慘重了。

網路世界無奇不有，現在靠線上遊戲賺錢、成名已經不是稀奇的事。但是大家心動的同時，往往沒有注意到賺錢、獲利的背後，也隱藏了許多必須犧牲的成本與可能承擔的風險。如果把這些成本與風險也一起計算進來，那麼賺錢就不如想像中輕鬆了。況且網路的交易本來就潛藏許多不穩定性，成人都有可能受騙、被詐欺，更何況是經驗不足的國中生呢？所以網路叢林的第一條生存法則，就是「敵暗我明，不要隨便貪小便宜」。

五、智慧小語

然而，敬虔加上知足的心便是大利了；因為我們沒有帶什麼到世上來，也不能帶什麼去。只要有衣有食，就當知足。但那些想要發財的人，就陷在迷惑、落在網羅和許多無知有害的私慾裡，叫人沉在敗壞和滅亡之中。（提前六 6～9）

貳、大膽追求真愛的郭佳鳳

郭佳鳳一直都很羨慕有男朋友在身邊、可以談戀愛的朋友們。雖然這些朋友有時候會嫌自己的男朋友很不貼心，不記得生日、交往滿月等重要的紀念日，甚至經常發生激烈的爭吵、難過地掉淚，但是郭佳鳳總覺得他們好像連抱怨或者難過的時候都顯得很甜蜜。可惜郭佳鳳是從小在教會裡面長大的基督徒，不管是長執、爸媽還是宗教教育的老師們，都一直提醒著說將來要嫁娶主內弟兄，不可以和信仰不同的男生交往，所以郭佳鳳從來都沒談過戀愛，只是在心裡暗暗地羨慕著私底下與男生交往的死黨們，就算覺得自己好像有喜歡的對象時，也不敢做出什麼表示。

有一天，郭佳鳳在綜藝節目的網路社群裡認識了一個暱稱叫做「星海浮沉」的男生。第一次遇到的時候，「星海浮沉」主動來問郭佳鳳喜歡哪一個歌手，沒想到他們喜歡的歌手竟然完全一樣，真是太巧合了。而且「星海浮沉」說他今年 16 歲、比郭佳鳳大一點點，身高 175 公分、體重 64 公斤，喜歡打籃球和游泳，完全是郭佳鳳喜歡的類型。郭佳鳳越來越常上網，希望每天都可以遇到「星海浮沉」；很有默契地，「星海浮沉」似乎也一直都在網路上等著郭佳鳳。最近這個星期，郭佳鳳每天都和「星海浮沉」聊到凌晨兩、三點，隔天去學校上課時雖然很累，可是郭佳鳳一點都不在乎。昨天郭佳鳳上網收信的時候，看見「星海浮沉」寄來的留言，說他對郭佳鳳也很有好感，希望約出來見一面，好好聊一聊。郭佳鳳毫不猶豫地回信說，那就約在這星期天下午吧。

一、理想的結局

星期天，郭佳鳳很用心地打點自己的衣著，提早抵達和「星海浮沉」相約的泡沫紅茶店。剛剛坐下不久，一個俊俏、健壯的高中男生穿著帥氣的西裝式外套出現，原來這就是「星海浮沉」的真面目。等不及飲料和餐點上桌，兩人已經愉快地聊了起來。開動時，郭佳鳳發現「星海浮沉」竟然習慣性地雙手合十默禱。沒想到「星海浮沉」竟然是鄰近小區的教會信徒！郭佳鳳開心地想：「這一定是神安排給我的亞當」。

二、意外的結局

（意外的結局一）星期天，郭佳鳳很用心地打點自己的衣著，提早抵達和「星海浮沉」相約的泡沫紅茶店，可是「星海浮沉」一直沒有出現。郭佳鳳鼓起勇氣走向鄰近幾桌，怯生生地問說有沒有人的暱稱是「星海浮沉」，但都沒有人承認，還有人取笑郭佳鳳說：「喔，想見網友啊！」當晚郭佳鳳氣憤地上網找「星海浮沉」，要他給個交代，結果「星海浮沉」說：「傻孩子，我對你已經沒有感覺了。」

（意外的結局二）星期天，郭佳鳳很用心地打點自己的衣著，提早抵達和「星海浮沉」相約的泡沫紅茶店。剛剛坐下不久，一個穿著帥氣的高中男生出現了，原來這就是「星海浮沉」的真面目。「星海浮沉」隨便和郭佳鳳聊了幾句，就對他說：「我看你長得還不錯，我很滿意，說吧，多少錢？」郭佳鳳才剛驚恐地說自己不做援交，「星海浮沉」就兇狠地說：「敢看不起我？我現在知道你是誰了，你等著瞧吧。」

（意外的結局三）星期天，郭佳鳳很用心地打點自己的衣著，提早抵達和「星海浮沉」相約的泡沫紅茶店。沒想到走進店裡的男生不是高中年紀，是一個大約 180 公分高、至少有 85 公斤重、30 歲左右、手臂有刺青的男人。「星海浮沉」不是只比自己大一點點嗎？剛坐下沒多久，「星海浮沉」就說要開車載郭佳鳳出去兜風。車子開到人煙稀少的郊外，「星海浮沉」鎖住車門，在車廂裡面對郭佳鳳做了可怕的事。

三、想一想：哪一種結局最可能真的發生？

四、生存法則二：敵暗我明，不要輕易付出真心

目前本會信徒佔全台灣人口數的比例不到千分之三，意思是一千個人當中只有不到三位是教會的信徒，所以要想在網路上遇到同樣是本會信徒的網友（還得同時長得帥、身材健美、功課好又幽默風趣），機率比對中統一發票普獎還要低。這個比例的啟示是就算天父真的已經為你安排了一位「亞當」或「夏娃」，祂大概也不會透過陌生人網路交友的方式讓你們認識。另外，你覺得每天晚上到兩、三點都還不去睡覺的人，同時要長得帥、身材健美、功課好又幽默風趣的機率有多少？這恐怕比中樂透還要困難了。

而且，網路世界有一個很大的特色叫做「匿名性」，所有人都不需要使用真實的身分去和他人來往。「星海浮沉」可以自稱是個身材健美、臉蛋俊俏的青春少年，實際上卻是個其貌不揚的老色狼。一旦這種人有不好的動機，想要勾引網路上找到的對象，「匿名性」會使他肆無忌憚地任意欺騙對方：對方說自己喜歡看棒球賽，他就故意跟對方聊棒球；對方說自己的爸爸剛剛過世、很難過，他就說自己也還沒走出母親意外身亡的陰影（誰知道他媽媽其實還好端端地活著）。等到取得對方信任之後，他就會進一步要求實際的見面與接觸，目的不外乎是詐財、騙色。許多悲慘的社會新聞就是這樣發生的，有的歹徒現在還逍遙法外，用同樣的手段欺騙更多無知的青少年網友。

不是所有在網路上出現的人都是壞人，但是在網路上出現的人當中真的有一些是壞人，只要我們遭遇到這些壞人一次，一輩子可能就全毀了。如果你是郭佳鳳，不幸遇上了第三種意外的結局，你該跟誰說？你覺得悲劇之所以發生，是否自己也有責任？你能原諒你自己嗎？如果你不知道怎樣回答這些問題，就要謹記網路叢林的第二條生存法則：「敵暗我明，不要輕易付出真心」。

五、智慧小語

我差你們去，如同羊進入狼群。所以你們要靈巧像蛇，馴良像鴿子。（太十16）

你們要愛惜光陰，用智慧和外人交往。（西四5）

不可離棄智慧，智慧就護衛你。要愛他，他就保守你。（箴四6）

要持定訓誨，不可放鬆。必當謹守，因為他是你的生命。（箴四13）

你若說，這事我未曾知道。那衡量人心的，豈不明白嗎？保守你命的，豈不知道嗎？他豈不按各人所行的，報應各人嗎？（箴廿四12）

參、網路人氣小天后陳以寧

對陳以寧來說，現在有一組數字比他自己的一切都還要來得重要，那就是他網路相簿的點閱人數。有個星期天下午，剛好只有陳以寧一個人在家，閒來無事，他架好相機腳架，在自己房間裡玩起自拍的遊戲。陳以寧換上自己最喜歡的一套衣服，在鏡頭前扮了幾個可愛的鬼臉，然後把拍好的相片檔案傳到網路相簿上，取名叫做「自拍的美眉」。沒想到這本相簿在隔天被選為網路相簿社群的「今日精選相簿」，所有網路使用者都可以從社群首頁上連結到陳以寧的相簿去。短短二十四小時裡，陳以寧的相簿就湧入了三千人次來點閱，而且有超過一百二十則的網友留言，稱讚陳以寧是「辣妹」、「美人兒」、「小甜心」等等。三千人耶，這比學校總人數還多呢。陳以寧現在走在街上，如果發現路人正在看著自己，都會幻想著那也許就是來點閱過自己網路相簿的網友，而他們正在心裡稱讚著自己的本人比相片還要好看。

從那天起，每天都還是有上千人次來點閱陳以寧的相簿，陳以寧每回連上網路，看見快速累積的人次記錄，都不禁心花怒放起來。但是如果一直沒有新作品，這波熱潮恐怕總有消退的一天。該怎麼辦才好呢？有回又只有陳以寧一個人在家，他拿出存了好久的零用錢，悄悄地搭公車到百貨公司去，在名牌專櫃買了一套性感的比基尼泳裝。回到家裡，他再次架起腳架、設好相機，然後換上泳裝，對著閃爍著倒數指示燈的鏡頭睜大了明亮的雙眼。相片檔案很快地被上傳到網路相簿裡，這回相簿被取名叫做「哇！美眉泳裝自拍」。如果這次又被選為「今日精選相簿」，明天點閱人數會是多少呢？想著、想著，陳以寧整晚都興奮得睡不著覺。

一、理想的結局

才六點半，陳以寧著急地開機、上網。「兩萬七千人！」陳以寧驚呼，簡直不敢相信自己的眼睛。網友的鼓勵與正面評價已經擠爆自己的留言版，不知從何看起。上學的路上，竟然有不認識的男同學跑來，希望和陳以寧握手、拍照，讓陳以寧覺得自己就像是明星一樣。兩天後，當紅的綜藝節目製作人竟然取得了他的手機號碼，撥電話邀請他錄製一個「網路人氣美女」的單元。陳以寧果真要變成明星了。

二、意外的結局

（意外的結局一）才六點半，陳以寧著急地開機、上網。「兩萬七千人！」陳以寧驚呼，簡直不敢相信自己的眼睛。網友的鼓勵與正面評價已經擠爆自己的留言版，不知從何看起。但是從這天起，開始有噁心的留言出現在留言版上，要陳以寧當自己的女朋友，讓陳以寧覺得很不舒服。甚至竟然有人取得了他的手機號碼，傳簡訊來騷擾陳以寧。陳以寧趕緊關閉網路相簿、停用手機，下了課就立刻躲回家裡。

（意外的結局二）才六點半，陳以寧著急地開機、上網。「兩萬七千人！」陳以寧驚呼，簡直不敢相信自己的眼睛。網友的留言已經擠爆自己的留言版，但是這回裡面有許多批評陳以寧的意見，數量之多，根本刪除不完。陳以寧只好趕快關閉自己的相簿與留言版。上學路上，竟然有不少人用異樣的看著他，還有一個無禮的男學生對著他大喊：「照片比本人好看耶，怎麼辦？」陳以寧覺得自己丟臉極了。

（意外的結局三）才六點半，陳以寧著急地開機、上網。「兩萬七千人！」陳以寧驚呼，簡直不敢相信自己的眼睛。上學的路上，常有路人對陳以寧指指點點，讓陳以寧覺得自己就像是明星一樣。沒想到回家時，家裡竟然有警察。警察對陳以寧的相簿起了疑心，所以循管道追查到家裡來。畢竟陳以寧沒有做什麼違法的舉動，所以不至於被抓走；但警察已經開了相簿給完全不知情的媽媽看，媽媽哭得好傷心。

三、想一想：哪一種結局最可能真的發生？

四、生存法則三：敵暗我明，不要恣意暴露自己

網頁點閱人數是一個很刺激、卻又很虛幻的統計指標。怎麼說呢？大明星舉辦一場演唱會，再成功也不過是幾萬人同時欣賞，而那是大明星努力好幾年、累積雄厚實力與知名度之後，才能獲得的成果。然而，現在不需要任何累積，只要夠大膽，所有人都可以上網秀自己，有時候只要內容夠聳動，單日點閱數突破上萬人次也是有可能的事。真棒！不是嗎？但是仔細想想，這些點閱自己網頁的網友們，都是抱持著什麼樣的心態在看自己？他們的讚美與鼓勵都是真心的嗎？還是說到底，他們只是閒來無事，有好看的東西就點進來看看，看完就算了，根本不關心自己？

完全只用一樣東西的數量來衡量這樣東西的價值，其實是很膚淺的一種想法。假設今天晚上，有位你很在乎的朋友點閱了你的網頁一次，留下了一則真摯的問候；同時間，也有許多你完全不認識的陌生人也點閱了你的網頁兩千多次，留下一百多則

不痛不癢的留言。請問，是朋友的那一次點閱、一則問候比較重要，還是陌生人的那兩千多次點閱、一百多則留言比較重要？恐怕沒有人會覺得陌生人比較重要，但陌生人如果真留下了一百多則留言，那麼朋友的那一則問候很容易就會被其他留言淹沒，搞不好你才看完前幾則陌生人的留言，就決定把整個留言版清除掉，也就永遠沒機會看見朋友的問候了。

出名這件事有很強的副作用。明星受人喜愛、賺大錢，一舉一動都能影響別人，看起來很風光。只是，他們為了出名，一輩子失去了獨處的權利，害怕被狗仔隊跟拍，害怕有一天身敗名裂，而且經常得做出自己不願意做的事情。在網路時代想出名很快，但在出名之前，得先仔細的想想網路叢林的第三條生存法則：「敵暗我明，不要恣意暴露自己」。

五、智慧小語

不要愛世界和世界上的事。人若愛世界，愛父的心就不在他裡面了。因為凡世界上的事，就像肉體的情慾，眼目的情慾，並今生的驕傲，都不是從父來的，乃是從世界來的。這世界和其上的情慾都要過去，惟獨遵行神旨意的，是永遠常存。（約壹二 15~17）

【問題討論】

- 1.你一天通常會花多少時間在網路上？上網之後都在做些什麼？
- 2.你有自己的網路相簿、部落格或即時通嗎？你的朋友會常常透過這些管道與你接觸嗎？談談你經營這些網路園地的方式。
- 3.你曾為了使用網路的問題而和父母或師長發生爭吵嗎？如果你是父母，你會怎麼處理？
- 4.想像一下：如果有一天沒有網路可用，也無法看電視的話，你還可以怎樣規劃、打發課餘的時間？

讀書不是苦差事

讀書不只是學生的本分和義務，就算是畢了業的社會人、天天柴米油鹽的家庭主婦或位高權重的專業經理人，若想充實內在、少走不必要的失敗路，都必須經由讀書來擷取秘訣。曾子有句名言：「三日不讀書，便覺面目可憎、言語無味」，說來並不誇張，哪怕是讀報章雜誌、瀏覽網頁，這些都已然成為知識爆炸時代中要想成長與進步的動力。知道讀書重要，卻又覺得讀書很累、很煩、讀不快，該怎麼辦？且讓我們一起來思考更有效率的讀書方法吧。

壹、突破迷思：我天生就不是讀書的料？

乙武洋匡，一出生時即罹患「先天性四肢截斷症」，天生缺了手、腳，行動相當不方便，但他卻擁有日本早稻田大學政治經濟學士的學歷。黃美廉，一出生時就被醫生宣布罹患腦性麻痺，無法正常言語和控制肢體表情，導致生活起居相當困難，但她卻取得了美國南加州大學的藝術博士。這些天生肢體有障礙的人都可以讀書，並且讀出屬於自己的一片天，那我們呢？

我們能夠健康的出生，就代表主賞賜我們足夠的能力去讀書。或許你會懷疑：為什麼截至目前為止，自己在學校的學業表現、考試成績總是很不理想？即使自己一直都很努力用功，為什麼總是看不見效果呢？下面有一個關於個人閱讀習慣的小小測驗，能夠幫助你了解自己的讀書情況，現在請你花一點時間完成它。

☆閱讀習慣小測試

- ①閱讀時，你有明確的目的和動機嗎？
A.當然有 B.有個大概的目的 C.有時會有 D.從來沒有
- ②在讀一本書或者文章時，你的閱讀速度有變化嗎？
A.不斷變化 B.有時會變化 C.維持中速 D.維持慢速
- ③閱讀時，你需要用手、筆在字間指畫，或是會搖頭晃腦嗎？
A.從不 B.有時 C.講到重要處動手 D.一直如此
- ④你能迅速看出文章的結構嗎？
A.能迅速看出重要的章節 B.大概看完一半後就能看出結構 C.沒有注意過結構
D.看過全文後就能斷定結構
- ⑤你能快速理解整篇文章所有句子或部分句子的含義嗎？
A.幾乎所有文章都能 B.內容淺顯的話就可以 C.有時能 D.不能
- ⑥你會回頭重讀剛讀過的文章嗎？
A.從不 B.由於不解詞義，有時會再看一遍 C.總是要不斷回頭看才能理解
D.哪裡不懂就回顧哪裡
- ⑦你能把注意力完全集中在所讀文章上嗎？
A.能 B.在讀物吸引人的情況下能 C.很少能 D.不能

⑧你閱讀時會出聲嗎？

A.不 B.偶爾會 C.看到難懂的詞會出聲 D.常常會

⑨閱讀時，你的視線會怎樣移動？

A.在頁間垂直迅速滑動 B.在行間以「之」字形移動 C.每行間停頓 D.每詞停頓

⑩你是否會對自己所讀的東西產生具體概念？

A.會 B.有時會 C.很少會 D.沒有注意過這問題

☆評分標準為：A—5分，B—4分，C—3分，D—2分。將上述測驗得分相加後，40～50分為高效率閱讀者，30～40分具有一般閱讀習慣，30以下為閱讀效率低下者。

上面的測驗告訴我們，好的讀書表現不完全由個人的聰明才智來決定，閱讀時的效率與品質或許才是真正無法讓成績進步的原因。若想有效提升自己在學業方面的表現，我們應該先反省自己的個人習慣和讀書環境。下面將首先點出幾個關鍵的不良習慣，並且討論如何選擇、營造一個適合閱讀的外在環境。好好針對這些部份做反省，相信可以在讀書表現上邁出成功的第一步。

一、閱讀時的壞習慣

- 1.音讀。不良的閱讀習慣中，音讀是最為嚴重也最為普遍的一項，它包括讀書時實際讀出聲、唇動、舌動、喉聲帶振動以及心誦（即大腦中發聲）。音讀的弊端是使人的閱讀速度等同於說話的速度，造成閱讀緩慢。改善的方法是可以嘗試將手指緊貼唇或喉，抑制自己的音讀情況。音讀的現象解除了，閱讀的速度自然可以加快。
- 2.逐字閱讀。逐字閱讀指的是把文章的語句切割成單一字、詞地閱讀。這種閱讀並不能增加對文章的理解程度，反而會分散注意力，妨礙和減慢對完整句子的理解，有如瞎子摸象，只能得到片面概念。理解差、記憶就差，讀書就不容易持久。改善方法是嘗試讓目光一次掃讀整段語句。
- 3.回視返讀。回視是快速閱讀最大的障礙，也是許多人閱讀速度慢的原因。許多人潛在懷疑自己的理解能力，而且注意力不集中、粗心馬虎，怕讀得快就看不清、記不牢，所以不斷返讀。改善方法是要建立自信，相信自己有集中注意力於閱讀的能力，能不返讀就不返讀。當然，若有名言佳句想要回味咀嚼，或者有目的的重新閱讀，返讀也是有必要的。
- 4.不良動作。例如「指讀」：閱讀時用手指著字句，因為手指不及眼睛敏捷，所以會降低閱讀速度。又如有人閱讀時會習慣性地轉動頭頸，搖頭晃腦會降低閱讀速度，而且容易疲累。改善方法是強制讓自己雙手離開書頁上，雙肘靠桌、雙手支頰，只靠眼動來引導閱讀。
- 5.糾纏生字詞。閱讀時過於專注不懂的詞語，會導致讀讀停停、打亂閱讀節奏、減慢閱讀速度，進而打斷閱讀思路。改善方法是平時多認識字詞，閱讀中若遇到不懂的詞語，先根據上下文推測意思，讀完整段後再去查字典了解詞意。
- 6.假閱讀。指閱讀動作和思想分離，眼睛讀了、腦袋卻沒有讀進去，這樣就算呆坐書前也只是浪費時間。此時應先檢查自己是否已過度疲勞，需要適度休息或從事有氧運動；平時多運動、增加體力，也可強化身體耐力，減少疲勞的發生。

二、讀書環境的選擇

- 1.書房應該設在安靜且出入人口少的地方，並且盡量不要在有床鋪的房間看書，以免分心，一旦有點睏意便容易立刻上床躺平。
- 2.保持書房乾淨整齊，桌上最好只放讀書時非有不可的東西，易分心的小物品千萬要收起來。
- 3.書桌擺放小型觀葉植物、小花瓶使室內的空氣清新，可收神清氣爽之效。
- 4.椅子高度適中，閱讀姿勢端正，否則姿勢不良，造成骨骼肌肉無謂負擔，身體易感到不舒服、疲累，也無法久讀。
- 5.腳下可放小凳子墊腳，增加腿部的血液循環順暢，椅子也可放上椅墊和抱枕減少臀部和腰、背部的施力，坐得舒服才讀得輕鬆。
- 6.書桌檯燈盡量選擇柔和的光色，光源若太過刺眼，眼睛就容易受刺激而疲累。也不要只有桌面的某處有燈光，其他地方一片黑暗，等抬頭環顧四周時，眼球本身就得屢次做視覺調整，容易導致疲勞。
- 7.減少噪音干擾，例如在安靜的房間裡改考卷，一小時可以改三十張，但是在面對街道、有噪音干擾的房間中，一小時卻只能改十張。由此可知，聲音對使用腦力的工作有不容忽視的影響。
- 8.根據研究，讓腦筋保持清醒的最佳氣溫是攝氏十八度，此外濕度低也可以使人神清氣爽。夏天是氣溫、濕度皆高的季節，室溫下相當不適合讀書，此時在冷氣房裡讀書是很好的選擇，但應注意溫度不宜過低，也要注意補充水分、定時喝水。

貳、有效的閱讀：眼與腦的並用

一、認識 Eye Q

Eye Q 是 Eye Quotient（眼睛視覺商數）的縮寫，為衡量一個人眼睛的目視知覺能力、形象記憶能力以及閱讀能力等方面的綜合指數；科學研究指出，一個人的 Eye Q 將和他的智商（IQ）直接成正比。心理學家、閱讀學家和眼科醫生的共同研究發現，我們在閱讀時，眼睛並不是連續不斷地移動，而是時動、時停地交替變換跳動。靜止的時候，使人看清楚文字；跳動的時候，才能轉向後面的文字。就像拍照時，相機必須靜止才能保持照片的清晰；而整個閱讀過程中，眼球停的時間佔 95%，動的時間只佔 5%。因此閱讀速度的快慢，主要取決於每次眼球停的時候，能夠看清楚的字數有多少；看清楚的字數多，閱讀速度就快，看清楚的字數少，閱讀速度就慢。

下面我們將介紹一些提升 Eye Q 的錦囊妙計，幫助大家融合眼與腦，達成有效率的閱讀。

二、訓練閱讀速度

1. 增大瞬間識別間距

利用速讀，我們可以提升 Eye Q，增高讀書效率，使記憶持久。人在閱讀時，眼睛始終處在運動與停頓相互交替的過程中，只有眼睛停止轉動時才能感知字句。所以要提高閱讀速度，就要設法在每次眼睛靜止時感知較多的文字量，這也就是所謂的「增大瞬間識別間距」。其關鍵在於不能以詞為單位來閱讀，應在瞬間把握住較大的意義單位，一組一組地去讀。

例如：

- a. [你] [要] [保] [守] [你] [心] [勝] [過] [保] [守] [一] [切] [因] [為] [一] [生] [的] [的] [果] [效] [是] [由] [心] [發] [出]
- b. [你] [要] [保] [守] [你] [心] [勝] [過] [保] [守] [一] [切] [因] [為] [一] [生] [的] [果] [效] [是] [由] [心] [發] [出]

比較這兩種讀法，可以看出第一種讀法的識別間距較小，閱讀能力也較低；第二種讀法把 24 個字詞當成四個意群來閱讀，識別間距增大，閱讀速度就會快很多。

2. 跳讀法

所謂的跳讀法，就是找出句子當中的關鍵字，使眼光快速地從前一個字群中的關鍵字跳到另一個字群中的關鍵字來進行識讀。

例如在下面的聖句中：

私慾既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。

每一句中都有些關鍵字，比如私慾、罪和死。當我們使眼光快速地在這些關鍵字當中跳動時，就可以察覺出「私慾→罪→死」這個關係，而這個關係也正是整段聖句的大意。

3. 視讀法

熟練跳讀法之後，我們可以繼續進行擴大視讀文字面積的訓練。這種訓練方法就是常說的「一目十行」，利用擴大視幅來增加閱讀速度。一個熟練的讀者視幅為 4.6cm，也就是看一眼約能看見五、六個字，若要擴大視幅，就要練習以短語或片語為單位進行閱讀。首先進行五個單字的練習；練習時，主視區應放在中間三個單字，兩邊單字用餘光掃視。

神 一 要 愛 ， 心 歡 ， 幼 當 你 少
 必 切 知 看 看 所 暢 使 年 快 在 年
 審 的 道 的 你 願 ， 你 的 樂 幼 人
 問 事 為 ， 眼 行 行 的 日 ， 年 哪
 你 ， 這 卻 所 的 你 心 子 在 時 ，

五個單字練習足夠後，可進行六個、七個單字的加寬視區練習，延長目光移視長度，就能縮短凝視時間。

參、有效的記憶：靈活運用自己的腦筋

一、理解法

一般人記憶科學概念、範疇、定理、法則和規律、歷史事件、文藝作品等，都不是採取逐字逐句、強記硬背的方式，而是會先理解其基本含意，藉助已有的知識經驗，把要記憶的事項予以邏輯串連之後再納入知識結構中。例如，我們平常說泰國的首都是曼谷，實際上「曼谷」只是這個地名的一個簡稱，泰國首都的全名如果譯成中文，共有四十一個字：「共台府碼哈那昆奔他娃勞敵西阿由他雅碼哈底路普改勸辣塔泥布黎龍烏東帕拉查泥衛馬哈力坦」。要把這四十一個字都背下來可不是件容易的事情，但請看下面這兩首唐詩：

故人西辭黃鶴樓，煙花三月下揚州。
孤帆遠影碧山盡，唯見長江天際流。

白日依山盡，黃河入海流。
欲窮千里目，更上一層樓。

這兩首詩共有四十八個字，如果我們可以理解其詩境的意義，要背這四十八個字倒比泰國首都全名的四十一個字還更容易了。所以記憶時應掌握「先理解、後記憶」的原則，並把事項分成大小段落和層次，找出它們之間的邏輯聯繫，這樣就可以很容易記憶起來。例如，背古文的時候，應該先把意思弄懂，分辨每個實詞、虛詞，掌握住全篇的中心思想，如此印象才會深刻，背誦時也會有效率。

二、聯想法

聯想是指透過離奇的、特別的關聯性，在腦海中把因為特定規則而相應的不同事物放在一起來共同記憶。聯想法是一種非常有趣的方法，思緒可以隨意馳騁，發揮高度創造力，把欲記憶的物象隨意連結幻想。

- 1.動態聯想。動態事物比靜態事物容易吸引人，就像人們對於電影動作畫面的記憶一定勝過幻燈片的單一圖片、小孩子喜歡看動畫勝過看圖畫書、霓虹燈在廣告宣傳的應用也是同樣的道理。例如，記憶「蚯蚓、電話、麵條」三個詞，可以想像蚯蚓從電話聽筒鑽入，卻從話筒那端擠出麵條來。記憶「高樓、汽車、星星」，可以想像高樓長出腳來跨上汽車，一路飆車朝向星星奔去。但注意不要讓所有物品都在動，這樣反而會影響效果（蚯蚓、麵條動，電話就不要動。高樓、汽車動，星星就不要動）。
- 2.代用聯想。利用甲事物取代乙事物的聯想，而甲、乙之間的聯想是記憶過程中非常重要的環節。若能讓甲事物變成乙事物的組成部分，則記憶效果就會很好。例如，記憶「皮球、火車、算盤」，可以想像皮球成為火車的輪子，並行駛在算盤式的軌道上。記憶「蠶蛹、機關槍、花生米」，可以想像成蠶蛹當作子彈塞進機關槍裡，掃射出來的東西卻變成一顆顆的花生米。兩物代用時，最好形狀、性質能夠相似，以免容易忘記（皮球代替輪子，但電視機就不適合代替輪子）。

3. 誇張聯想。把某事物誇大或縮小、增加或減少，造成意象構圖的荒謬與趣味就可增加記憶效果，如同修辭法中的誇飾一般。例如，記憶「手錶、冬瓜、滑梯」，可以想像手錶長得像冬瓜一樣大，從滑梯上溜下來。記憶「火柴、手電筒、閃電」，可以想像火柴像手電筒一樣粗，一點燃火柴便燒出閃電般的光亮來。運用誇張聯想時要注意，千萬不要把原形混淆了，假如把饅頭想成一座山，這座山就該是饅頭的形狀，而不是桂林石山的險峻模樣。
4. 結合聯想。使甲、乙結合在一起，在大腦中形成多種多樣的意象。例如，記憶「牛、汽車」，暫時不管乳牛、黃牛、野牛、公牛，或是跑車、轎車、金龜車、計程車等形象，而將它們想像為：牛站在汽車頂上，牛開車門上車，牛駕駛汽車，牛拉著拋錨的汽車，牛背汽車進拖吊場，汽車跟牛賽跑差點輸了，汽車撞倒跑上高速公路的牛群，汽車拉著牛犁田，汽車修車廠的老闆是牛脾氣，汽車四輪朝天頂著牛的四腳轉動讓牛疲於奔命。結合的聯想就是打破兩個物象的單獨性，使它們互相結合在一起。

三、間隔交替法

記憶時，可以把不同性質的事項或事物按時間分配，間隔進行以收良好記憶之效。這種方法在工作學習中到處可見，例如，學生上課四十五分鐘，中間下課十分鐘，再安排另一種類別的課，而不會連續上個三、四堂國文或數學。研究發現長時間單純的記憶單一事項，其效果並不好，因為具有相同性質的事項只會刺激特定幾條腦神經，時間一長，被刺激的神經與大腦很容易負擔過重，因而由興奮狀態轉為保護性抑制狀態。如果此時能夠改換另一種事項學習，就能轉換「興奮中心」，提高記憶效果。間隔交替法運用得宜，將能收到事半功倍之效；若不善用此法，則會事倍功半、徒然浪費時間。

十八世紀的法國啟蒙思想家盧梭，常常這樣安排讀書時間：早上讀哲學，中午翻譯地理、歷史，還在學習中穿插一些體力勞動，這樣使他的學業大有長進，記憶效果也良好。居禮夫人也是如此，她說：「我同時讀幾種書，因為一直研究一種東西會使我寶貴的頭腦疲倦！若是在讀書的時候覺得完全不能從書裡吸收到有用的東西，我就做代數和三角函數，由於那稍微分心就會做不出來，便可因此再將我的注意力引回來。」

四、循環法

遺忘是記憶中難以避免的一環，所以必須利用定時循環複習來喚起記憶。就像為房子粉刷牆壁油漆時，第一道漆總是不夠均勻完整，要反覆粉刷四、五回，才能讓牆面達到勻稱的色調，知識也才能完整地成為記憶中可隨意提取的一部份。例如，間隔三十分鐘複習第一次，間隔四小時複習第二次，間隔一天複習第三次，間隔一週複習第四次。循環法並非一成不變，每個人可根據自己的情形來衡量，依照自己的記憶習慣及規律，探索出自己最實用的方法來。

肆、關於讀書的三個錦囊妙計

一、把握讀書時間

1.睡覺前後是絕佳時間

早晨讀書，是大腦記憶的最佳高峰期，此時可讀一些資訊類、故事類的書，有助於頭腦迅速運轉思考，而且這個時候特別容易獲取靈感，例如，在早上看報紙或雜誌往往能讓整天的思緒較為圓融，而且一早讀書，腦袋便開始運轉，整個人也都醒了，不容易昏昏沈沈。睡覺前，選擇一些知識性、輕鬆性的書本閱讀，可以放鬆大腦並且在睡夢中透過大腦皮層的活動加深記憶，例如，睡前背誦英日文單字、文法，翌日醒來，會發現記憶更清晰。

2.睡飽才會記得牢

你曾經熬夜苦讀嗎？人們常說熬夜看書的效果，反而會害你什麼都記不住。這句話是真的！人的睡眠會經過幾個階段，其中有一些時間眼球會快速轉動，稱之為「快速動眼期」。經過研究測試，在「快速動眼期」被吵醒的人，隔天醒來後將很難記住前一天所學習的知識，就算記得，記憶效果也非常差。另外，這樣的人整天的精神也很萎靡。其實「快速動眼期」就是所謂的熟睡期，所以能擁有充足的睡眠，不僅可以讓精神飽滿，也是加強記憶能力的不二法門。

二、增強讀書自信

徐特立是中國著名的教育家。他四十三歲那年才到法國留學，有人問他：「您年紀不小了，學習法文會不會比較困難呢？」徐特立說：「不一定，事情慢慢來。我今年四十三歲，一天學一個字，一年可學三百六十五個字，七年可學二千五百五十五個字，那麼我不就成為一個精通法文的人了嗎？假若一天學兩個字，到四十六歲半，就可以學通一國文字，就算我再怎麼笨，也不可能一天學一個字兩個字都學不會的。」後來徐特立在法國不過四、五年的時間，就能夠讀通法文書籍了。其實許多人之所以對讀書充滿恐懼，都是因為對自己缺乏自信心的關係。徐特立充滿自信的關鍵，是他並不求在短時間內就達成一個偉大的目標，反而是把偉大的目標拆成好幾個小目標，再一一完成。我們也可以學習這個好方法，避免臨時抱佛腳式的考前衝刺，相信可以大幅提升自己在讀書方面的自信心。

三、求主加添智慧

所羅門被選定為大衛王的接班人時，神給了他恣意祈求皆能成就的願望，他選擇祈求智慧，所以後來極其壯大昌盛。所羅門王求智慧不只是一個故事，若能以他為榜樣，將我們所需要的放在禱告中，相信主必照我們的信心來成就。

但以理和他三個好朋友被擄到外邦之地，立志不玷污自己，謹守神的誡命，結果，神使他們四人的聰明知識勝過通國的術士十倍。行神眼中看為正的事情，以父事為念，追求智慧的目標若能以將來服事神為出發點，祈求與成就將被連上更直接的等號。

在校讀書、獲取一定程度的學業知能是每個學生基本的責任，身為基督徒的我們更不該隨意鬆懈，先要求自己付出足夠的努力，再求主耶穌加添我們心力，如此才能不為考試成績所苦，為追求知識長進所累。

【問題討論】

- 1.在學校中，你最拿手的科目是什麼？你最覺得困擾的科目又是什麼？請說說你之所以這麼覺得的原因。
- 2.放學以後，你都利用哪些時間來讀書、做作業？你覺得自己讀書讀得有效率嗎？
- 3.上完這課以後，你覺得課文中建議的讀書方法當中，哪一種最有效？為什麼？
- 4.請向大家推薦一個你自己喜歡、或覺得很有效的讀書習慣。
- 5.請回想你最成功的一次考試經驗。那次準備考試時，你的準備方式和其他次準備考試時有什麼不同？

國中生如何與老師相處

在教育改革及社會風氣逐漸開放之下，現今小學生們逐漸拉近與老師之間的距離，哪怕自己的想法並不成熟，也勇於發表自己的意見，並且根據自己的邏輯侃侃而談；即使才剛因為犯錯被老師責備，下一秒便又能對老師東家長、西家短地訴說自己的心情。但當小學生們升上國中，進入青少年時期，一聽到「老師」這個詞，最先想到的往往是該如何才能躲得遠遠的；他們遇到事情時並不想溝通、解決，只是擺爛或任由誤會產生。學生在一天的生活中有很大部分時間都是在學校裏度過，如果總是逃避與老師相處的時間，校園生活終究沒辦法過得充實而快樂。到底對國中年紀的學生而言，應該怎樣與老師相處呢？

下面我們要一起來學習十樣與老師相處的小技巧，希望大家都能在老師身上得到最多的收穫、最溫暖的回饋，以及最甜美的回憶。

壹、尊敬老師，禮貌的打聲招呼

老師幾乎都是將所有知識無私地、毫無保留地教給學生，如果他們希望得到什麼回報的話，就是希望看到學生成才、成熟，在知識的高峰上越攀越高。所以我們應該要尊敬老師，見到老師時要禮貌地打聲招呼。每個人都希望別人尊重自己，如果我們跟別人說話，他愛理不理的，我們會喜歡這個人嗎？因此，尊敬老師，是師生和諧相處的最基本前提。打招呼不是一種表面工夫，而是心中對老師敬意的一種外在表現，正如聖經中的箴言十二章 14 節也是這樣教導我們：「人因口所結的果子，必飽得美福。」

貳、回到小時候的自己，敞開心胸仔細聆聽

記不記得我們進到小學後，最常掛在嘴邊的，便是「老師說…」。這是因為當時我們相信老師所說的每一句話，也佩服老師所做的每一件事，因此這時我們的心思是向老師敞開的，老師的話很容易進入我們的內心，讓我們獲益良多。現在，我們長大了、開始強調自己的主見，但如果因此封閉自己的心，不願傾聽老師的想法，又如何讓自己想法與老師的想法融合，激盪出更成熟的想法呢？

參、勿對老師有先入為主的偏見

分班後，同學們經常會緊張地向學長、學姊打聽老師的風評。如果打聽到自己如願被分到「好老師」的班級，便認為自己中了頭獎、彷彿置身天堂；萬一打聽到自己分配到的老師是學長、學姐口中的「爛老師」，便覺得自己中了死籤，自己先把自己給打入地獄。其實「打聽」並無法獲得事實的全貌，尤其對一位從未謀面的老師扣上一頂大帽子，進而影響自己的心情，對自己不但沒有好處，對老師也不公平，更會影響日後與老師的相處。

小文剛進國一時，有學姊告訴他說，歷史老師長得其貌不揚，尤其說話時嘴角會積聚白色泡沫狀的口水，非常噁心。果然，第一次上歷史課時，小文和同學們都瞪大眼盯著歷史老師的嘴角看，每個人眼前彷彿裝了放大鏡似的，把這個缺點放了好幾倍大，卻都忘

了打開耳朵去發現、吸收老師淵博的學問。想想看，把注意力集中在一個小小的缺點上，並因此失去許多寶貴的收穫，到底划不划算呢？

肆、盡做學生的本分

學生的本分是上課認真聽講、不破壞紀律、用心完成作業而且不敷衍了事。有些同學作業寫得馬虎、潦草，單是讓老師辨認字跡都要費很多功夫，給老師增添了很多額外的工作量。經常這樣，老師怎麼會高興、怎麼會喜歡我們呢？箴言十二章 8 節提醒我們：「人必按自己的智慧被稱讚；心中乖謬的，必被藐視。」在大多數中學生的心中，老師好像只喜歡那些成績好的同學，而成績落後的則處在班級的角落中，會被老師遺忘。其實，若我們不願意善盡做學生的本分，經常給老師添加困擾，老師也只好無奈而傷心地放棄我們，我們卻還反過來誤解他們是只喜歡成績好的同學，這是不是也很不公平呢？

伍、勇敢說出自己想法的同時，也要將心比心、體會老師的想法

世界上除了父母，老師對學生的愛是最無私的，相信在大多數老師的眼裏，一定只有「學生」這個概念，而沒有「好學生」和「壞學生」之分。如果我們也能認同這個說法，那麼就應該多給自己、也給老師一個機會，不要隨便把「老師」區分成「好老師」和「壞老師」，對已經被貼上「壞老師」標籤的老師不屑一顧，甚至常常無理地反抗他們。我們應該多溝通、多交流，老師並不是神，若你不把心中的想法好好地說出來，老師如何清楚地了解你呢？一些善意的批評和指教往往是在彼此的誤會之中產生了摩擦與誤解，導致學生覺得老師太嚴厲、傷害了自己的自尊心，而老師們卻又覺得學生太不懂事，完全不明白老師的苦心，使得師生氣氛弄得很僵。如果能夠做到將心比心，很多誤會都能迎刃而解。箴言三章 3 至 4 節提醒我們：「不可使慈愛、誠實離開你，要繫在你頸項上，刻在你心版上。這樣，你必在神和世人眼前蒙恩寵，有聰明。」將心比心的另外一種解釋，就是用慈愛和誠實來對待別人。身為一個基督徒，我們更應該把將心比心當成是與老師相處的基本原則之一。

陸、勤學好問，虛心求教

很多人在做學生時經常覺得「那個老師其實並不怎麼樣，竟然也可以來當老師」，但等他們長大以後，才知道原來自己以前的看法和想法是多麼天真。就像作弊的人通常都以為老師絕對不會發現，其實只要往講臺上一站，任何人在下面做什麼事全都一目了然。老師的年紀比我們長、讀過的書比我們多，他們至少在學問、閱歷和經驗上肯定高於學生，所以學生要向老師虛心求教，踴躍提出自己的疑問。箴言十三章 7 節說：「假作富足的，卻一無所有；裝作窮乏的，卻廣有財物。」放在知識的追求上，也是很有道理的。好問不僅能直接使學習受益，還可以從中增加和老師之間的交流，無形中縮短與老師的距離。每個老師都喜歡肯動腦筋的學生，常向老師請教學習上的問題，可以有效地加深師生彼此的了解和感情。

柒、正確對待老師的過失，委婉地向老師提意見

心理學研究發現，幾乎沒有缺點的人通常交不到朋友，因為大家通常會覺得他們無法與人親近，對這種人敬而遠之。其實，在世界上也根本不可能存在沒有缺點的人。老師也不是完美的，有時候也可能有些觀點不正確、因故誤解了某個同學，甚至擺出「架子」、嚴厲地對待學生。發現老師的不足時，我們應該要持理解的態度，若想向老師提出意見與建議，語氣一定要委婉，更要選擇適當的時機。如果老師冤枉了我們，而我們選擇當面頂撞老師，這樣不但無助於問題的解決，還會惡化師生的關係。要記得聖經提醒我們：「恨能挑啟爭端，愛能遮掩一切過錯」（箴十章 12），也要記得：「人有見識就不輕易發怒；寬恕人的過失便是自己的榮耀」（箴十九 11）。發現老師的缺點、甚至快要產生衝突時，應該暫且忍一忍，等大家都心平氣和了以後再說。不管怎麼說，老師都是我們的長輩，做學生的應該把他們置於長者的位置，尊重老師的自尊心和面子。只要多了這分尊重，相信老師也會修正自己的缺點，和藹地回應我們。

捌、犯了錯誤要勇於承認，及時改正

聖經上說：「棄絕管教的，輕看自己的生命；聽從責備的，卻得智慧。」（箴十五 32），有的同學受到批評，即使心裏知道自己不對，嘴上也死不認錯，硬要與老師搞得很僵。有的人則是一旦受過老師的批評，心裏就對那個老師特別害怕，認為老師對自己有成見，這都是沒必要的。錯了就是錯了，只要能夠主動向老師承認、改正，就還是一個好學生。老師不會因為誰哪一次沒有完成作業、哪一次違反了紀律，就認為我們是無可救藥的壞學生，並且對我們產生成見。與老師關係融洽既可以促進學習，又可以學到很多做人的道理，會使我們一生受益無窮。

玖、正確篩選網路資訊，不被錯誤價值觀影響

現今社會環境變化快、資訊充足、網路工具盛行，充斥著似是而非的陷阱。我們若不能正確做選擇，便容易讓負面資訊矇蔽了自己的雙眼，使自己的道德與品行在不知不覺中淪喪，而且認為老師是八股、落伍的代表，不願接受老師的教誨。這種刻板印象形成之後，會讓我們失去向老師學習的意願，造成的損失是難以估計的。

拾、勿將老師傳授的知識當作商品的販售

現今社會的價值觀是凡事講求現實，有人甚至將無法以金錢衡量的知識當作商品，用金錢來衡量知識的交換，若遇到不合己意的老師，便想「退貨」或「換貨」。有時候不但是學生這樣想，家長也贊成這樣的意見，造成許多學校與家長之間的糾紛與衝突。如此，便無法使學生成為高 EQ、有道理的孩子。在傳統價值觀遭受質疑、法律條文保護周到的現代社會中，許多家長過於溺愛，以至親師生衝突時有所聞，身為基督徒的我們不要隨從世俗價值觀念之盲流，反應求神賜給我們智慧與能力，不致迷失自己。

主耶穌小時候便坐在教師中間，一面聽，一面問，因此他的智慧、身量，並神和人喜愛他的心，都能一起增長（路加二 41~46）。提摩太自小從長輩那裡虛心求教，奠定他往後對聖經的了解（提後一 5~6）。一個人如果可以與長輩融洽地相處，從長輩的教導中學習他們的知識與經驗，對自己是很有造就的。

進入青少年階段以後，朋友的重要性漸漸超過長輩，但不要忘記，長輩們也很願意成為我們真摯的朋友，擁有這些「忘年之交」也是一件很幸福的事情呢！

【問題討論】

- 1.在學校裡，你最喜歡或討厭的老師是哪一位？說說你之所以喜歡或討厭他的原因。
- 2.你有沒有曾經被老師誤會過的經驗？當時是怎樣解決這場誤會的？
- 3.你有沒有曾經被老師稱讚過？老師對你的稱讚當中，哪些內容使你印象深刻？
- 4.如果你現在就是一位國中老師，你打算怎樣對待自己的學生？

對抗校園小霸王

「就讀國中的小鴻最近越來越不想去上學，因為在學校裡常會有幾個人欺侮他，不是用一些難聽的話語和綽號嘲笑他，就是對他拳打腳踢，甚至有時候還會把他的書包和座位搞得一團糟，連口袋裡吃點心的零用錢也不放過……」

壹、什麼是「霸凌」？

有看過卡通「哆啦 A 夢」的話，一定知道漫畫中的大雄常常被胖虎和小夫欺侮，然後一路哭著跑回家找正在吃銅鑼燒的哆啦 A 夢求救。其實這樣的情節在各位就讀的學校當中或多或少都會出現，相信大家並不會感到陌生。我們把這種長期存在於校園間的欺侮弱小現象稱為「霸凌」。

根據 2007 年兒童福利聯盟文教基金會發佈的「兒童校園霸凌者現況調查報告」，發現受訪的國中小學生中，六成受訪者有曾經被霸凌過的經驗，而經常霸凌、欺壓其他同學的學生佔了百分之七、合計約八萬餘人。在這八萬餘位學生中，約有二萬人是經常對同學肢體霸凌的校園小霸王，其中更有超過一萬五千人是常態性地每天霸凌同學。除了肢體霸凌行為之外，非肢體霸凌行為也很常見。值得注意的是，霸凌不一定只在校園內發生，放學後在校外也有可能出現類似的欺侮行為。

為什麼會有些學生想要霸凌別人呢？根據研究，霸凌行為的形成因素大致上有下列三種：

1. 家庭因素：父母親對孩子缺乏關注和溫暖、疏於管教，或是經常發生家庭暴力、使孩子在家中有學習模仿暴力行為的機會等，都是助長孩子在學校產生霸凌行為的原因。
2. 個人因素：較為激進衝動的個人性格、神經生理方面的疾病，或者是「高度孤獨症」、「非語言學習障礙」、「社會情緒適應失調」等身心失調症狀，都是引發霸凌行為的可能個人因素。
3. 學校因素：學校尊重他人與生命的風氣不佳、管教方式不當、老師與同學對於霸凌行為抱持姑息的態度等，都會增加霸凌行為的發生頻率。

簡單地說，習慣欺侮別人者多半在家庭當中得不到溫暖與肯定，家中的長輩或學校中的師長也經常使用責打或辱罵的方式來管教他們，使他們容易有樣學樣；特別是個性比較易怒、焦躁、衝動的人，在這樣的環境下很容易演變為對同學施展霸凌行為的校園小霸王。如果受到欺侮的同學們多半敢怒不敢言、不願意揭發他們的惡行，他們就會變得越來越囂張。

貳、霸凌的類型有哪些？

霸凌行為可以大致區分為肢體的欺凌和非肢體的欺凌兩種。前者包括踢打他人、搶奪別人的財物等。這些霸凌學生通常是全校都認識的學生；他們的肢體霸凌行為會隨著他們

年紀的增長而變本加厲。但其實「非肢體霸凌」在校園中更加普遍，也令更多學生感到困擾。其類型包含了言語霸凌、關係霸凌以及性霸凌等等。

根據兒福聯盟 2007 年的調查顯示，有超過三成的霸凌者會對同學施以肢體暴力，甚至會找校外的幫派人士來幫忙報仇，讓校園安全亮起紅燈。另外，超過七成的校園霸凌者經常使用「關係霸凌」或「言語霸凌」來欺侮別人，其中關係霸凌是排擠自己討厭的同學，出現的比例超過八成，言語霸凌則是在口語上嘲笑別人、或幫別人取很難聽的綽號，出現比例也有七成。

非肢體霸凌的類型可以細分為以下幾種：

1. 言語的霸凌：包括取難聽或不雅的綽號、用言語刺傷、嘲笑弱勢學生、恐嚇威脅等。而言語的特性則是快速又常刺中人們心中的要害，這種方式很容易使人心理受傷。聖經上說：「說話浮躁的，如刀刺人；智慧人的舌頭卻為醫人的良藥。」（箴十二 18），正是在形容言語霸凌的可怕。
2. 關係的霸凌：這種霸凌行為是指說服同儕排擠某人，使他們被排拒在團體之外、受到孤立。為了達到此一目的，霸凌者經常會散播不實的謠言，以損害受害者的名譽。
3. 性霸凌：有些霸凌行為是以性騷擾的方式呈現，例如把受害者的身體部位、性別、性向、性徵當作嘲笑或評論的對象（例如：「娘娘腔」的男生），性霸凌一旦進展到很嚴重的程度，會和肢體霸凌產生結合，霸凌者會針對受害者的隱私部位進行直接侵犯。
4. 反擊型霸凌：這是受害者長期遭受欺壓之後的反擊行為。他們可能會尋求其他團體或親友的幫助，用霸凌者欺侮自己的方式來對其進行報復，也就是所謂的「以其人之道還治其人之身」；另有部分受害者雖然不對霸凌者進行報復，卻會轉而用類似的方式，去欺侮比他更弱勢的人。
5. 網路霸凌：這是指在網誌或論壇上發表具有人身攻擊成分的言論，或是以辱罵文字信件塞爆對方信箱及留言版等。

以上這些非肢體霸凌行為所造成的傷害，雖然是肉眼看不見，但其影響層面可能更廣，而且心理上的傷害有時比身體上的攻擊來得更嚴重。更重要地，言語排擠與嘲笑等非肢體霸凌情況通常很可能是肢體霸凌的前奏曲，長期受到非肢體霸凌欺侮的受害者，將來也很可能成為肢體霸凌的受害者。

參、霸凌過程中有哪些角色？

霸凌過程中蘊含著複雜的互動狀態，牽涉的角色至少有下列這幾種。

想想看，當霸凌行為發生的時候，你是屬於哪一種人呢？

1. 霸凌者：在學校或團體中不停地對其他同儕或某些特定對象進行傷害、恐嚇、威脅或刻意排擠的學生。性格上較霸道、容易衝動，傾向使用暴力欺壓他人。通常比較自我中心，對受害同學缺少同理心。有時會得到部分朋友的認同，在行為上比起其他同學

來得突出。主要表現是欺侮弱小，令受害者在心靈及肉體上感到痛苦。通常是習慣性地欺侮固定的受害者，有時是一人欺侮一人，有時集體欺侮一人。通常霸凌者並不覺得自己的行為有什麼不對。

- 2.受害者：受到霸凌的對象，一般來說在性格上比較沉默、內向、害羞、怕事。在同學間不太受到重視、只有少數朋友，在學校中十分孤單。他們較缺乏與朋友相處的社交技巧，某些舉動在無意間容易引起其他同學的不滿和反感。有相當比例的受害者在性格及行為上有異於常人之處，例如身心障礙者、智能障礙者等。他們通常是長期地、習慣性地被霸凌。受害者往往因為害怕遭到更嚴重的報復而選擇默默承受，不敢反抗或向師長們訴說。
- 3.協助者：他們是霸凌者的跟班，在霸凌者的教唆之下直接參與霸凌行動，共同欺侮受害者。協助者不一定是喜歡看見受害者被欺侮，他們當中有些人是因為害怕自己有一天也會變成霸凌者欺侮的對象，所以乾脆選擇加入欺侮別人的那一方，藉此保護自己免受欺凌。
- 4.附和者：他們不會直接參與欺侮受害者的霸凌行為，但是會在態度上明顯地傾向支持霸凌者，例如在旁嬉笑、用言語羞辱受害者，或是替霸凌者吶喊助威。他們的心態和協助者類似，也是害怕自己日後變成霸凌者欺侮的對象，所以乾脆加入欺侮別人的一方，希望藉此保護自己免受欺凌，只是不如協助者那麼膽大，不敢直接欺侮別人。
- 5.保護者：他們會挺身而出，安慰及支持受害者，並且嘗試制止霸凌行為。他們多半比較具有同理心或正義感，看不慣霸凌者的行動，也無法忍受協助者或附和者助紂為虐的心態，所以會站出來對抗霸凌的勢力。他們的勇氣有時候可以發揮作用、幫助受害者脫離受欺侮的處境，但有時候也會使自己跟著受害者一起陷入孤立的處境，成為霸凌者欺侮的下一個對象。
- 6.局外人：這種人在霸凌行為發生時，通常選擇冷言旁觀、置身事外，不表明自己的立場，既不對抗霸凌者的惡行，也不同情受害者的處境。他們的心態通常是「人不犯我、我不犯人」，看待霸凌行為的角度主要是著眼於自己的利益，而不是人際相處中的是非原則。只要自己並沒有在事件當中受到欺侮、蒙受損失，那麼其他人的遭遇如何，並不是他們關心的重點。

肆、遇到霸凌怎麼辦？

如果你在學校遭遇霸凌，自己又是被欺侮的對象時，該如何應對呢？

- 1.剛開始遇到被嘲笑或欺侮的情形，要溫和但堅定地拒絕對方。例如很堅定地向對方當面：「我不喜歡這樣，請你停止。」在開口之前，可以私下多練習幾次。另外，不要因為遭到欺侮而心生怨恨，因為怨恨的心態反倒可能讓自己受傷更深，甚至做出其他傻事。我們應該記住聖經上的一段吩咐：「你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。當止住怒氣，離棄忿怒；不要心懷不平，以致作惡。」（詩卅七 7~8）。
- 2.受害者應該勇於向師長及父母舉發。因為害怕被報復而默默忍受、一直不將受到欺侮的情況說出來，問題是不會獲得解決與改善的。而且同時間也可能有其他人正在受到欺侮，其實受害者並不如自己想像中的孤單。除此之外，我們在天上的父是最棒的安

慰者與幫助者，詩篇七十二篇的第 4 節記載：「他必為民中的困苦人伸冤，拯救窮乏之輩，壓碎那欺壓人的。」我們被欺侮時可以向祂祈求，他一定會賜給我們勇氣與力量，並且替我們伸冤。另外，也可以試著和你信賴的老師或長輩訴說你的遭遇並尋求協助，別把難過、沮喪的情緒壓抑在心裡。最重要的是要學著釋放自己，饒恕那些曾經欺侮你的人。主耶穌也吩咐我們：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」（太六 14～15）。懂得原諒別人所犯的錯，心情才能輕鬆，也才能得到從主而來的賞賜。

- 3.除了告訴師長及父母之外，有時候也要冷靜下來思考自己為什麼會被欺侮，也許是因為自己的某些行為真的不太尊重別人，才會導致自己今天被人欺侮的下場。假使本身確實有什麼令人不滿或厭惡的地方，當力求改變。「你們在外邦人中，應當品行端正，叫那些毀謗你們是作惡的，因看見你們的好行為，便在鑒察的日子歸榮耀給神。」（彼前二 12）

另一方面，如果你在學校觀察到霸凌現象、自己不是被欺侮的對象時，該如何應對？要不要伸出援手呢？

- 1.從自己本身做起。不要因為別人身體的特徵、成績、家庭背景等原因而嘲笑他們。每個人都有自己的優點、缺點以及跟其他人不同的地方，應該要互相尊重和欣賞。聖經上也有好多處有類似的吩咐：「你們不要論斷人，免得你們被論斷。（太七 1）」、「我們用舌頭頌讚那為主、為父的，又用舌頭咒詛那照著神形像被造的人。頌讚和咒詛從一個口裡出來！我的弟兄們，這是不應當的！（雅三 9～10）」
- 2.遇到其他同學被嘲笑、排擠或欺侮，應該要想辦法阻止。如果你擔心欺侮人的學生會反過來欺侮你，就請師長來幫忙吧！幫助弱小是正確的行為，跟「打小報告」是完全不同的。因為害怕自己變成下一個受害者，所以對霸凌現象悶不吭聲，霸凌者得不到制裁，自己變成受害者的機會反而是比較大的。
- 3.不要因為其他人都這麼做，就只好跟著做。雖然你的好朋友可能都會排擠某一個人，但這不是值得學習的好行為，你應該勇敢地說不。這種行為如果不停下來，霸凌者只會更囂張，也更喜歡用這種方式來對待別人，在這樣的情況之下，你今天是為了不被排擠而加入霸凌的一方，但明天很有可能還是躲不掉被欺侮的命運。根本之道是讓霸凌者無法指使別人，而與霸凌者劃清界線正是正確的第一步。
- 4.政府當中的教育與警察機關都很願意幫忙解決霸凌的情況。所以如果不敢公開反抗霸凌者，也可以撥打教育局和警察局所設立的求助電話，檢舉校園中的霸凌行為。

教育局去霸凌高關懷專線：0800-580-780（凌霸零零-我幫您-去霸凌）

警察局保護少年專線：080-005-95-95（零霸凌-理理我-救我-救我）

伍、霸凌可能涉及的法律責任

霸凌者及其同夥的欺凌行為很可能會觸犯到法律上的規定。例如肢體霸凌可能會構成刑法上之「傷害罪」、「妨害行動自由罪」、「強制罪」、「違法搜索罪」、「搶奪罪」等；言語的霸凌可能會涉及到「恐嚇罪」、「恐嚇取財罪」、「公然侮辱罪」、「毀謗

罪」等；至於性霸凌則可能會遭到「性騷擾防治法」所規定的刑事或行政處罰。此外，受害者可以基於財產上、身體、健康、名譽、自由、隱私、人格等權利受損而對加害者提出民事的損害賠償。所以一旦追究起來，霸凌行為的法律後果是相當嚴重的。

儘管現行刑法對於未滿十四歲者之行為並不加以處罰，但行為人若已滿十二歲，還是可以適用少年事件處理法，法院會視整體情況依少年事件處理法第 42 條裁定以下幾種保護處分：

1. 訓誡，並得予以假日生活輔導。
2. 交付保護管束並得命為勞動服務。
3. 交付安置於適當之福利或教養機構輔導。
4. 令入感化教育處所施以感化教育。

對於霸凌的法律相關責任有所了解之後，我們在作任何事之前都應該試著盡可能讓自己想到事後可能有哪些責任。因為一時的衝動、好奇而去霸凌同學或是參與霸凌的活動，後果可能令你無法想像。

陸、結論

校園中有可敬的師長與可愛的同學，有美麗的花草樹木，有值得我們追求的知識與學問，當然也會有人性醜陋的一面，正如同我們所生存的社會一樣。當在校園生活時，免不了會遇上「霸凌」在我們眼前上演，此時你所處的角色以及你所選擇的因應方式將會影響你和其他人的世界。對於要作什麼樣的選擇，課本永遠只是參考與幫助而沒有所謂完全正確的答案。答案始終存在於你的心思意念和神話語之間的互動，而我們所要作的是，倚靠聖靈的帶領，讓自己能選擇那個屬神的答案。

【問題討論】

1. 請舉出一個你曾欲過的校園霸凌事件。那時你所扮演的角色是什麼？你對這個事件有怎樣的反應？
2. 霸凌事件在你的學校中很普遍嗎？你對這些事件的感受如何？
3. 你的班上經常發生替同學亂取綽號的現象嗎？如果你被同學取了很難聽的綽號，你會怎麼做？

益友與損友

「至好朋友就是耶穌，擔當罪過和煩惱……」有一首詩的歌詞是這麼寫的，描述的就是生命中最重要朋友：耶穌。對於一個基督徒來說，最基本要知道且不容忽視的，就是耶穌是我們最好的朋友，且是一生的恩友。神的「心」疼愛我們（歌一 7），神的「臉」光照我們（詩四 6），神的「眼」看顧我們（代下十六 9），神的「嘴」向我們說話（申五 6），神的「手」幫助我們（賽四十一 10），神的「臂」扶持我們（詩五十一 12），神的「耳」垂聽我們（詩一百一十六 12），在世界上沒有任何一位朋友可以像耶穌這樣地對待我們。所以使慈愛的天父真神成為我們的朋友，是生命中重要的課題。

但除了完美的耶穌之外，其他的朋友們都是不完美的人。在我們一生的旅途中，無時無刻都生活在人群裡。俗語說：「在家靠父母，出外靠朋友」。若有幸可以結交到幾個知己、益友，可以相互談心、同心服事，那真是很大的恩典；相反地，損友不僅無法使我們成長、在靈裡面有所學習或進步，更將帶著我們走向黑暗與徬徨。因此如何交到對我們來說有益的朋友，便是相當重要的一門功課了。

壹、朋友的重要性

一、使信仰得造就

在信仰的道路上，我們很容易偏離神的生活準則，因為心中反叛的人性常常拒絕正視自己的行事態度，因此，慈愛的天父經常藉著我們週遭好朋友的提醒使我們的信仰得造就，或許朋友的忠告有時很難讓人接受，但是神卻藉由他們要我們聽。這種憑愛心說誠實話的朋友，是我們信仰上最佳的助力（請見箴廿七 5、6、9）。

二、進德修業得長進

曾子說過：「君子以文會友，以友輔仁」，意思是君子是以禮樂文章結交朋友，以朋友來輔助自己德行長進。孔子也說過，益友有三種，其中一種「友多聞」是指見識廣博，不驕傲自大、樂於協助朋友、彼此切磋之人。好的朋友能互相切磋砥礪，能讓道德品性，更長進（箴廿七 17）。

三、失敗、挫折時得幫助

生活上難免會遇到困難、失敗、憂傷的事，朋友在任何時刻都是支持我們、愛我們、幫助我們的。在我們跌倒的時候，扶我們重新站起來；當我們遇到困難阻擋，朋友帶領我們繞過；當我們軟弱無力向前的時候，朋友背著我們走過那一段艱困的路程（請見箴十七 10、17；傳四 10）。

四、讓人生更充實、美好

朋友見聞廣博，可以拓展我們的視野，充實我們的人生，讓生命更美好。多結交有內涵的朋友能充實自己的內涵，從朋友身上的優點及經歷，我們也可以看見神豐盛的恩典。就像聖經上所說的：「和眾聖徒一同明白基督的愛，是何等長闊高深。」（弗三 18）。

貳、當結交的益友

一、正直的朋友

正直的朋友如良醫，能查出我們的病情，予以適時的救治。朋友憑愛心說誠實話，坦誠規勸，可以引導自己走上正路（箴廿七 6，十 9，十一 3、6、19）。

二、有愛心、心胸寬闊的朋友

「並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了我們一樣。」（弗四 32 節）。朋友能規勸我們的缺點，並且包容我們，以開闊的心胸帶領我們。使徒行傳十五章裡記載，馬可雖然在保羅與巴拿巴第一次旅遊佈道時半途脫隊，但是巴拿巴仍然肯給馬可第二次機會，讓他參加第二次的旅遊佈道。因為有巴拿巴的愛心包容、提攜，馬可後來成為使徒教會中的重要工人，而且寫下了寶貴的馬可福音，讓後世都能體會耶穌的恩典與大愛。

三、有「智慧」的朋友

「與智慧人同行的，必得智慧。」（箴十三 20）。朋友的關係不僅該建立在興趣相投上，也要以在為人處事上榮神益人為目標。古云：「近朱者赤，近墨者黑。」所以與智慧人為友，也是一種智慧。

四、信德兼備的朋友

「你要逃避少年的私慾，同那清心禱告主的人，追求公義、信德、仁愛、和平。」（提後二 22）。我們應該多結交造就靈性的好朋友，和他們一同奔跑天國路。例如但以理和他的三個好朋友哈拿尼雅、米沙利、亞撒利雅在年少時國家已滅亡，被擄到異鄉巴比倫。為了信仰的堅持，他們一起拒絕王膳，吃素菜、喝白開水，榮耀神的名長達三年之久（見但一），而且一塊兒禱告、一起拒絕向國王的金像下拜（見但三）。在患難中彼此扶持、互相鼓勵、堅守信仰，最後榮耀真神，這樣的朋友正是我們所需要的。

參、要避開的損友

一、易怒、脾氣暴躁的人

容易生氣的人，常常會喪失理智，以致說出一些狂語，做出一些可怕的事，作他的朋友，常是首當其衝的受害者。然而，常忍受別人怒氣的人，也容易衝動、生氣，因此自己也受到影響，成了情緒的奴僕，容易生氣暴怒。「好生氣的人，不可與他結交。暴怒的人，不可與他來往。恐怕你效法他的行為，自己就陷在網羅裡（箴廿二 24~25）。」

二、往來傳舌、搬弄是非的人：

「往來傳舌的，洩漏密事。」（箴二十 19）、「大張嘴的，不可與他結交。」（箴十六 28）、「大張嘴的」就是諂媚者，這種人與「傳舌之人」都是同類，他們窺探別人的隱私、傳講別人的閒話，透過分享別人的八卦消息來獲取錯覺性、莫名其妙的快樂。這種人既然會將別人的隱私傳給你，也一定會將你的隱私告訴別人。他們之所以諂媚你，不是為人虛假，就是居心叵測，與這種人結交必定有損無益。

三、陰晴不定、反覆無常的人

「我兒，你要敬畏耶和華與君王，不要與反覆無常之人結交。」（箴二十四 21），在這裡將反覆無常的人和敬畏神與君王的人做為對比。這乃是暗示，這種人有背叛的天性，不順服真理、不服權柄、不守規定，凡事都依照自己的情緒或隨從潮流做決定。與這樣的人為友，真是自找麻煩和痛苦。撒母耳記上二十五章記載，大衛和拿八也許是舊識，大衛逃難、需要幫助的時候想起拿八，就請僕人前去拜訪他，希望他可以幫助自己。怎知拿八非但不紀念過去與大衛的交情，竟然還反過頭來取笑大衛說：「大衛是誰？耶西的兒子是誰？」（撒母耳記上二十五 10），和這種人交朋友真是不好受，也難怪大衛後來那麼生氣了。

四、作惡多端、執迷不悟的人

作惡的人不但自己行惡，還喜歡拉朋友去行惡（羅一 31）。神不喜悅我們與惡人為友，因為我們會在不知不覺中受到他們的汙染。例如聖經記載猶大王約沙法是一位好王，行耶和華眼中看為正的事。但他有一回卻與以色列王亞哈謝合作，在以旬迦別造船。亞哈謝在神眼中是一個壞王，行惡太甚，神不喜悅約沙法與亞哈謝交好，就阻止他們，使船被破壞，合作事業中斷。

五、好酒貪食的人

這等人飽食終日，無所事事，過著如同沒有靈魂般的動物生活，這樣的人不僅在物質上貧窮，也必定在心靈上窮乏（箴廿三 20~21）。基督徒的人生觀與這種人絕對不相容。除此之外，其他像說謊之人（箴十二 22）、愚昧之人（箴十三 20）、諂媚之人（箴廿七 14）、自誇之人（箴廿五 27）、懶惰之人（箴十三 11）等，這些人都是神所厭惡的，因此我們應該要避開這些損友。

肆、如何與朋友相處

一、要有真誠

聖經告訴我們不可以彼此欺騙，因為神喜悅心裡說實話的人（詩十五 2），西元前六世紀的古希臘詩人迪奧格尼斯也說：「你不信任別人，別人也不信任你」。朋友交往貴在真誠，要使友情深厚、長久，必須坦誠，誠誠懇懇，沒有欺騙、隱瞞。

二、不嫉妒、不輕視

「心中安靜是肉體的生命，嫉妒是骨中的朽爛。」（箴十四 30）。朋友之間應當有苦同擔、有樂同享，榮辱與共、憂戚相關。朋友有好的成就，過著幸福的生活，我們應該為他高興，而不是嫉妒他；朋友有苦難，遇不幸的事，不應輕視他，反而支持他與他一同解決面對。民數記記載迦勒和約書亞兩人都是傑出人才，都曾是勇敢的探子，一同走過曠野路四十年，（與兩人同輩的都沒有人得進入迦南地），兩人的輩分、經歷、信仰、經驗和信心都差不多，雖然最後帶領以色列百姓的棒子是交給了約書亞，然而迦勒卻沒有因此嫉妒約書亞，或是在背後批評，反而一點都不計較，而且能夠成為約書亞的好幫手，是個相當好的同工，也是個好幫手。

三、寬容忍讓，為對方設想

「你們要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的心。」（彼前三 8）。待朋友要寬容忍讓，若朋友得罪我們，應該從心裡饒恕他，也要多多為對方設想，就像拿俄米和路得一樣，彼此都能為對方著想。朋友之間若能如此，愛就從中發出，朋友的情誼便能更穩固，因為當我們懂得替別人著想時，別人也會懂得替我們著想。

四、互相鼓勵、幫助

「朋友乃時常親愛，弟兄為患難而生。」（箴十七 17）。朋友之間有患難時當相助，有疾病時則當相扶持。當我們面臨挑戰，他會在背後支持我們、傾聽我們、鼓勵我們，讓我們毫不畏懼。像管仲和鮑叔牙的友情，能萬古流芳，難怪管仲會說：「生我者父母，知我者鮑叔牙」。了解朋友處境，適時的鼓勵、幫助，將使友誼維持長久。我們也應當將朋友常常放入我們的禱告中紀念，這將是凝聚友情的最佳方式，也就是「以靈相通，以愛相契」。

五、要和朋友同甘共苦

聖經上記載，約伯遭受魔鬼試探，一夕之間失去所有一切，而且全身長滿毒瘡，最後連太太都離他而去。約伯有三位朋友聽見這個消息，不遠千里地從各人的本地出發，相約前來探視約伯。聖經描寫：「他們遠遠地舉目觀看，認不出他（約伯）來，就放聲大哭。……他們就同他七天七夜坐在地上，一個人也不向他說句話，因為他極其痛苦。」（伯二 12~13）。連親人都離開的時候，還願意前來探訪，才是真正的朋友。我們也該效法這種精神。

伍、結語

在交友過程中，或許會遭遇挫折困難、傷害，這些都是難免的，這些阻擋我們可以靠主來化解，經歷這些之後，能讓友誼更成長、穩定。與其指責朋友的不是，倒不如就讓我們先成為朋友的益友，正如耶穌說：「你們要別人怎樣待你們，就得怎樣待人」（太七 12），這樣，我們自然能夠得到真摯、穩固的友誼！最後還要謹記在心的是，「昔在今在、以後永在，耶穌不改變；父母、兄姐、親戚、朋友，有時要離開，耶穌不離開」，耶穌是我們至好的朋友。

陸、分享時刻

- 朋友在你生命中佔著重要的地位嗎？通常你會在什麼情況下找朋友？
快樂的時候 心煩的時候 面對困難的時候 做重大決定的時候
聊天、哈拉的時候 外出逛街的時候 其他_____
- 假設有一天你要到外地升學，你會向哪些朋友道別？為什麼？你的感受如何？
- 假設你患了絕症，快要離開世界，你最希望哪些朋友留在你身邊？你會向他們說什麼？你猜測他們可能會有什麼反應？
- 聖經聯想：
 - 誰是保羅的朋友？保羅在監獄時，他殷勤服事保羅。(提後一 16~17)
 - 是馬可的朋友。馬可雖然曾經失敗，他仍然給馬可第二次機會(徒十五 36~41)。
 - 是拿但業的朋友。他看見耶穌，馬上報給好友拿但業(約一 43~45)。
 - 是大衛的朋友。他們互相結盟，他愛大衛如同愛自己的生命(撒下十八 1~4)。
 - 是提摩太的朋友。他能提攜勉勵提摩太，使成為傳道工人(提前四 6~16)。
- 你覺得可以成為自己益友的三個條件是什麼？
 - 和外邦女子做朋友，被誘惑去隨從別的神，種下分裂南北兩國的導因(王上十一 1~13)。
 - 和摩押王巴勒做朋友，收受禮金，被僱咒詛以色列民，最後被殺身亡(民廿二 1~7)。
 - 和作惡多端的亞哈謝做朋友，合夥事業，船壞在以旬迦別，事業中斷(代下二十 35~37)。
 - 和耶洗別交往，被同化，敬拜假神、犯罪謀殺，夫妻兩人都死無葬身之地(王上十六 29~33)。
 - 和可拉做朋友，結黨反抗摩西的權威，神裂開大地，活埋可拉黨
- 請列舉損友對我們可能有的影響？(如：價值觀偏差)
- 你喜歡哪一首有關友情的歌曲？歌曲中哪一段歌詞讓你印象深刻？為什麼？
- 如果要用一種物品形容友情，那會是什麼？你會怎麼形容？

【問題討論】

- 請簡單地向大家介紹一位你的好朋友。想一想：在他身上具備哪些吸引你的特質呢？
- 你不喜歡和怎樣的人做朋友？為什麼？
- 你的朋友曾經怎樣地幫助過你，讓你印象深刻？請簡單地敘述一下當時的經過。

男女大不同

「男女大不同」，男生和女生到底有什麼不一樣？為什麼神創造人的時候，要讓男生和女生不一樣？性別上的差異到底有什麼意義？男生和女生在一起相處的時候，有哪些需要注意的地方？在這一課中，我們首先要來討論看看男生和女生除了生理構造上有所不同之外，他們在感受或能力上有哪些顯著的差別。接著，我們要來看看男生展現出哪些特質時會比較受人歡迎，而女生又是表現出哪些特質時才能得到其他人的欣賞。最後，我們要一起思考兩性相處時，應該注意哪些事項。

壹、兩性差異知多少

以下將列出幾項「平均而言」，男生和女生具有顯著差異的感受或能力。在這裡要強調的是：這些差異都是「平均性」，而不是「個別性」的差異。例如一般人常說男生比較粗心、女生比較細心，這是一種「平均性」的說法。如果細心這種感受也可以用成績來表示，一百分表示非常細心，零分表示非常粗心，那麼在男生當中有不少零分的人，但也可以找到一百分的男生；同樣地，女生當中也許有不少一百分的人，但也可能存在考零分的女生。只是如果把男、女生的成績各自平均起來，女生的平均成績要比男生的平均成績來得高。

就下面這些感受或能力來說，兩性之間的差異也是「平均性」的差異。假設我們說在某種能力上，男生的表現比女生好，我們並不是說所有男生在這方面的表現比所有女生都要來得好，而是說平均而言，男生的表現比女生要好。

一、指路、看地圖

行為科學家研究發現，女生在指路時，經常使用明顯的建築物、路標當參考點，而男生則比較傾向報出路名。比如同樣是問「請問火車站怎麼走」，女生的回答可能會是「你就沿著這條路直走，在有 7-11 的十字路口右轉，遇到右手邊是銀行的時候再左轉，就會看到了。」而男生的回答可能會是「你就順著五權路直走，到五權、中正路口的時候右轉，走到中正、中山路口時再左轉到底，就會到了。」至於看地圖的部份，男生比較傾向能從地圖上找出正確的路徑；相較之下，有一部分的女生即使看了地圖，方向感也還是很模糊。

二、聽覺

生理學家發現，一般來說女生的聽覺比男生要來得敏銳。例如當男生在跟女生說話的時候，女生常常會說：「你講就講嘛，幹麻講得那麼大聲？嚇到我了啦！」男生則理直氣壯地回說：「哪有，我明明就沒有講得很大聲。」之所以會發生這樣的情況，是因為女生比較容易區分出聽覺上的細微差異，聽出音量的大小、音頻的高低，但男生常常把其實具有細微差異的聽覺訊息混在一起。又如教育學家發現，國小低年級時，如果把男生分到教室後面的座位，因為坐在教室後面的男生比較容易

聽不清楚老師的聲音，他們常常喜歡亂動，而被認為是過動的學生。但實際上如果把他們換到前面的座位，這種情況就減低了。

三、畫圖、用色

發展心理學家以學齡前的小朋友為研究對象，發現在幼兒時期，男生和女生在畫圖和用色上有顯著的差異性。男生的用色通常比較單調，在同一張圖畫上使用的顏色不會超過六種，而且以藍色、灰色等暗色調為主；女生所用色澤比較豐富，在同一張圖畫上通常會使用超過十種顏色，而且以紅色、橘色等暖色調為主。另外，男生的圖畫主題通常是比較動態的，例如正被拋在空中的球、正在鐵軌上移動的火車等，女生的圖畫主題則比較靜態，例如草原上的一棵樹或一朵花等。不過這種差異隨著年齡的增加會漸漸減低，到青少年階段就比較不明顯了。

四、冒險性

一般大家都認為男生比女生要有冒險性。心理學家發現，之所以會觀察到這樣的情況，是因為男生傾向高估自己的能力，而女生則傾向低估自己的能力。所以同樣是站在一個高台上，男生通常會認為：「我應該有辦法跳下去而不受傷，沒問題的。」既然想法是這樣，男生也就比較容易真的跳下去。但是女生比較不會這麼想，他們通常覺得：「我如果真的跳下去了，很可能會受傷。」所以一般而言，女生比較不敢真的從高台上跳下去。

五、負面情緒

男生與女生在處理與面對負面情緒的時候有顯著的不同。社會學家研究發現，以自殺人數來說，女生自殺的比例要比男生來得高，但若以自殺成功的人數來說，男生自殺成功的比例就顯著高於女生。意思是說，當一個女生選擇自殺時，他不一定是真的想要結束自己的生命，自殺的行動有時候只是一種情緒上的展現，最終目的是希望藉此獲得他人的關心；但對男生來說，男生不會隨便決定採取自殺的行動，但是負面情緒累積超過臨界點，致使男生選擇自殺時，男生通常都已經真的決定結束自己的生命了。

六、人際處理

男生在一起相處的時候，是以活動為主，例如男生常常相約出去打球、爬山等等，在活動進行的當中，男生不太會特地互相交談，但當活動結束以後，男生會覺得彼此之間的感情或關係變得更加融洽了。相對來說，女生在一起相處的時候，是以談心、聊天為主，例如女生常常彼此利用電話、網路連線等方面分享心事與秘密，如果沒有這些談心的舉動，只是一起從事某個活動（例如逛街）而已，女生通常會覺得這樣的人際關係很淡薄，不算真的成為朋友。

七、痛覺

通常我們會認為相對於男生而言，女生比較怕痛。在大腦之中，主管痛覺和負面感受的中樞叫做杏仁核。神經生理學家發現，男生的痛覺反應主要都集中在杏仁核中，但女生的杏仁核卻和大腦中的其他部位（例如語言中樞）具有連鎖反應。這個差異所造成的效應是男生比較不知道該怎樣用語言表達出自己的痛覺，而女生則比較具有此一能力。神經生理學的研究指出，也許不是女生比男生還要怕痛，而是女生比較知道怎樣形容「痛」這種感覺；男生因為不太知道怎麼把「痛」形容出來，所以只好展現出比較多的忍耐。

八、詢問意見

心理學家發現，女生比男生還要願意問問題。女生的想法通常是想要盡快弄清楚情況，不要無謂地浪費時間，所以一遇到自己不懂的疑問，就會主動尋求其他人的幫助。但有時候因為只要遇到問題就會立刻找他人幫忙的關係，會讓人對女生形成一種能力較低、比較愚蠢的錯覺。男生則傾向自己獨立完成手中的任務，所以比較喜歡自己摸索一切，真到靠自己實在沒有辦法達成任務的時候，才會轉而尋求別人的協助。雖然獨立摸索可以得到大多數人的肯定和稱讚，但男生往往因為不肯發問而失去解決問題的先機。

九、高自信的表現

管理學家發現在就業面談的時候，男生對於自己的能力具有較高的自信，所以比較敢向面試官討論自己未來的待遇。相較之下，女生對於自己的能力比較保守，往往不太敢向面試官提起自己的待遇問題。這種自信的展現往往使得男生最後可以談到比女生要高的起薪。所以比較高的薪水並不代表男生的能力比女生強。

貳、如何成為一個受人歡迎的男生／女生

既然男生和女生有這麼多的差異，想成為一個受人歡迎的男生所需具備的條件，自然也就和成為一個受人歡迎的女生所需具備的條件不太相同。以下我們就分別來看看，該怎樣才能成為受人歡迎的男生或女生。但也還要再次強調，這些所謂「受人歡迎特質」也都是「平均性」的，而不是「絕對性」的。也就是說，不是非得擁有下面的特質才能受人歡迎，而是平均來說，受人歡迎的男生或女生通常都具有這些特質。

一、受人歡迎的男性特質

一個男生若想要受人歡迎，通常必須比較不情緒化、不輕易哭泣。男生如果動不動就哭，容易被其他人覺得很懦弱，或者太過大驚小怪。這雖然是一種對男性的刻板印象，但女生也多半希望男生可以穩重、值得依靠，而情緒化的男生並不符合這項期待。除此之外，男生自己也必須展現出自信、積極、不依賴他人的一面。就像前面曾經提到的，多數男生都比較具有冒險性。所以如果男生表現得畏畏縮縮，與其他男生一比較之下，會更加暴露他的缺點。另外，如果一個男生可以表現出很強的幽默感、邏輯思考能力或責任感與專注力，通常會很受女生的喜愛。

二、受人歡迎的女性特質

一個女生如果想要受人歡迎，通常必須很敏感地掌握他人的感覺，可以從一些小地方（例如表情或語氣）察覺到別人情緒的變化。換句話說，有「同理心」的女生會特別受到歡迎。受歡迎的女生除了會觀察別人的情緒感覺之外，也要很懂得表達自己的情感。另外，健談的女生通常比內向寡言的女生要容易受到別人的喜愛。還有，由於社會上普遍對女生存有溫柔、婉約的刻板印象，所以一個脾氣溫和、愛乾淨，而且不會使用粗俗言語的女生，要比個性暴躁、清潔習慣不佳或常常讓粗話脫口而出的女生更受歡迎。最後，懂得適度打扮的女生比較容易讓人願意親近。

參、如何與異性相處

了解男女大不同的最主要目的，就是學習如何與不同性別的其他人相處，維持一個融洽的兩性關係。這裡所說的兩性關係不只侷限於男女朋友的關係，而是所有的人際關係。我們每天都要面對許多不同性別的人，他們可能是家人、朋友、同學，也可能是本來完全不認識的陌生人，例如便利商店的店員、捷運上坐在鄰座的乘客等等。不管是對什麼樣的對象，我們都要記得，只要對方和我們在性別上不同，那麼彼此在許多的感受與能力上就有差異，我們應該要試著同理對方的感受，從對方的角度出發來看待事物，這樣才不會與對方發生不必要的摩擦，造成相處上的困擾。

首先要知道的是，上面所提過的這種種男女之間的不同點，最後會共同塑造出截然不同的男女情感需求。心理學家發現，男生的主要情感需求依序是被愛、被接納、被感謝和被信任，而女生的主要情感需求則依序為被愛、被關懷、被了解與被尊重。簡單來說，不管是男生或女生都很希望得到別人的疼愛，與別人維持良好的人際關係，不想單獨一個人生存在這個世界上。但是對男生和女生來說，他們各自對「良好人際關係」的定義是很不一樣的。男生比較看重自己是否被自己的朋友接納，成為朋友圈當中不可或缺的一分子；男生會很樂於為朋友効勞，而且很希望朋友們信任他的能力，並且欣賞他的付出。如果能夠維持這樣的關係，即使朋友們嘴巴上沒有明著向別人稱讚自己，男生也會很滿足。女生比較看重的是別人是不是真心地關懷自己，了解自己的喜怒哀樂，並且尊重自己所做的一切決定；因為這樣，女生很在意朋友們怎樣向別人形容自己，當自己為其他人付出時，會很希望別人在口頭上做出明確的表示。這不是說女生很在乎表面工夫，而是女生必須藉由這些言語上的訊息來確定別人到底了不了解自己。

所以，如果我們相處的對象是男生，就要盡可能地接納他、感謝他、信任他。如果相處的對象變成女生，就要想辦法關懷他、了解他、尊重他。對一個女生盡力表示出自己的接納、感謝與信任，女生所得到的喜悅與滿足可能不如想像中的多。相同地，努力地對一個男生展現出自己很關心、了解、尊重他，男生可能也無法真正感受到我們對他的愛。下面將分成幾種不同的狀況，更詳細地討論應該如何分別對待男生和女生，讓他們都可以感受到我們對他們的關愛。

一、面對衝突時

如果男生和女生之間起了衝突，男生通常會認為「只要我不開口，就代表沒事了」，但女生的想法通常是「除非他說沒事，否則一定有問題」。所以女生總是等不到男生親口說出「我沒事了」，而男生常常覺得女生咄咄逼人、不勝其擾。面對衝突時，男生要記得女生希望被人了解、受人尊重，所以應該主動地和女生溝通；其實女生要的不多，有時候他們只希望得到一點小小的表示，不需要男生做出天大的承諾，但男生就是連一點表示都不懂得要給。而女生應該知道男生天生比較不善於用言語表達出自己的情感，所以應該避免逼迫男生用言語表意，同時要盡量給男生足夠的空間與信任。

二、面對挫折時

男生遇到挫折的時候，通常會堅持自己解決問題，在獨自解決問題的過程中慢慢恢復，但女生通常需要透過溝通與交談來抒解情緒。所以男生和女生共同面對挫折的時候，男生會覺得女生總是要來找他討論他想避開的事情，簡直煩死了，而女生總認為男生不夠貼心，不懂得安慰自己。面對挫折時，男生要記得女生需要的不是答案，而是安慰；男生應該當一個傾聽者，當女生把情緒抒發完畢之後，其實也就好多了。女生則應該替男生保留更多獨處的空間、相信男生，讓他獨自處理自己的情緒。

三、面對傷痛時

男生受傷時總想傷害別人，藉此讓別人落入與自己相同的處境，好讓他們知道自己到底有難過；女生受傷時不太會去傷害別人，但是他們會想辦法使別人內疚，藉此強調自己受傷害時有多麼的痛苦。然而，男生傷害別人的舉動經常讓女生覺得男生不夠尊重他人，而女生使人內疚的策略也常讓男生覺得太陰險、不夠直接。所以不管是男生還是女生，在面對傷痛時都要盡可能地克制自己，不要做出讓異性覺得更負面的事情。男生可以盡量訓練自己用言語表達自己的傷痛，不要去傷害別人；女生應該相信別人可以察覺到自己的難過，不需刻意而做作地強調。

四、面對壓力時

男生面對壓力時的標準作業程序是「退縮、易怒、封閉」。有時候男生在學校裡遇到不如意的事，放學後會悶在心裡、什麼都不說，只是坐在電視機前面一股腦地看著電視節目。看電視這個行動其實和解決生活中的不如意完全沒關係，但男生往往只是希望暫時從壓力當中逃脫出來，躲進一個沒有人騷擾的洞穴之中。女生面對壓力時的標準反應則通常是「心煩意亂、過度反應、筋疲力竭」。女生很希望讓別人察覺到自己的壓力很大，所以容易藉小事情遷怒於人，或者故意找很多事情來做，想用忙碌來麻痺自己，最後反而更加疲累。面對一個壓力沈重的男生，應該盡可能不要逼迫他，讓他安靜地在自己的洞穴裡待一段時間，時候到了，男生自己會走出洞穴來解決問題。面對一個壓力沈重的女生，應該設法讓他們安靜下來，有時候一、兩句簡單的安慰或提醒就可以使女生回過神來，恢復正常。這樣就可以避免讓他們過度反應，導致身心俱疲。

【問題討論】

- 1.在你班上，最受歡迎的男（女）同學是誰？為什麼他能這麼受到歡迎？
- 2.課文裡說男生喜歡受人接納、感謝和信任，女生則希望被人關懷、瞭解和尊重，你覺得有沒有道理？
- 3.你以後比較想讀男女合班的高中，還是男女分班的高中？為什麼？
- 4.你覺得當男生好還是當女生好？為什麼？

同性戀的迷惑

張峻嘉

臺灣當代社會「同性戀」(homosexuality)成為一個當事人與非當事人、衛道者與前衛者、宗教與非宗教人士、甚至不同宗教間、同宗教內的激辯、爭議的焦點。導因於台灣伴侶權益推動聯盟(伴侶盟)在2012年9月8日推動「多元成家，我支持！」連署，經過約壹年有百萬人連署，成為第一部由民間起草發起的「多元家庭民法修正草案」(含婚姻平權草案(含同性婚姻)、伴侶制度草案、家屬制度草案等三草案)送進了立法院，並獲得足夠提案的立委人數支持，在2013年10月25日通過一讀。故本文主要以作者以自身文化的理解、歷史進程的觀點，由同性戀歷史記程，同性戀的定義，最後由文化及基督教信仰的觀點，提出不同思考面向與角度。

壹、同性戀的歷史記程：

一、華文典籍：華文把同性戀稱為「斷袖之癖」或「龍陽之癖」。

- 1.「斷袖之癖」典出《漢書·佞幸傳第·六十三》：「常與上卧起。嘗晝寢，偏藉上袖，上欲起，賢未覺，不欲動賢，乃斷袖而起。」敘述漢哀帝與侍官董賢間的愛情。
- 2.「龍陽之癖」典出自《戰國策·魏策》中，「對曰：『四海之內，美人亦甚多矣，聞臣之得幸於王也，必褰裳而趨王。臣亦猶曩臣之前所得魚也，臣亦將棄矣，臣安能無涕出乎？』」。敘述戰國時期魏王與龍陽君之間的愛情。

此兩則敘述皆記載當權者(男性)與下位者(男性)間的愛情。

二、歐洲文化圈社會：地中海南岸的古埃及把男性雞姦行為看做相當神聖，迦太基人將之視為武德；身處波羅的海、北海的諾曼人亦將之視為武德。

- 1.希羅時期：古希臘的典籍散見在文學家、藝術家、哲學家中的男性與男性、男性與男童間的戀慕，甚至將之視為智慧、美、品行的象徵；由「羅馬十二帝王傳」一書中亦可以見到掌權者(男性)對男性(下屬、奴隸)或男童的身體愛好。這種對男性間愛慕的「歌功頌德」在基督教成為羅馬國教，履行基督教教義之後，開始受到譴責，到了東羅馬帝國時期甚至成為一種不可得救的淫惡。
- 2.王爾德的圖騰：愛爾蘭小說家王爾德1895年在英格蘭被控「雞姦與嚴重猥褻」起訴，以一段「什麼是不敢說出名字的愛？」的辯護，以及此案例成為了20世紀「同性戀」爭取平權法案被引用最的多次的案例。王爾德也成為了愛情甚至同性戀的文化圖騰。

從以上的敘述中可以了解幾項：

*「同性戀」(homosexuality)一詞在王爾德被控訴的時候，至少在使用英語的國家中尚未成形。

*典籍及歷史記載，大多數紀錄男性之間的戀慕與行為(可能男性掌握的書寫權及男性為主的社會論述)，以及掌權者的一種權力掌控慾望的延伸(女性早在掌控之下)。

*歐洲文化圈下的社會，在基督教教義的教導與施行下，同性之間的性行為成為一種淫行與罪惡。

三、同性戀一詞的出現與澄清：

- 1.出現：同性戀這名詞是始於 1869 年，是由匈牙利的精神科醫師班科特（Karoly Maria Benkert）所創造的，一開始是用來描述同性之間的感情與同性相互吸引的現象，是一種異常、變態、不合乎尋常的心理反應，且不能見容於社會，到了 1892 年才由性學家 Havelock Ellis 等人翻譯成英文（homosexuality），但仍然含有變態的概念存在（劉杏元，2004）。
- 2.澄清：1973 年 12 月 15 日，美國精神醫學會（American Psychiatric Association）宣佈將同性戀從心理異常名單中移除，1975 年時，美國心理學會（American Psychological Association）也發表聲明支持美國精神醫學會的行動，於是同性戀脫離了心理異常的標籤（劉安真、程小蘋、劉淑慧，2002），針對這樣的情況，勢必會讓有同性戀傾向的人更能表露自己的性向，也更有勇氣站出來向世人宣示：「我是同性戀，但我沒有心理異常。」

四、聖經的記載：基督徒相信聖經論述的婚姻起源（創一~二章），神造男造女。創世紀十九章記載遠古人類所多瑪居民的同性性行為；士師記十九章記載古希伯來人（猶太人）的同行性行為；羅馬書一 27 記載「男與男」的性行為，林前六 9 的戀童、親男色（提前 10），皆為羅馬時期的論述。

貳、同性戀的定義：

金賽（Alfred Charles Kinsey）在 1948 年將同性戀定義為：「一個和自己同樣性別（SEX）的伴侶有過肉體接觸，並達到性高潮的人」。他把性行為的實際發生列為必然因素，製訂了一套分類法，即將一個人從異性戀行為到同性戀行為按照 0 至 6 共分成七個等級：0 是絕對異性戀，6 是絕對同性戀。金賽認為除了 0 級，任何人或多或少都是同性戀者。這項「行為論」，多年來一直是社會大眾對同性戀瞭解的基礎。

但這「行為論」也引起在學術界諸多探討及質疑，尤其精神醫學、心理學認為受限於文化道德、宗教等等因素，而去壓抑同性傾向的人也應是同性戀的一員，而因青春期的好奇與衝動下，非預期偶發情況下，有同性性行為，不應列入同性戀行列。社會學者則認為需要在情感上有社群的歸屬才能被認定為同性戀者。

台北市立陽明醫院精神科主任周勵志醫師指出：從學理上說來，同性戀並不單是同性別的人彼此間的性接觸而已，還要包括兩個重要因素，即發生同性戀行為的情境、場合與當事人的感受與情緒。也就是說，同性戀這個觀念可指涉：①性行為模式；②情緒上的認定（affiliation）；③對自我（self）的確定。

因此，Martin 及 Lyon 在 1972 年就提出一個包括前面這些層面的較完整定義：「同性戀是指一個無論在性愛、心理、感情及社交上的興趣主要對象均為同性別的人，即使這樣的興趣並未由外顯行為中表露表來。」¹

伊芙·可索夫斯基·賽菊寇（Eve Kosofsky Sedgwick）《櫥櫃認識論》中提出同性戀是拼裝的、不均勻的。「同性戀」本身就是難以被定義的，絕不是固定不變的；它隨著不同時代、不同國度轉化。哈樸林（David M. Halperin）在《如何搞同性戀歷史》（How to Do the History of Homosexuality, 2004）一書以歷史學的觀點--延續（continuity）與斷裂（rupture）處理，書中指出同性戀是一個很現代的觀念，而它的定義是「不均勻的」（incoherent）。

¹原載於：周勵志：正視同性戀，臺灣醫界，36（11）：51-58。http://kataya.tripod.com/abs/homor.html（2015/03/05 瀏覽）

這個詞跟「古代」各類同性互動的概念相互排斥：如，古代的雞姦者並不同於同性戀者，而同性戀者也未必從事雞姦。此外，這個詞卻也「混雜」，吸納了不同時代的相斥概念：古時候雞姦卻不男扮女裝的人，和男扮女裝卻不雞姦的人，本來彼此不相干，但現在卻被歸入同性戀中。

從以上的論述，同性戀的定義到目前為止，沒有一個確切的定義，尚待取得更多的研究與共識。

參、幾個思考向度與角度：身為基督徒的我提出幾點建議思考的角度，給陷在這爭議與迷惑中人參考。

一、社會文化角度：歐洲文藝復興時期，人將神的庇護（神權）撥開，人認為見到了天日（人權），迎向一個全新的世代，逐漸的人的發展越來越快速，跳脫「自然」（神）轄制的力量越來越大，加上產業革命時期的技術創新突飛猛進，人在與「自然」的對抗中不可一世，到二次大戰戰後時空壓縮下的世界，讓人類的文化交流達到顛峰，才驚覺彼此間為何如此的不同，文化的研究成為顯學，當然也相對的科學化（一神信仰）所延伸的「絕對真理」面臨極大的挑戰，所以在 1960 年代這兩股勢力（代表規格化（單元）的現代，代表個別化（多元）的後現代）相互牽制、對立、激勵與融合，並各自發展領域（現代化致力於經濟、產業上，後現代致力於人文社會文化上）。這也是為何同性戀議題會在 1973 年被精神醫學澄清與正名的社會文化發展脈絡。

二、基督教信仰角度：信仰是一個「相信」的過程與認定，並非純粹的理性的思辨。如果我相信神，是否我也必須相信神的話（聖經²），所以我相信在伊甸園中神造了人，兩人在無罪下赤身露體不覺羞恥，這是人最原初的原型與狀況，也是我們追求及盼望將來回歸伊甸園（天國）時的景況。此外，神交代摩西傳達給以色列人的規範（利未記十八 22、廿 13）不得有同性性行為，否則必須治死。羅馬書一 27 記載「男與男」的性行為，承受當得的報應；林前六 9 的戀童、親男色（提前 10）不能承受神的國。這些是從人類的原初情況→摩西律法時代→新約使徒時代的論述。

三、面對與態度：

1. 真理的絕對性與文化的相對性：基督徒信守聖經的真理，是權利也是義務，這是信徒的價值所在，信徒必須捍衛自己相信的價值與信念，不然將會價值瓦解，信仰破產。但是既然是捍衛真理，就不是攻擊（除非受到攻擊，就必須反擊），而是將所認定的完美價值闡釋清楚，讓非信徒（外邦人）心動而接受。

因此，我們相信神設立人的婚姻是異性的結合，就必須認真闡釋異性結合的價值與優點，堅持我們相信的真理；但同時也該尊重尚在外邦中的游離者（外邦人）之選擇，伺機會逐漸將之帶入神家中，接受神家裡的規範並享受神家裡的愛，成為家中的一份子。

2. 宗教規範與社會道德：宗教規範是對「信徒」有效，對非信徒無效力的。同樣社會道德是對同一社會的成員才具效力。因此，進一步思考「家」的規範與「國」的法律，家的規範是規範家人，國的法律是維繫國土內（在國土內所有的人）的秩序。神家（基督徒集合）的信仰是對基督徒的規範，因此當基督徒以相信神的話（聖經）為行為規範時，是否也同時可以要求非基督徒（外邦人）一起信守我們的規範呢？當非基督徒（外邦人）不信守我們規範時，就大加擡伐為萬惡不赦之徒呢？從人純粹理性的邏輯是不通的。

²「聖經是人所書寫編撰，不同於神的話」之問題，不在本文探討之。

但已在神國或試著進入神國的人，是否也該遵行「神國」的法律（規範、信仰）呢？才合乎人純粹理性的邏輯呢？再次，宗教社會（國）與異邦，一個宗教與社會（國）的結合，國民即為信徒，建構起宗教社會（國）的價值，大家一起努力遵守，但卻不能將這價值強壓在異邦（人），要大家遵守，如此將引起極大的衝突。

- 3.真理的「教導」與道理的「勉勵」：聖經中所論述相關的「同性戀」，以「行為論」為主，雖然主耶穌來到世上時的教導，希望我們在男女的聖潔上可以達到身體與心靈的聖潔（太五 27~28），也是我們信徒該努力的目標，但以人的角度甚難以心靈層次認定其行為，因此我們在闡釋教導真理的過程，也應該以「行為」的發生與否來認定，不應該延伸到有性傾向（sexual orientation）與社會性別認同（gender identity）上。

因為真理延伸的部分，屬於道理層次，應本於愛心、耐心的分析與勉勵，與陷入這迷惑或困擾中的信徒，藉由我們愛心的勉勵與代禱，可以心靈得到釋放，而一心向善。

參考資料：

- 1.宋鎮照（1997）：社會學，五南出版社
- 2.周勵志：正視同性戀，臺灣醫界，36（11）：51-58。<http://kataya.tripod.com/abs/homor.html>（2015/03/05 瀏覽）
- 3.伊芙·可索夫斯基·賽菊寇（Eve Kosofsky Sedgwick）《櫥櫃認識論》
- 4.蘇維托尼烏斯著，張竹明等譯（2000）：羅馬十二帝王傳，商務印刷，北京市
- 5.劉安真、程小蘋、劉淑慧（2002）：我是雙性戀，但選擇做女同志！兩位非異性戀女性的性認同形成歷程。中華輔導學報，12：153-183。
- 6.劉杏元(2004)：跨越性取向的校園對話：技專女同志學生性取向認同發展與校園同異互動經驗之研究。國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系博士論文。
- 7.醫學百科，http://big5.wiki8.com/tongxinglian_117947/
- 8.<http://slits.cite.hku.hk/webslits/group16/note1.htm>

國中班學生靈恩會教材 第一冊～校園與我

作者 真耶穌教會臺灣總會教牧處青教科
出版 真耶穌教會臺灣總會教牧處
地址 40673 台中市北屯區松竹路二段 180 號
電話 04-22436960
傳真 04-22436968
承印 學友資訊股份有限公司

2008 年 6 月初版

2015 年 5 月再版

