

## 活動訊息

- ◇ **愛情翹翹板兩性關係成長團體**：參與愛情翹翹板兩性關係成長團體的同學請於團體時間準時出席！團體共五次，時間如下：5/24（五）12：10-13：00、第六節、第七節；5/28（二）12：10-13：00；5/30（四）12：10-13：00，請務必全程參與，參加團體的同學將由輔導室統一請公假，全程參與且認真參加者，於團體結束後頒發研習證書。活動地點：團體諮商室。
- ◇ **幸福職生涯短片比賽**：教育部國民及學前教育署辦理第五屆幸福職生涯短片比賽，參賽資格：全國高中職學生（含高三應屆畢業生），短片類型可為記錄形式、創作形式、音樂動畫形式之原創作品，短片長度以3分鐘為限（含片頭、片尾、字幕），檔案大小50MB以下，報名註冊日期：即日起至102年6月19日（星期三）12時止，作品上傳日期：102年6月28日（星期五）起至102年8月14日（星期三）12時止，逾時不予受理。各獎項獎金優渥，歡迎有興趣的同學踴躍組隊報名參加。相關活動訊息歡迎至<http://www.sunny-team.net/pthscareer5>查詢。活動辦法如第4頁。
- ◇ **102學年度大學考試分發入學選填志願輔導說明會**：請高三參加指考的同學務必於7月20日（六）上午10：00前返校參加選填志願輔導說明會，活動地點：禮堂。當天流程表如下：

時間	內容	地點	參加人員	主講人	備註
10：00-11：00	應屆畢業生 選填志願輔導說明會	禮堂	301-319 應屆畢業班 <b>學生及家長</b>	何宜璟 老師	
11：10-12：00	導師時間	高三 各班教室	301-319 應屆畢業班 <b>學生及家長</b>	應屆畢業 班導師	1. 請同學務必返回教室，與老師對談。 2. 活動結束後，請各班派代表將冷氣儲值卡送回輔導室。

- ◇ **生涯規劃推薦書**：為了協助高二同學在未來一年更全面的因應多元入學制度的挑戰，輔導室推薦高二同學可自行購買「商業周刊 1329 期—2013.05.13-2013.05.19 出刊」，該期內容豐富，包含多元入學全攻略、各校學生成功經驗分享、中等生突圍策略及觀念大解析等。歡迎有興趣的同學自行前往書局購買！

## 焦點人物

## 鄧惠文：在生命缺口上，長出更多枝葉

作者：李宜蓁 / 親子天下



精神科醫師鄧惠文，在單親家庭中長大，五歲就被迫面對父親離家的不安全感，童年和青春期時都曾耗費龐大的力氣去安頓自己的情緒。自我探索一步步修補了她人生的缺口，她希望未來能繼續與個案一起思考人生。

「如果一個地方讓你覺得委屈，你可以走、改變它，不要待在那裡哭。因為，人只有被自己困住。」遇上在關係裡受苦的人，精神科醫師鄧惠文不直接給答案，卻直指更深的自我糾葛。這些話，不僅是她從醫學院教科書上學到的，更是用自己的生命缺口換來的。

鄧惠文在單親家庭中長大，五歲就被迫面對父親離家的不安全感，童年和青春期時都曾耗費龐大的力氣去安頓自己的情緒，因此很早就察覺到自己對人的心智著迷。六十年次的她是保送北一女資優班、考上台北醫學院醫學系的高材生，曾在萬芳醫院擔任多年精神科主治醫師；目前在私人診所服務，是走精神分析路線、不開藥的醫師。

同時她還是兩性談話節目的固定班底，節目上她不搶話、不點火，但常能說出讓人驚豔的獨特觀點。知名精神科醫師王浩威的朋友就常問他：「那個鄧惠文是誰？」社會變遷太快，在新舊秩序的瓦解建立交錯中，現代人對外在環境的疑惑與自我探索的需求增加，精神科專業人員早已供不應求。曾在台大醫院帶過鄧惠文實習的王浩威認為，她之所以特別顯眼，乃是由於敏銳聰明，對性別議題有興趣，而且口條好、反應快、外型亮眼，「除了有人生智慧，更具女性名嘴少有的獨立思考能力。」

雖然她曝光率高，引發「綜藝化」的討論，但除了吸引男粉絲與週刊狗仔追逐之外，她也確實抓住一群高知識女性的眼球。

鄧惠文坦言，精神科醫師其實「不該出去拋頭露面」。她經常與督導討論，如何從媒體的多重角色轉換到會談室中的單一角色。因此她選擇將每年諮商的個案量限定在二十個之內，不接新個案。

她也經常與個案討論她在媒體上的發言，對治療有哪些啟發或擾動，並據此修正。自我探索一步步修補了鄧惠文人生的缺口，她希望未來能繼續與個案一起思考人生，也能持續用各種管道推廣心靈成長的好處，「因為社會愈開放、愈有彈性，關係的型態就會有更多的可能。」

\*\*\*\*\*

我父親很早就離開，小時候的家庭環境並沒有安全感，不管去哪裡都受到異樣的眼光。比如小學聯絡簿上要寫家長姓名，我寫的是媽媽的名字，一看就知道是女性。發作業本的同學會挑釁，說我家長欄「寫錯了」，是要寫爸爸的名字。我很生氣的回說：「爸爸是家長、媽媽也是家長。」結果那位同學就把全班的作業本「咻」的攤開說：「每個人寫的都是爸爸，」還集結很多人霸凌我：「她家沒有爸爸！她家沒有爸爸！」

我不是生長在那種爸爸媽媽都會說我愛你的棉花糖家庭。從小我看到家人和親戚間有很多情緒、意見與爭執。我家人的個性都很坦承，也不太會在小孩面前隱藏真正的想法，所以可能看見慈愛的阿嬤在跟媽媽吵架時，說出讓我很驚嚇的話，或者反過來。

在北一女三年是塑造我人生基礎、把能量全部掏出來的關鍵時刻。在那裡我大幅挑戰自己以前沒有自信的部分。我念的是資優班，發現世界上怎麼會有那麼多聰明的腦袋，你用盡一生的努力也不及她們的一半，那就放鬆吧！努力讀書、學才藝、玩社團辦活動，沒有人會說你愛現，那是一個很寬廣、很舒服的環境。

因為我本身成長有一些缺口，為了存活下來，必須找一些方式去發展那些不足的地方。我遇到好幾個很棒的老師，把一個行為性格可能偏差的小孩救回來。老師們真的可以補足家長沒辦法做到的事情。因此本來有缺口的地方，反而長出更多枝葉。那感覺很像是，如果你要一棵樹長多一點枝葉，必須拿刀砍一些缺口，讓它從那裡冒芽出來。

小時候身體不好，記得我已經長到很大隻了，阿嬤半夜還背我去敲診所的門。有些醫生娘很小氣的說：「難道我們醫生都不用休息嗎？」以前看醫生時，經常遇到醫生、護士不親切的狀況，那時阿嬤就說，看我以後能不能當一個親切的醫生。

一方面知道要當醫生，一方面又對人與人互動有非常強烈的興趣，就決定要走精神科。從實習開始我對於那種「不去管人是怎麼樣，而只看到疾病」的事情非常反感。後來到精神科實習時發現太有趣了，這個小時坐在這邊跟這個病人聊，下個小時跟另外一個病人聊，病人都會告訴我好多好奇特的事情。

從大醫院離開，主要也是因為對人的探索與興趣，無法在急迫的看診壓力下完成。健保制度要求大醫院門診至少要看三十個病人，標準門診是三小時，你要跟人家聊到，你爸爸怎麼了？你的老師叫你去罰站，鼓勵你不用一直考第一名。講完後面病人就來踹門了。我以前也曾經很自閉的每個病人都慢慢聊，聊完爸爸聊爺爺。

後面病人真的來踹門，一進來就罵三字經，我眼前的病人正在稀里嘩啦的說她爺爺逃難的事情。踹門進來的病人對我說：「○○○，你是會看不會看，一個人搞三十分鐘，藥還沒開出來喔，你是有執照沒執照？」煞時那個病人也哭不出來，我也趕緊把藥開一開。換踹門的病人進來，我很快的問完憂鬱症九條症狀就要開藥，他又拍桌大罵：「不然你是怎樣，剛才那個看那麼久，換我，你就三分鐘打發。」於是我開始問：「那你阿公有逃難嗎？」（笑）後來病人全部來踹門。我就知道自己不能在大醫院這樣看病了。

好的治療師得定期放下工作到國外受訓，並先經過一段長期、昂貴的「自我清理」過程。每個人的生平經歷很多事，每個人都長成一部很複雜的樂器，好比一台鋼琴。如果我要分析個案，他丟出來的每個事情都很像在敲擊我的琴鍵，然後我會聽到我內心有叮叮咚咚的各種想法。如果我搞不清楚自己的音頻跟基調，我很可能會把自己的感覺跟對方的感覺混在一起。

做精神分析其實是我們跟一群自省能力很好、心智功能相當健全的個案一起探索內在的過程。做為一個精神科醫生的機器，我的程式是比較被設計在探索內在，比較不是篩檢身心症狀，我對不斷探索內心有熱忱。

資料來源：親子天下雜誌第40期

## 活動辦法

# 第五屆「幸福職人」生涯短片競賽



### 活動日期

報名・註冊：2013/05/1 起 ~ 2013 / 06 / 19 (三)12:00 止

寄送報名表與切結書：2013/06/21 (五) 前由各校承辦單位將各校審核完成之參賽隊伍報名表件 (報名表、切結書、各校報名名冊) 統一郵寄至國立屏東高中，以郵戳為憑。

公告參賽名單：2013 / 06 / 27 (四)

上傳作品：2013 / 06 / 28 (五) ~ 2013 / 08 / 14 (三) 12:00 止，逾時不予受理

人氣獎票選時間：2013 / 9 / 23 (一) ~ 2013/10/18(五)12:00 止  
(刊出期間，以得票數最高之 10 組為「人氣獎」得獎團隊)

公布決賽得獎名單：2013 / 10 / 21 (一) (專函通知得獎團隊學校)

人氣獎得獎名單：2013 / 10 / 21 (一)

### 參賽資格

全國高中高職學生 (含高三應屆畢業學生)

### 參賽人數

1. 請同校同學組隊參賽 (不受理跨校組隊參賽)，每隊學生人數可為 1~10 人 (10 人為上限)。如為 2 人以上之團隊，應於報名時載明隊名、隊長及所有隊員之姓名、就讀學校全名 (需註明縣市)、年級、班級、聯絡電話、電子郵件等基本資料。
2. 每位學生限參加一隊。團隊參賽成員不得再以個人名義單獨參賽或擔任其他參賽團隊之成員。

### 獎勵

獎項與獎金

- (1) 特優 3 隊，每隊 10000 元。
- (2) 優等 10 隊，每隊 8000 元。
- (3) 甲等 20 隊，每隊 6000 元。
- (4) 佳作 25 隊，每隊 2000 元。

### 指導老師

1. 各參賽隊伍可列指導老師 (限 1 名，其任教學校和參賽學生就讀學校為同一校)，需於報名時一併註明指導老師之姓名。得獎者之指導老師認定限以參賽隊伍報名時所註明之指導教師姓名資料為準。
2. 各隊若無指導老師則不必填寫。
  - (1) 特優獎：獎狀壹張，指導老師記嘉獎兩次。
  - (2) 優等獎：獎狀壹張，指導老師記嘉獎壹次。
  - (3) 甲等獎：獎狀壹張，指導老師記嘉獎壹次。
  - (4) 佳作獎：獎狀壹張。
  - (5) 每位指導老師累計敘獎獎勵最高限制：嘉獎參次。