告訴自己：我已盡了最大的努力！

輔導文粹–生涯發展教育

作者：康思云／江明璇／彭恩寧（《愛，需要勇敢》作者群）

在日復一日的忙碌生活中，可能你已經很久很久沒有時間與空間，去跟好友喝茶聊天，也沒有動力去呼朋引伴了。因此，在一些令你懊惱的事情發生時，與你對話的可能不是朋友，而是自己內心的聲音。

這些不時出現的聲音，可能還包含了對自己某些特質的長期不滿，甚至是失望。例如：常因動作慢或時間掌控不佳，導致事情無法如期完成或頻頻遲到；每每在對家人發脾氣之後自責不已，卻又在不久後的某一刻情緒爆發。

這種時候，我們很容易指責自己、批判自己，對自己說出喪氣的話，完全不考慮聽者（自己）的感受。當談到自己的缺點，或常帶給你自己一些麻煩或困擾的個人特質，會讓你想到哪些形容詞呢？請寫下來。

在陪伴「家庭主要照顧者」運用藝術療癒自己的過程中，我常會帶他們從觀察自己開始，先表達平時心中最直接的想法，再嘗試用不同的觀點重新切入，看看是否能出現新的想法，帶來新的感受。

例如：

**描述事件：**由於時常在趕時間的狀態下開車前往不同地方，年初連續發生了三起事故，不僅飽受驚嚇，也因為高額賠償而對自己感到氣惱。當時為何要那麼心急、莽撞呢？開慢一點不就沒事了嗎？

**換個觀點：**因為車禍的經驗，發現保第三責任險是必要的，更因此發現到自己的行程實在太滿，需要放慢腳步，多給自己從容以對的時間。

那麼，現在讓我們回到你身上。或許前面所寫下的這些短處，曾帶給你難以忘懷的失敗經驗，也或許就在最近，發生了讓你十分懊惱的事情，而你正為此自責不已。我想請你進一步想想，若你從這些經歷中，學到了一些寶貴經驗，那會是什麼呢？

 最後，請悄悄的將責怪自己的聲音消音，嘗試對自己說：

「我最值得被肯定的一點，就是為了做出正確決定、為了使事情得到圓滿解決，而盡了最大的努力！」

＊本文摘錄自親子天下出版《愛，需要勇敢：創造幸福感的關係練習》。

楊勇緯東奧摘銀刷新柔道史

專訪哽咽：是家人成就現在的我

輔導文粹–生涯發展教育

2021年是台灣奧運史上奪牌最豐收之年。柔道項目男子60公斤級國手楊勇緯，初次站上奧運殿堂一舉奪得銀牌，創下台灣柔道史上第一位奧運柔道項目奪牌紀錄。「楊勇緯」三個字，在東奧金牌戰24日登上台灣Google熱門關鍵字第1名，甚至以「#台湾の選手」，登上日本twitter熱搜關鍵字，個人Instagram粉絲追蹤人數更從1萬人，攀升至現有36萬追蹤訂閱。

有不少台灣人，都因為楊勇緯的精彩表現，開始認識柔道這項體育項目。28日凱旋歸國的楊勇緯，採訪邀約不斷，但也沒忘記東京奧運賽事前夕就答應《親子天下》的專訪邀約。昨（30）日在下榻的防疫旅館，楊勇緯接受返國後首間台灣平面媒體視訊專訪，袒露賽後心聲，論及對至少3個多月未能見面的家人的感謝，一度哽咽落淚。

住防疫旅館一切從簡。但他還是每天自我訓練體能，而且為了受訪靈活的就地取材自創陽春「手機腳架」。他露出靦腆笑容、大方翻轉手機鏡頭介紹，自己如何用洋芋片鋁罐，架高螢幕。說著說著，不經意抱起沙發抱枕，難掩大男孩的青澀模樣。訪談過程中，更能發現楊勇緯不只擁有粉絲關注的「柔道耳」，手指頭還長出厚繭、粗關節、指肉外露，見證他14年來的苦練生涯。

**八字柔道精神**

東京奧運柔道培訓隊訓輔委員許淑慧，同為教練、評論員，是楊勇緯苦練日常的見證人。她自楊勇緯國中七年級參加全國中等學校運動會「越級打怪」時，開始關注這名「超級國中生」。她說，柔道講求『心技體』，訓練過程很辛苦，容易看出有沒有堅持的心，「勇緯自主訓練是不休息的，其實老師開的訓練課表不會跟其他同學不同，但為什麼選手表現不一樣？因為勇緯都是全力在做。」

「柔道真的改變我的人生，」楊勇緯維持端正坐姿，介紹來自日本柔道創始者嘉納治五郎所謂的柔道精神：

**精力善用，自他共榮**

楊勇緯進一步說明，柔道是項十分重視禮節的運動，在場上使出真本事，是對同樣追求柔道精神的對手，所展現的一份「尊重」，且施術時切記要保護對方，「我讓你摔，但是你也要保護我，」才能共同享受柔道的樂趣。

很難想像，眼前侃侃而談、體悟出柔道哲學的楊勇緯，年齡僅有23歲。還在台灣體育運動大學競技運動研究所就讀的楊勇緯，回想自己接觸柔道，是從國小三年級和媽媽、哥哥一同踏進學校柔道館開始，那時也才發現原來從事農事工作的媽媽，曾是名柔道三段選手。他又見哥哥楊俊霆場上拚搏之姿，就此對柔道產生興趣、憧憬，從小立志要拿奧運金牌。

回報家人的那面獎牌

楊勇緯屏東出生，在台中后里成長，父母親皆從事農事工作，家境並不優渥，但家人感情和睦、相互支持給了他滿滿的愛。「雖然小時候，下課了媽媽可能會晚接我，我就會有點生氣說：『為什麼我都是最後一個？』但是後來想想才知道，其實媽媽的辛苦，是在為我們家付出。」

哥哥楊俊霆更是為了成就弟弟，聽取爸爸建議，讓自己從66公斤降低量級至60公斤，成為弟弟的陪練員，專心陪弟弟到處征戰、一同訓練。楊俊霆也曾接受台灣之音廣播電台訪問，不難看出兄弟情深。楊俊霆提到，陪練時並不會怕被摔得很慘，畢竟是自己的弟弟，沒有關係，而且對弟弟心軟，反而會害了他。

這次前往東京奧運，因應防疫，是楊勇緯出賽經驗中特別孤單的一次。沒有哥哥、家人們的陪同，他難掩落寞表示，場邊少了家人加油歡呼，還是不太習慣，也覺得十分可惜，沒能與家人面對面共享榮耀時刻，但並不會因此影響場上表現。

經紀公司傳動數位補充，在東京奧運出賽前、國家訓練中心培訓期間，也是同為防疫，選手們都盡量避免外出，楊勇緯已有3個多月沒能回到台中后里老家與家人團聚。而他預計二週解隔離後的第一件事，就是要回家2、3天，再回場上接受柔道、體能等等訓練。

有些話我要親口說

楊勇緯對家人們的感謝與思念，即便是隔著螢幕也仍溢於言表。從小便能體恤家人辛勞的他說，「現在呢，是我要回報家人的時候，我要更努力的往我的夢想前進，讓家裡的生活品質越來越好，這是我想要做的事情。」

楊勇緯提及這個心願，就像是已經想了千百回，意志十分堅定。縱使楊爸楊媽從不要求他的成績表現。來到奪牌時刻，楊爸爸仍是對著大陣仗在台中家門外守候的媒體，跨洋叮嚀當時在日本的楊勇緯：要戴好口罩、做好防疫。

「爸爸以前說過，不管怎麼樣，家庭是最重要的，我很謝謝家人願意放下他們的身段，陪伴我完成奧運的夢想，我覺得每個人都有一個舞台，每個人都有一個偉大的地方⋯⋯」放在心裡的感謝話語還沒有說完，楊勇緯的眼眶紅了，他連忙把頭往後仰意圖控制，但壓抑已久的淚水，再也忍不住⋯⋯

待情緒平緩過後，面對記者提問「最想跟家人說什麼？」楊勇緯有些調皮、也有些暖心的微笑回答，「有些話，我還是想當面親口告訴他們（家人）。」

作者：陳盈螢

五種常見的學習障礙行為，給家長的兩大對策

輔導文粹–特殊教育

孩子有學習障礙怎麼辦呢？如果沒有早發現、治療的話，孩子可能要面對旁人的錯怪，時間一長，很可能容易影響孩子的學習興趣，導致信心低落、拒絕學習等。那麼，學習障礙到底是什麼呢？

孩子有學習障礙怎麼辦呢？如果沒有早發現、治療的話，孩子可能要面對旁人的錯怪，時間一長，很可能容易影響孩子的學習興趣，導致信心低落、拒絕學習等......。

那麼，學習障礙到底是什麼呢？據《特殊教育法》指出，**在孩子沒有發展遲緩、智商正常發展的情況下，出現「聽、說、讀、寫、計算」等特定的行為時，就有可能是學習障礙**。

常見的明顯症狀有閱讀理解不佳、朗讀速度慢、跳字漏字等等，以下為您整理5種最容易被忽略的徵兆，協助家長更快判斷學習障礙，以免錯過學習障礙的黃金診斷期！

**學習障礙常見的5種行為：**

**1. 讀寫能力出狀況，成績總是考不好！**

閱讀易漏字或漏行、考卷與作業寫得慢、認得的字很少、難以辨認字義、書寫時部首錯置或筆跡雜亂、無法寫出長句等等。

**2. 明明聽得懂，口語表達能力卻不好**

音韻辨識困難（例如把ㄓ唸成ㄕ）、文法或句型障礙（複雜句組織文法錯誤）、表達時斷句錯誤、答非所問等。

**3. 算數凹手指！數理與邏輯能力不佳**

對時間無感常常遲到，對大小與輕重較無概念，無法心算需要凹手指，無法進行加減等簡單計算，無法使用數學公式，推理與理解能力不佳等等，甚至聽不懂別人說的故事。

**4. 常迷路！知覺出現障礙**

常無法區分左右邊，常迷路也不知道自己在哪等狀況；此外注意力難集中、常忘東忘西、性格易衝動或過動、容易受環境影響、常跌倒或撞到東西等等。

**5. 搞不清楚狀況，社交能力低落**

常出現不適當的行為與評論、不會判斷他人意圖，對社交情境與他人反應缺乏機動性。

**如果真的是學習障礙，家長該怎麼辦？**

目前沒有研究證實學習障礙能用某種藥物、療法來根治。家長們除了讓孩子進醫院診斷、接受學校的特殊教育外，還可以合併下面2種治療方法，加速協助孩子克服學習障礙！

**1. 語言治療師、職能治療師介入，打造安心學習場域**

面對學習障礙兒，治療師會針對孩子缺失的能力逐一補強。最常見的方法是從孩子的遊戲、休息活動等日常場景中切入。

這樣的方式有個好處，就是融入孩子的生活，全盤地了解孩子的習性、能力，並利用設計活動的方式打造教材，以文字、圖形辨識、咬字構音訓練等方式訓練孩子，更能教家長如何利用家中垂手可得的小物來進行輔助訓練。

簡單地來說，就是家長也能參與治療師的療程，更快協助改善孩子學習障礙的問題。

**2. 諮商心理師輔助，加強人際技巧**

除了孩子本身的能力加強，心理輔導也是很重要的！

試想，孩子在一次次地嘗試過後，難免因學習上的失敗產生挫折。而諮商師的介入能紓解孩子的壓力、健全孩子心理發展，更能在每一次的諮商中，引導孩子加強人際互動的技巧。

最後最後提醒家長，學習障礙是容易被忽略，而並非孩子智商不足或學習不努力所致，它牽涉到神經心理功能，所以很難用單一方式治療。

除了孩子要配合治療，家長也必須密切和學校、治療師進行溝通，才能找到最適合孩子的學習方式，進而克服學習障礙，探索出孩子的天賦與才華。

文章摘自親子天下

**蕭敬騰：就算全世界都說不可能，我還是認為我可以**

輔導文粹–特殊教育

從歌手、演員、歌唱導師、主持人到作家，藝人蕭敬騰每次出現，都彷彿在挑戰世人對他的既定印象。在他眼中，所謂的「不一樣」，並非黑與白的高度反差，而是「儘管再接近的顏色，還是有些微的不同」；能夠不一樣，世界才精彩。

 翻開新書，蕭敬騰一邊摸著扉頁上由他親手設計的「樣」字，這也是由「不一樣」三個字組合而成的「圖」，只見他嘴裡邊惋惜的叨念著：「我原本想用三個非常相近的顏色來表現這幾個字，沒想到印刷出來，看起來都一樣。」說著說著，隨手拿起三種不同紅色的彩色筆，巧手一揮，原版的「不一樣」躍然紙上。

蕭敬騰在受訪現場，隨手拿起三種不同紅色的彩色筆，巧手一揮，原版的「不一樣」躍然紙上。曾千倚攝

 向來「慢熟」的老蕭，突然以此開場，著實讓現場的工作人員嚇了一跳，也反映出他有話藏不住的真性情及細膩心思。在他心中，所謂的不一樣，並非黑與白的極度反差，而是「儘管再接近的顏色，還是有些微的不同，反而彌足珍貴。」
 無論是從《超級星光大道》中寡言的「黑蜘蛛」歌手，到金曲獎談吐幽默的主持人，或是電視劇《命中註定我愛你》講話結巴的獸醫師，再到《魂囚西門》裡深沉細膩的心理師，蕭敬騰的每一次出現，都彷彿在挑戰世人對他的既定印象。對比他2013年、2016年接受《親子天下》專訪時的影片，如今的他，明顯少了剛出道的青澀與靦腆，眼神中更多了份自信與篤定。

 「在我心中，只要肯做，沒有做不到的事情。」直到現在，蕭敬騰回憶起那段「應該不會再有下次」的金曲獎主持，仍難掩內心激動。儘管知道，沒人期待他展現完美口條，但也不希望被視作跳樑小丑，堅持用自己的方式，把所有「不可能」拋在腦後。尤其，在向特別貢獻獎得主蘇芮致敬的倒畫橋段，沒有老師願意教，甚至到金曲獎的前一天，沒人看好他能辦到。

「第一次練成功時，我在家是掉眼淚的」，只見他一臉認真，讓在場的人全揪了心；「整整一個禮拜，我沒有一天睡覺超過半小時，那幅畫至少畫了一千幅以上……」「但最後我還是獨自完成了，請掌聲鼓勵吧！」最後笑著補上了這句，頓時換來一片喝采聲，展現他獨有的「蕭式幽默」。這就是粉絲們認識的老蕭，每件事都有自己的邏輯和堅持，也如同「蕭幫-蕭敬騰國際歌友會」粉絲頁上，歌迷們為「幫主」下的註腳：「什麼樣的內心世界，讓老蕭勇敢堅持，明明承受著山大壓力，仍帶著三歲的天真笑容，保有最真摯的心。」儘管有閱讀障礙，蕭敬騰仍持續挑戰自我，在《魂囚西門》戲劇中也有精彩表現。這幾年，在舞台上收放自如、不時冒出「綜藝梗」的蕭敬騰也常讓外界驚呼：「老蕭變了！」看在出道就一路追隨的資深歌迷眼裡：「演藝圈會唱歌的人很多，但能走進我們心裡，讓人願意長久支持的原因，還是他不變的特質--台上台下始終真誠、溫暖與謙虛。」

 看待蛻變，老蕭自認，不過是熟悉環境，也更認識了自己。「真正認識自己比什麼都重要！」他經常問與自己對話，知道自己在哪裡、適合什麼、具備怎麼樣的能力。也因此，他不會浪費時間在練習制式的官方應答，而是將全神貫注在每一次的表演上，「沒有人可以逼你做任何事情，只要自覺的朝適合自己的方向努力，就不會迷惘。」13歲聽見邦喬飛的《It’s My Life》 那個愛上搖滾的男孩，20歲那年用歌聲一戰成名，讓全台灣認識了他，32歲生日前出版的新書《不一樣 蕭敬騰》，紀錄他如何把先天的缺陷、過去的挫折化為滋養，努力跨越各種坑坑巴巴的挑戰，彷彿正用人生演繹《It’s My Life》中的歌詞。

 拍照結束前，他特別轉身向店家及圍觀的群眾說聲：「對不起，打擾大家了」，有些話不用多，卻能超越字句上的溫度。一如他所言，蕭敬騰始終沒有改變，他依然是那個熱烈細膩、體貼旁人，且用盡全力也要呈上精采傑作的瀟灑青年。以下是他自我剖析金曲獎主持表現，及持續進化的動力：

**Q：這些年來，在口條上有特別的練習嗎？如何看待大家認為你的改變？**

A：要說練習，當然有，但不是那種刻意練習講話的課程，我不會花時間在這些上面，那會失去靈魂。譬如說，有些公司會希望藝人有一些制式回答，或是官方說法，但那些不會發生在我身上，他們還是盡量讓我講自己想說的話。我本來就是很慢熱的人，無論是現在也會。譬如說，去人家婚禮，很多人都不認識，我也不會主動跟其他人說什麼，或是我覺得不對的場合，硬要我做一些事情，那也會很尷尬，這些到現在都一樣的，事實上我也很害羞。在說話部分，我以前都講台語、很台，講話很容易口出三字經，所以很壓抑，因為怕講錯話。現在因為工作的關係已經很習慣了，講話就是慢慢講，該捲舌就捲，不捲舌就不要捲，不小心沒捲也無所謂，我會要求自己注意，但不刻意，就是自然的狀況去完成就好。面對不熟悉的場合，不講話時酷酷的老蕭，經常會有令人出其不意的笑點。曾千倚攝

**Q：這樣的個性，到後來還去主持、演戲，你是如何發現自己有這麼多的可能性？**

A：關於主持這件事，到現在都不是我自願的。講實話，甚至你再問我一次，我也不會想做，但是我已經做完它了，可以回頭來分析這件事情。到現在，我都不認為它是一個主持，畢竟，我講得再順，台詞記得再多，我也贏不了任何一個主持人，因為這個不是我的本業，但是我把它當成人生的一個作品去完成。當初找我主持，他們並沒有在我身上放什麼期望，他們是想要拋開以往那些很流利的主持，希望我是坑坑疤疤的一個狀態，有充滿瑕疵的對談，還有一些很尷尬的冷場，雖然我平常講話可能會坑坑疤疤，但我不希望呈現那樣的狀態給大家看。在金曲獎的前十天，我們都還在開會討論要不要做，不要做，現在趕快找人，糾結點就在於主辦單位你要不要聽我的做法，要我做就只有一個方式，就是聽我的，所有事情照我的想法去做，不然我不做。

**Q：你是如何克服那樣的高度壓力？**

A：我就是把該做的事情準備好。事實上準備的時間很緊湊，其實只有七天，我希望在特別貢獻獎的部分用倒畫呈現，但重點是時間的限制，要在一分鐘之內完成，其實去問任何一個畫家，他都會說不可能。這不是我說的，我們特別在網路上看到一位畫家的作品，想拜師學習，但我被老師拒絕了。第一，他對我沒信心，因為不知道我的程度在哪裡；第二，只有七天；第三，在只有七天的情況下，他認為十分鐘完成一部倒畫是極限。可是我獨立完成了，對我來講，他還是我的老師，請掌聲鼓勵一下（全場熱烈鼓掌配合）。

**Q：這段被老師認為不可能、做不到的過程，是否你想起回想起求學時經歷？**

A：沒有，在我心中，我覺得只要肯做，沒有做不到的事情。為什麼會這麼想？我就是知道一定可以實現它才這麼想的。如果我是一個從小就不會畫畫的人，我想都不想，我不是一個給自己挖洞跳的人，我知道自己的能力在哪，當然知道我也有一定的毅力跟堅持、固執，還有一點點能力，我才覺得可以做，甚至在金曲獎的前一天，沒有人覺得我可以完成這件事情。當一個人在家成功的那一刻，我是掉眼淚的。因為我畫了這幅畫，至少一千幅以上，整整一個禮拜，我沒有一天睡覺超過半個小時，完全不誇張，因為真的只有一個禮拜做這件事情。現在想到那段，心裡還是很激動，確實壓力很大，我對自己的標準也很高。

**Q：你覺得最後成功的關鍵是什麼？可否分享你持續創新的秘訣？**

A：我一直強調就是認識自己，認識自己是比追求夢想更重要的事。一件事情，無論有沒有嘗試過，先問自己到底能不能夠實現它？再問自己，到底要不要去做？或是做它的原因到底是什麼？譬如說，我以前懼高，如果現在有一個任務叫我去開飛機，我會問：我不喜歡這件事情，為什麼要做？很多時候就是一直問自己問題，你問我秘訣，我覺得是這個，我經常問自己問題。不是說每個人擁有學習的動力，就一定能把東西學好，還必須在學習的過程中，不斷了解自己的能力跟界線。必須知道自己適合的位置，知道自己實踐的程度在哪裡，沒有人可以逼你做任何事情，所有的決定都在於你。就像金曲獎，如果我照著他們的想法做，就是串場、背稿，相信最後會是一個非常糟糕的結果。

人生從來不是公平的，

但是我非常感謝我的過動！

輔導文粹–特殊教育

忘記是什麼時候發現我的記憶力很驚人，每次講起小時候的事，我在哪裡，說了什麼話，穿哪一件外套，做了什麼動作，連兩歲時發生的事情，心路歷程都記得清清楚楚，兩歲小孩也有心路歷程？我還真的有耶！我記得我我為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩∼記得這麼多，但是，鑰匙手機皮包總是忘記帶，帶出去的傘從來沒有帶回來，爸爸媽媽常笑我腦袋專記不實用的事。不實用，但是好快樂。當我開始成為一個昆蟲老師，每天看著孩子，發現我懂他們為什麼笑，為什麼哭，為什麼受委屈，為了什麼小小的臉龐散發出光彩∼

 有時候覺得我好像可以穿梭優游在大人和孩子的世界，又或者我根本還是個孩子，我想把這些記錄下來，說出孩子的心聲，我們都曾經是個孩子的心聲。我是個過動兒，但是二十歲之前我不知道原來自己是個過動兒，也許是因為爸爸媽媽給我的空間，給我的鼓勵，也可能是因為我總是自我感覺良好，雖然我整天丟三落四，忘東忘西，被誤會調皮搗蛋不用心，但是我不覺得我有什麼不如人。

我跟每個人一樣，都會面對不被了解的挫折。「沒有人想要做不好」，我們都曾第一次當孩子，第一次當父母，老師學著怎麼當老師，真正的感同身受，也許才是溝通的開始。曾經在跌跌撞撞的求學生涯中，想像著也許以後的我就會是個米蟲，在那些賺不了錢畢不了業的徬徨日子，想著只要有份工作養活自己，好好過生活也不錯。然後我也忘記什麼時候開始過著自己想都沒想過的夢想生活⋯⋯

 真的有這麼好的事嗎？每天開心的分享我熱愛的一切就是我的工作∼每天笑著去上課又笑著走在回家的路上⋯有一天如果我的快樂可以成為一件正經事，讓大家看著我微笑點頭。有一天我可以充滿自信的說：人生從來不是公平的，每個人都獨一無二。我想要寫一本充滿正面能量的書，讓人不管大哭大笑心裡都是暖暖的。