

我的知性樂園

文／韓良俊

去年（2022）七月十日，我曾投稿自由廣場登出一篇文章〈搶救國圖日韓文閱覽室〉，大意为：「筆者於2002年自工作30年的大學退休，2017年好高興申辦了國家圖書館的入館證，從此開始享受上到六樓日韓文閱覽室的樂趣。因為那裡除了有各種內容豐富的日文新書、工具書，以及好雜誌（如有名的《文藝春秋》、NHK《きょうの健康》、《PHP》等等）、報紙（朝日、產經）之外，該室照明明亮、座位舒適，真是一個享受閱讀日文的好地方，一直以來已成了我退休後最喜歡經常前往的『知性樂園』。」…「沒想到有如晴天霹靂地，今年七月一日又去時」…「聽說，由於『上面』決定要做所謂『空間再造』，據說以後連整個『日韓文閱覽室』也將取消…」文章見報隔天，國圖馬上就以〈國家圖書館來函〉一文回應，文末寫道：「倘若執行過程造成讀者觀感或使用上之誤解，館方亦將持續溝通，以專業與友善協助，使服務不打折，期盼大家共同支持國圖之空間翻轉計畫共創『知性樂園』。」云云，似此連國圖也呼應了我「知性樂園」的說法。

職是之故，經此插曲，我感到我的「知性樂園」不能只靠國圖一處，必需備有好多處，以免到頭來變為「失樂園」，因此至今已另外又找好了三處，故一共有四處可以

輪流前往，不至於有一天變無處可去。

這四處由近而遠，分別是臺大醫學院的醫學圖書館、在中山南路的國家圖書館、在建國南路的市立圖書館總館，以及在慶城街的日本台灣交流協會圖書室。以下分別介紹如下：

一、臺大醫學圖書館（醫圖）

此處最近、最方便，我常利用自臺大醫院西址後面牙醫專業學院兼任教師辦公室，經景福通道，快速走到東址B1員工餐廳吃午餐之前或之後前往。醫圖剛在去年六月大整修完工，從二樓到四樓煥然一新，尤其是閱覽及自修的空間，大膽地規劃得很寬敞甚至可說很豪華，同學們在此看書應可說是一大享受。

我去時會常在三樓借各種好看的DVD，包括醫學性或戲劇類的，以便帶回家慢慢欣賞，最近就借了由東方白名著改編的民視影集「浪淘沙」三十集，以及外國影片「西線無戰事」。三樓還有開架、可隨手選取的中文好書，我最近也借到兩本值得續借、一再重讀的好書—

1. 如何閱讀一本書（Adler及Doren合著，郝明義、朱衣譯，商務印書館）。
2. 在生命最深處遇見哲學（Scott Samuelson著，黃煜文譯，商周出版）。

其實，三樓（屬安靜區）除了有這「開架圖書室」外，還設有「醫聊區」和「閱讀新樂園」，後者存放的書籍，除了參考書（包括教師指定的），核心館藏者之外，還有值得醫學院師生經常翻閱的醫學人文之館藏書。

其他，四樓（屬寂靜區）有「閱讀沉思區」、「冥想區」及「研究小間」等貼心的區劃。而二樓（屬協作區），有「學習共享空間」、辦公室，也有「醫聊區」，最下層的一樓主要是服務台和影印中心，旁邊館外還有咖啡廳，可供輕食。

全館二、三、四樓，都備有各種大小、形狀的新沙發椅，可供入館者舒適地利用；為了看書看累的人，還設有昏暗無燈的冥想區可供小睡片刻提神。館方這些規劃設計，可說是設想周到、體貼之至。而最豪華，幾近奢侈的應屬四樓閱讀沉思區內，其沙發可供坐、臥、半躺或聚談，應有盡有，但最可惜的是有一個缺點，即冷氣強得離譜，想久坐閱讀會被冷得無法久坐，而且對健康也不好！（此點我曾反映過，幸已改善）

醫圖還有一個方便借閱者的「德政」，只要沒人預約，借出的書或DVD只靠一通電話即可續借，非常方便。

二、國家圖書館（國圖）

在中山南路與中正紀念堂對望，我常由臺大醫院，或家裡自東門站，坐一站捷運到中正紀念堂下車，先從B2走一段長廊，再爬上53階的階梯當作運動，出到6號出口，在地面走不到5分鐘就可到國圖大門進入，入內則須刷入館證（未申請者在大廳當場即可申

請、領到）。該館的特色，除了前面已提到的之外，其日文新書非常豐富，豐富到各種各類簡直是「稀奇古怪」的書都有，有些很偏僻的書名，讓我不免起疑：這種書購入後其內文是否有接觸到讀者視線的一天？我也很高興能在這處書架，看到父親的《韓石泉回想錄》（《六十回憶》日譯本），陳列在書架。

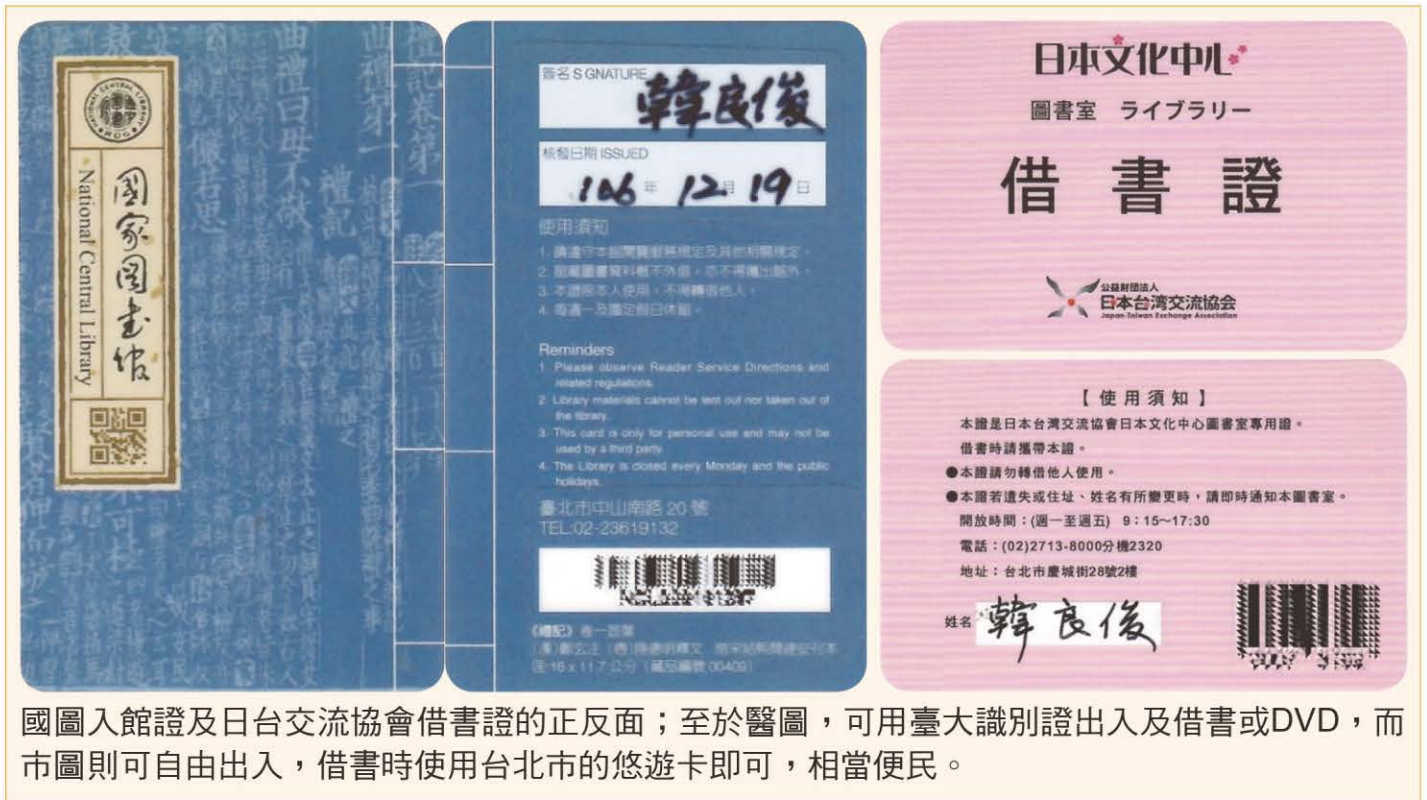
本室的日文雜誌數普通，日文報紙則只有朝日和產經。我曾經建議增購NHK的《きょうの健康》好雜誌，幸獲採納。可惜國圖所有的書，都是不能借出的。

因本室只開放到下午五點，五點之後如仍意猶未盡，我會轉往二樓選看開架的中文書，選的多是哲學或是日本文學的。只是二樓至少有一點不如六樓的，就是這裡的椅子全是木頭的，不像六樓是帆布軟墊，故坐久較不舒服。

三、市立圖書館總館（市圖）

市圖在建國南路，我從家裡去時常搭一站淡水線捷運到大安公園，然後從4號出口上到大安公園，走入園內經兒童遊樂區旁邊，走到建國南路繼續快走，大約十多分鐘可到市圖。

市圖可自由出入，不必使用證件，很便民。我常去市圖的二樓閱覽室，這裡的中、日、西文報紙及雜誌很多，有很多日文好雜誌可供我細讀久讀（這裡除週日及週一外，開到晚上九點才關），日文報紙也幾乎全有，如產經、朝日、讀賣、每日、經濟等新聞，連其夕刊（晚報）都有，這些都是國圖所不及的，而且還可使用悠遊卡複印值得留



國圖入館證及日台交流協會借書證的正反面；至於醫圖，可用臺大識別證出入及借書或DVD，而市圖則可自由出入，借書時使用台北市的悠遊卡即可，相當便民。

下的部分。這裡的環境也不輸國圖，相當舒適，除了照明光亮之外，可坐有桌椅的位子（椅子也非木板的），而且也有國圖所無的大小沙發可坐，因此，幾乎成了我的知性樂園中如想閱讀日文報紙、雜誌時的首選，只是去回需花點時間，回時如果時間抓好，在市圖旁可搭38路公車回到東門站，如果錯過了，我會藉機快走到信義路，那裡就有許多公車可到東門站，非常方便。

四、日台交流協會圖書室

要去這裡需搭捷運到南京復興站，從7號出口走出後，直走不到十分鐘可到交流協會，圖書室在二樓。知道這裡有圖書室，是我在此處開張時發現的，但缺點是交通不太方便、較遠，所以我偶爾才去。這裡也有日文雜誌、報紙，但不如市圖、國圖之多，

這裡的特色是有不少日文書，但新書不多，也沒集中存放。好處是這裡的日文書可借出，因此我也申請了借書證，借過書，但借時還好，如純為還書再走一趟，會覺得有點麻煩、不便。這裡的工作人員也很客氣、敬業，而且如有人高聲談話，他會適時客氣提醒。

如上所述，我的知性樂園目前已有四處之多，可供我輪流去享受，而且因各有特色，也讓我可於不同時間依需要擇地前往，滿足了我退休前想像，希能多接觸、「享讀」日文書報的願望。

（作者係母校牙醫學系1962年畢業，現任母校名譽教授、台灣檳榔防制暨口腔癌防治聯盟主席、台灣醫界菸害防制聯盟常務理事）

走自己選擇的路

在北醫博士班埋首臨床研究的那些年

文 / 鍾文宸 醫師 ● 臺北醫學大學牙醫系博士

現職：

青埔天瑞牙醫診所負責醫師

臺北醫學大學牙醫系兼任講師

中華民國牙周病科專科醫師

前言

自2016年進入北醫博士班就讀，在許多老師及同事的幫忙下，總算在6年後將臨床研究的成果寫成博士論文。這段期間歷經了年輕主治醫師時期對於專業的熱情、人生方向的迷茫、臨床工作和研究工作的瓶頸、以及重新確立自我目標的各種階段。

完成專科醫師訓練

在北醫攻讀碩士學位及專科訓練的那幾年，接受了呂炫堃老師、張迺旭老師、吳慶榕老師、楊岳炤老師、董醒任老師以及杜裕康老師的札實教導，讓我在專科訓練結束，就能夠有一篇研究論文發表在台灣牙周病醫學會期刊，以及兩篇研究論文發表在SCI國際期刊，其中一篇還是我的碩士論文，發表在當時牙科SCI期刊排名前幾名的JOURNAL OF CLINICAL PERIODONTOLOGY。



在專科訓練快結束前，曾有徬徨不知道畢業後要去哪發展，總覺得應該要在醫院服務，才能夠有較多的困難專科案例可以發揮所長，也有資源和環境做研究，但是又還沒頭緒有哪些醫院適合發展。就在拿到專科結訓證書和碩士畢業證書後，呂炫堃老師以及牙科部黃瓊芳主任希望我能夠留在北醫附醫牙周病科以主治醫師的身分繼續服務，國泰醫院總院牙科部主任楊岳炤老師和新竹國泰醫院牙科部吳和泰主任也詢問我到新竹國泰醫院服務的意願，考量到能夠繼續在栽培自己的醫院服務，也能回到自己熟悉的新竹工作，因此就同時在北醫附設醫院及新竹國泰醫院擔任主治醫師，至今剛好滿10年。

攻讀博士班

有碩士班研究的經驗，從事研究的過程以及將研究成果發表出來的成就感，都是讓我在主治醫師期間一直有想做研究的驅動力。在我第二年主治醫師的時期，剛好有個非常好的研究機會，現任北醫大校長腎臟內科吳麥斯教授正在計畫一個大型臨床研究案，需要牙周病科一起跨科合作，附醫牙科部黃瓊芳主任便指派我加入這個研究團隊，成為主要的研究成員之一，這個研究案後來也成為我博士研究的主要論文。

在大學醫院擔任主治醫師，做醫學研究的資源和環境相對充裕，手邊已經有正在規劃的跨科研究案，自己也有想要開發其他的研究案，再加上北醫附醫有地利之便，從醫院走幾步路就能達到學校教室，因此在呂炫堃老師和黃瓊芳主任的鼓勵下，毅然決然就報名北醫牙醫系博士班考試。

同時要兼顧醫院的臨床工作、大學部的教學工作以及博士班的學分要求和研究，對於醫院主治醫師來說壓力確實不小，博士班有許多的必修和必選修科目都必須要在前兩年修畢，之後才能申請博士候選人資格考試。學院會安排許多牙醫系和生醫材料所的資深教授們替我們上課，其中有些課程是研究生們互相報告自己的研究，每個研究生的指導老師不同，研究領域也不同，曾經聽過一



北醫附醫牙周病科主治醫師群 (2014年)

句話「在研究的道路上是孤獨的」，在聽完許多教授的研究成果和其他博士研究生的進度之後，對於這段話又更有感觸。

除了原本口腔醫學院的修業科目之外，我還利用空檔選修北醫管理學院醫管所的課程，以及醫法所的課程，當時也跟著醫法所梁志鳴所長一起到東吳大學法律所旁聽了一整個學期吳志正醫師主授的醫療糾紛課程；當時希望能盡可能的利用學校資源，拓展臨床醫療的眼界和人脈，也因為有到外院修課，能夠認識到許多各醫院的管理階層人員和許多明日之星律師。

出國進修

在醫院擔任主治醫師一段時間後，雖然常出席各周末的大小醫學會舉辦的繼續教育課程，但感覺當時自己有些停滯，需要到其他單位進修充電，因此就開始尋找適合自己進修的單位。因為常常在念論文，當時就鎖定幾位學界有名望且有長期研究論文的歐洲大師所開設的課程，先後在瑞士伯恩大學(University of Bern)的口腔外科植牙中心跟著Prof. Daniel Buser, Prof. Vivianne Chappuis以及其他主治醫師在手術室裡作大大小小的手術，又到了伯恩大學牙周病科跟著Prof. Anton Sculean, Prof. Giovanni Salvi等醫師的門診作牙周軟組織手術，在伯恩大學學習的期間非常充實，獲得很多觀念，也看到了國際級的大師們的工作思維和工作模式。也利用在歐洲進修的空檔，跟著報名中國醫藥大學牙周病科吳宜亭主任所組織的台灣醫師團，到義大利佛羅倫斯Dr. Pierpaolo Cortellini的門診教育中心學習顯微牙周再生治療。



瑞士伯恩大學受訓，口腔外科手術室與Prof. Buser合影 (2017年)



瑞士伯恩大學受訓，牙周病科診間與Prof. Sculean(右2)及同事們合影 (2019年)

研究瓶頸與完成研究

當時和腎臟內科合作的研究案頻頻卡關，臨床研究最難解決的問題之一：招募受試者，讓我們不得不修改研究計畫，當時腎臟內科吳麥斯教授榮升北醫雙和醫院院長，所以我也跟著到了雙和醫院牙科部兼職，從雙和醫院招募研究受試者，擴大我們的研究受試者數。也因為和腎臟內科合作的研究案進行好幾年進度緩慢，當時和指導老師黃瓊芳教授討論後，決定依照我的想法另闢一個研究案，研究微創牙周病治療的臨床表現。

眼看博士班修業年限越來越接近，被當時牙醫系主任吳慶榕老師提醒要盡快取得博士候選人資格，手邊兩個研究案也還有許多工作要處理，那個春節也已經計畫好要跟著路竹會醫療團到非洲索馬利蘭義診，於是在拚完博士資格考取得博士候選人資格後，就帶著電腦到泰國曼谷、衣索比亞鄉下部落和索馬利蘭邊旅行義診，利用空檔邊寫研究論文。兩個研究案在經過無數的討論與修改後，後來都在2022年陸續發表在國際SCI期刊上，也順利在2023年初畢業取得博士學位。

結論

猶太經典塔木德有一句話：「假如所有人都向同一個方向行走，這個世界必將傾覆」，古代猶太人認為人們必須要走出自己的路且能夠互相競爭，才有可能產生新的事物。我很幸運能夠在北醫這個環境成長，完成博士學位，也能夠有機會到歐洲瑞士及義大利進修，在這個競爭激烈的業界，能夠有自己發揮自己所長的环境。

致謝

感謝前牙醫師全聯會理事長詹勳政醫師與桃園市牙醫師公會副理事長謝曾安醫師當年推薦我進入北醫牙周病科攻讀碩士及專科訓練；感謝全力提拔我的啟蒙老師呂炫堃教授，讓我能夠在北醫牙周病科自由的學術環境中成長和學習；感謝北醫口腔醫學院黃瓊芳教授、吳慶榕教授、馮聖偉系主任、北醫大吳麥斯校長、汪稜芳教授、高治圻副教授在我博士研究生涯給我的提攜和幫助。

本期季刊稿費捐贈臺灣基督教門諾會醫療財團法人「不放棄的醫願」
捐款專戶，郵政劃撥帳號06007006



Joy 是 I 唱歌 Part II

文 / 陳建成 醫師

坦白說，唱歌能讓自己開心，紓解壓力就好，何必在乎別人感受？這是我們想唱歌的人，心理準備的大重點，因為人外有人，天外有天！一定有人唱得比你好，一定有人可以說出你唱的缺點，我們都要坦然面對，虛心接受才能進步！再說呢！百年過後，大家都沉浸在另一個世界了，還有誰能記得起這些人世間的喜怒哀樂，得失呢？！所以親愛的朋友們，請你開闊你的心胸，大聲唱出你的歌，享受當下幸福快樂的感覺！

既然我們已經了解我們心理準備的大重點：得失心不要太重！接下來我們就要踏出這一步，就是：不管今天我唱到什麼樣的程度，比賽的成績好不好，不妨常去參加比賽。因為在比賽中，常可以聽到別人的唱法，比較出自己的缺點，並磨練自己的膽識。假如以前有人這樣提醒我，我會進步得更快！

練歌是需要一字一句練的，練完後，再前後句串聯起來，並且錄起來，聽聽看自己唱得如何？比較自己唱的和原唱或是賽場中的選手，看看有什麼不同？只要自己會區別，就能夠改進自己的缺點！

唱歌是一種藝術，可以像講話一樣，有口氣，有嘆氣，有剛強，有柔弱，有喜樂，有哀傷...，甚至歌曲中的一個字也可以放再收，聽起來就不會顯得硬梆梆的，而顯得有彈性。如果表現一首歌，讓歌《講》得生動一點，就會讓人家感動！只要不趕拍或是拖拍，在一段拍子的範圍內，都可以走走停停，跳脫原唱的框架，創造出自己的唱法！

所以，一首歌就可以利用強弱、喜怒哀樂，來表現出歌曲的層次，我們常常聽評審老師講，唱歌要表現出歌曲的層次。通常主歌都是在歌曲的開始，以低音的描述鋪陳，而副歌就在歌曲的後面，是比較高音的，甚至於達到情緒的高潮，這樣就可以把一首歌的情緒張力表現出來。也可以在字裡行間，字與字之間表現聲音的變化，這樣才能很清楚的表現歌曲的層次！只要能做到這樣，別人一聽，一定覺得你唱歌很特別，很有味道！當然沒有完美，只有更完美，只是看你的功夫到那裡！

我們平常練歌的時候，要注意自己適合的 key 在哪裡？假如我們唱不上去高音的部份，就要降一個 key，試看看！當然降一個 key 時，你也要能把低音的胸腔共鳴唱出來。相對的，假如你唱不下去低音的部分，你可以升一個 key，試看看可以把高音的頭腔共鳴唱出來嗎？當一首歌，你可以把低音的部分用胸腔共鳴，高音的部分用頭腔共鳴唱出來時，這樣的 key 就是適合你的 key！絕對不是能唱高音才是厲害的喔！

唱歌時音準很重要，除非我們唱歌走音了，否則一般人聽起來，會覺得音準都還蠻準的。但是仔細聽起來，可能還有小音準的問題，這是一般人比較聽不出來的。但在專業的評審或是帶起耳機來聆聽時，可以進一步聽到小音準的問題。小音準的問題，最主要是因為肚子丹田沒有撐好，導致聲音晃了一下，音準有一點飄掉，這樣在比賽時就會扣分了！所以平常練習的時候，可以一邊用手摸著自己的肚子，看是不是有用力在撐著，假如肚子放鬆了，就表示沒有撐住，就會有小音準的問題！

另外，我們去外面唱卡拉OK時，都會覺得唱的特別好聽，這是因為外面的卡拉OK都把 Echo (迴音) 聲音開得很大聲，這樣就會把我們聲音的缺點蓋掉了。當然我們表現的優點也蓋掉了，所以當我們練習的時候，最好把 Echo (迴音) 開到最小，雖然唱出的聲音會《乾乾的》，卻能聽到我們最原始的聲音，這樣才能聽到唱歌的缺點並加以改進！

說了這麼多，其實最重要的還是一開始談到的：自己要唱得開心！自己開心才能培養出自己的興趣，當唱歌成為你的興趣時，你會發現這是世上最經濟的享受！而在我們聽歌的時候，也能多一點掌聲給別人！



本期季刊稿費捐贈臺灣基督教門諾會醫療財團法人「不放棄的醫願」
捐款專戶，郵政劃撥帳號06007006

我的鐘錶領域探險

文 / 蔡明仁 醫師

- 台北醫學大學牙醫系畢業 32 屆
- 立洋牙醫診所 負責醫師
- 台灣民航局認證商用駕駛
- 台北市鐘錶職業工會認證技術士

鐘錶是一種精密的工藝品，應該很多人都會喜歡收藏，尤其是製作精美的機械錶更令人愛不釋手。

我與鐘錶結緣始自小學一年級第一次月考，因為月考前父親無意說了一句：「你如果考第一名就送你一只手錶」結果成績出來真的是全班第一名，媽媽告訴爸爸的一句話：「跟小孩不要說話不算話」爸爸只好去錶店買了一只瑞士錶(其實是裝著瑞士通用機芯的台灣錶)給我，從此與錶結下不解之緣！

在成長的過程中陸陸續續換過幾只錶，當然以一個小孩子的壓歲錢能購買的錶也都是廉價的手錶，但對手錶機芯的好奇心始終沒有斷過，十幾二十年前曾經打聽哪裡可以學修錶，得到的訊息都是師徒制去鐘錶店當學徒做雜事打掃做起，然後師傅再教你維修鐘錶。

直到前幾年搜尋「職訓」關鍵字，赫然發現有鐘錶維修課程，當然立馬打電話詢問報名，於是參加了台北市鐘錶職業工會的培訓課程，三個月的培訓後經過工會的考試及格才成為「鐘錶維修士」。

上課主課老師是 李世男老師傅，在課堂上一步一步地教我從一個完全門外漢到成為一位對拆解洗油保養很熟練的技士，當然私下我也會造訪老師的鐘錶店去請教一些更深入的問題，我也會在網路上去購買各式舊機芯來練習維修保養的技術，老師說這門技術再不教就會失傳，所以他願意傾囊相授。也許是因為本身牙醫職業的關係手特別精細靈巧，一年內學到了其他師兄四年才學會的東西，不但學會了更換擺輪車芯、更學會了游絲的整復，這些都是老師傅才會的手藝，後來老師更勸我再去跟另一位師傅學習鐘錶車床技術，學習鐘錶零件製作。



授業恩師李世男師傅與我

很多人常說鐘錶水很深的，鐘錶從幾千元一顆到幾千萬元一顆都有，如何選擇自己喜歡的手錶也是一門學問，因為鐘錶品牌數量太多了，每一個廠牌都有它的獨特技術與歷史淵源，不可能每一款都買，只能根據自己的喜好與使用目的來選擇。手錶的配戴通常也是凸顯個人風格的一個方法，也是首飾的一種。

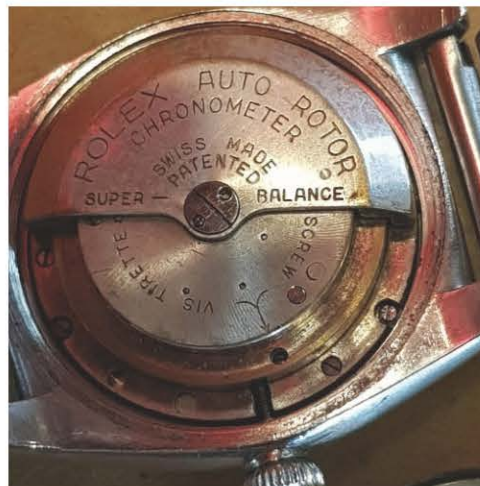
淺談一下機芯，機芯分為通用機芯跟自製機芯，通用機芯是由機芯廠開發製作賣給各大鐘錶廠使用，鐘錶廠依據這些機芯做自家的打磨與LOGO刻字成為自家特色的機芯，但追根究底這些機芯就不是該品牌錶廠的自製品，通用機芯製作商瑞士的ETA以及日本的MIYOTA是目前世界的兩大巨頭，ETA為大家所熟知，而MIYOTA即是大家所知道的CITIZEN鐘錶公司，很多人會以為掛上了通用機芯感覺似乎錶的價值就Low掉了，我當年還未進入鐘錶修理這一領域的時候也是一樣的想法，上課的期間常常聽到李老師說他還比較喜歡通用機芯，因為修理的零件好買而且故障率低，屬於便宜又大碗的機芯！但自2014年起ETA集團開始減少對其他鐘錶大廠供應機芯的數量，ETA集團其實是SWATCH集團的一員，2020年開始對外即不再販售機芯，目前只有加盟該集團的手錶品牌得以使用該集團的通用機芯，在對外停止販售前筆者也透過自己老師的鐘錶店購入不少的通用機芯作為收藏。



鐘錶課上課實況



ETA機芯



骨董勞力士泡泡背自動上鍊機芯



鐘錶課實習機芯

自製機芯則是各家鐘錶品牌自行設計製作的機芯，原創性十足，但有時候礙於經濟規模成本自然要高一些，而且因為經濟規模小所以測試上不如通用機芯廠製作的機芯那麼樣的經過各大品牌的測試考驗，也因此自製機芯的故障率未必比通用機芯低。收藏家最愛的還是自製機芯吧？收藏品無異是希望它的稀有性與獨特性！

再來談COSC瑞士天文台認證，機械機芯的COSC認證測試依據是國際標準ISO 3159《具有擺輪遊絲系統的精密手錶》。根據標準，認證樣品要在5個位置（錶面朝上、錶面朝下、以及3、6、9點鐘方向朝上），3種溫度下（攝氏8度、23度、38度）經過連續16天的測試，測試數據計算機械錶的日差不可以超過-4~+6秒/天，這樣的機芯才能獲得COSC認證。認證過的手錶當然價值會高一些，但其實手錶的價值有時候也不見得是以COSC為主，有手錶中的勞斯萊斯美稱的百達翡麗（PATEK PHILIPPE）來說他的工藝與精密度讓該廠得以自豪的不必送驗COSC也一樣價值非凡。另外有些中低價位品牌也有生產通過COSC的手錶，也算是經濟實惠！就看消費者的選擇了！

再來談收藏的主題，有的人是針對特定品牌進行系列的收藏，有的人則是針對特定用途（例如軍用錶、飛行錶、潛水錶）收藏，或者是骨董錶、懷錶等主題收藏，只因為錶海無涯、荷包有限！不可能什麼都收！

早期因為學修錶練習的必要我選擇由較為低價的GRUEN手錶開始收藏整理，等到有一些程度後再進入老的GRAND SEIKO收藏與修理，然後再修理骨董懷錶，後來連鐘錶螺絲都能自製的時候才進入骨董勞力士的整修，進而做一些現今勞力士的維修與保養，按部就班至今我個人已累積了250顆手錶的修復。

個人的收藏以骨董錶GREUN、SEIKO、GRAND SEIKO、KING SEIKO、LONGINES、ROLEX、以及第一次世界大戰與第二次世界大戰的軍用飛行錶、清朝的懷錶為主。

以牙醫師的手藝要進入鐘錶修理這一行其實真的不是難事，需要的只是時間與耐心！不知道讀者們是想要收藏名錶還是想要進入這一行一窺？

筆者個人的FB鐘錶粉專，大家可以參考看看：

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063931667008&mibextid=LQQJ4d>
或是直接搜尋FB「慶心齋藏錶閣」



家中自設的工作檯



作者珍藏的名錶

區分的力量

文 / 王子文 教練

教練的區分能力：引導成長的智慧

教練的工作是幫助客戶實現自己的目標，通過引導、支持和反饋，幫助他們不斷成長和改善。教練的工作內容可能會因不同的領域、客戶和目標而有所不同，但核心是協助個人達到更高水平的成功和滿足。

為什麼需要區分？

今天我們要一起探討的主題是「教練的區分能力」。這也是教練工作的一項重要卻無法被量化衡量的技能，它也因為不同的教練背景而有著不同的效果。在一段與教練對話的過程中，往往內容夾雜著大量的訊息、情感、記憶、信念...等，教練便需要一種能夠歸納、理解、辨識的能力，這就是區分能力，一種能夠幫助客戶從紛亂中找到真相的過程。

區分能力，解開溝通的迷霧

在人與人的互動溝通中，往往會涉及到很多層面，到底什麼是事實？什麼是個人假設？什麼是個人認知？這使得交流變得相對複雜。教練需要能夠從這些混亂的資訊中，區分出重點、理解每個層面，一起探索找到問題的核心，然而這還只是個開始。

此外，區分能力不僅僅在於協助客戶找到問題的核心，更能幫助客戶判斷問題本身是否為真正的問題。有時候，問題可能只是表面現象，真正的問題可能隱藏在更深的層次之下。優秀的教練能夠通過區分，令客戶分辨出何為主要挑戰，何為次要困擾，進而尋求更有效的解決方案。

深化區分：聆聽、提問、覆述、回應

在實際執行中，教練可以透過多種方式深化區分能力的運用。聆聽是其中一種關鍵的技巧，它要求教練全神貫注地聆聽學員的言語、聲音背後的情感，從而區分出言語背後的真實目的。提問是另一項強大的工具，透過巧妙的問題，教練可以引導客戶自我探索與覺察，進一步區分出問題的細節和關聯。覆述則確保教練對客戶表達的內容有正確的理解，從而確保區分的準確性。最後，回應則是表達教練對客戶所說的話的回應，這種回應能夠區分出學員的情感，讓溝通更加有深度。

教練的價值

區分能力在教練的角色中扮演了關鍵的角色。通過這種能力，教練能夠更深入地了解學員的需求、想法和挑戰。這使得他們能夠提供更加精準的引導，並幫助客戶找到最適合他們的解決方案。這種價值不僅體現在學員的客戶成長上，也反映在教練自身的專業成就中。

教練 vs. 顧問，不同的引導方式

接下來順便再稍微談談教練和顧問的區分。其實，兩者有著不同的角色和方式。教練不僅僅是給答案又或者更不會給出答案，而是陪伴你在找答案的過程。想像你在漆黑的森林裡，教練就像是你的夥伴，陪伴你找到光亮的方向。相比之下，顧問可能會直接告訴你哪條路最好，但你可能錯過探索的樂趣。說到這，我不禁回憶過去導師曾經舉的例子：籃球之神麥可喬登的教練，不一定比喬登更會打球，只是令喬登成為卓越的自己。

此外，近年來蔚為風潮的教練式領導的好處在於激發成員自主性、創造力，增強團隊參與感，促進個人成長與共同目標達成。然而，過度的教練可能導致決策緩慢，缺乏方向性，以及不適用於緊急情況。因此，切忌用教練式領導來包裝命令式領導或是達成與目標無關的手段，領導者在實踐教練式領導時，需適時平衡激勵與指導，以實現最佳組織效能。這種風格能夠培養出有自主性和主動性的團隊，創造出協同合作的環境，實現長遠的成功。

本篇作者在IT資訊服務產業17年，目前任職於智慧自動化產業
為企業領導力教練，迄今為止共服務超越200人次

本期季刊稿費捐贈臺灣基督教門諾會醫療財團法人「不放棄的醫願」
捐款專戶，郵政劃撥帳號06007006

巴塞隆納蘭布拉大道上的 東方元素

Oriental elements of La Rambla

Chuan-Ping Yang



文/楊全斌 醫師

全斌牙醫診所院長

台大牙醫系學士

台灣大學法醫學研究所法醫學碩士

台灣牙醫師執照、法醫師執照

日本牙醫師執照

巴塞隆納的蘭布拉 (La Rambla) 大道從港口邊的哥倫布紀念碑到另一端的加泰隆尼亞廣場大約1.4公里，地圖上是走路16分鐘，但我保證您這麼短的時間內絕對走不到，因為它是全球大大有名的休閒逛街大道，寬闊的人行道、處處充滿驚喜的人文藝術氣息，觀光客人潮擁擠，單單走路都要小心不要撞到別人。

路燈是藝術，水泉也是藝術，走著走著看到兩棟建築裝飾著東方元素，不免眼睛為之一亮，腳步也跟著停下來，照片連拍好幾張。

一、雨傘之家 (La Casa dels Paraigües, "House of Umbrellas")

據說1883年整修時一樓店家是雨傘店，1888年整修完成，藝術家Josep Vilaseca i Casanovas 還因此獲得市議會頒獎 (First Prize in Decoration Award from the Barcelona City Council)，立面就用金屬油傘、遮陽傘、摺扇、團扇以及用日本江戶時代的浮世繪男女繪畫裝飾牆面，轉角處則是一隻栩栩如生的金屬中國火龍，前爪右上左下提著竹節骨架的厚重燈籠 (瓦斯燈)，下方是一支大黑色雨傘，不愧是雨傘店的招牌。其實今天看到的裝飾是2019年整修後的成果，一樓也物換星移，不是雨傘店了。

西班牙式的傳統鳥獸花草鑄鐵裝飾，到了這裡可以這麼軟性的表現出東方造型立體風格實在不簡單，藝術家的創作功力讓人大開眼界。

“參考文獻” “The Barcelona Dragon That Always Keep Its Cool” By Emily Benson Dec.2020

二、利塞烏大劇院 (Gran Teatre del Liceu)

據說這是巴塞隆納第一的歌劇院，1847年4月開幕，1861年4月9日遭到大火燒毀後重建。1994年再次發生大火，1999年重新開放。所以現在的建築應該還算相當新。

經過門前其實原本並沒有特別注意，然而看到正門左右兩側的金屬裝飾上的文字畫面讓人跟著好奇起來，上面寫著哪些字？原來是各種不同語言的字母，其中還有比重相當高的漢字以及日文平假名，您看出來了嗎？如果還看不出來，沒關係，我標出來了，請慢慢欣賞，相信這個蘭布拉大道可以讓您逛很久沒問題。



青少年的「與父母疏離症」- 聊聊青少年教養

文 / 蔡怡怡

國立臺灣師範大學社會教育系
兼任助理教授/文化教育工作者



你好奇青春期孩子的想法嗎？你有時會不會很糾結為何孩子不再如以前，我們也感覺到孩子與我們的漸行漸遠，似乎患了「與父母疏離症」？

我在前年和今年針對任教的班級，請大二至大四的修課大學生(多數修課學生為社會教育系，少數為中文、地理、光電學程、機械、歷史、教育系等)填寫問卷「青春期最受不了家長的哪個部份？你會希望他們做什麼改變？」調查這群剛過青春期孩子的真實心聲，青少年到底是怎麼看待爸媽的教養呢？

青春的呼喊

青春期孩子的心聲值得我們家長注意，青少年抱怨最多的部分包括「進我房間不敲門」、「覺得他們都不是很理解我的想法，希望他們可以多花時間跟我溝通，但他們很忙」、「管很多、問很多，無法理解我的情緒」、「不聽人說話，習慣把自己的價值觀與生活態度原封不動套在我身上」、「說手機會影響學業」、「把我當小孩看待，總覺得我不夠成熟」、「管很多，但不會告訴我為什麼應該要照他說的那樣做」、「批評我的身材」、「希望完全按照他們認為正確的方式成長」、「我是為了你好」、「一直幫我決定」、「對我做的事有很多意見」、「說不能頂嘴」、「愛說教」，青少年還提到父母管睡覺、吃飯、出門、交友、補習、課業成績、網路手機使用、社團等，甚至孩子為父母貼上「獨裁」、「嘮叨碎念」、「易怒」、「控制狂」、「所有部分，他們一舉一動就是很礙眼」的標誌。

親愛的爸媽，若孩子對你說出上述這些話，你有什麼感受？

「青春期你最受不了家長的哪個部分？」孩子的坦言，你中了幾個？

孩子說出內心話，你是不是很受傷、委屈，還是生氣，覺得「父母」這角色實在太難了？我們明明那麼愛孩子，但孩子卻是負面回應。

為什麼父母普遍無法做到尊重孩子

顯然，青少年期的孩子與父母有一大鴻溝，許多青少年覺得父母不理解他們，他們的想法也不被接受及尊重，父母只是不斷提醒、說教、禁止、否定孩子，因此有些青少年選擇關上大門，拒絕再和父母溝通，或是對於父母的關心「充耳不聞」，有的青少年則壓抑自己的情緒及感受。

孩子都希望父母尊重他們、減少控制，何以父母普遍無法真正做到尊重孩子？其背後有多種可能的原因，包括子女的獨立、子女有自己的想法等引發父母潛意識的不安和焦慮；擔心和保護心態；傳統的親子觀念，父母不自覺在與孩子相處時，過於強調權威、指導；父母的高度期望和壓力；缺乏良好的溝通方式；其他特殊之況，如有些孩子在進入中學前已經沉迷網路或有健康、精神、行為偏差等問題，導致父母已習慣規範或以強制、保護性手段要求孩子，甚至直接代勞處理許多原本屬於孩子自己該面對、該做的事。

到底什麼是為孩子好？這是現代父母應該理解的課題

阿鴻女兒高中時，因同學間的爭吵割腕；誠媽被通知一向成績表現卓越的兒子在學校頂樓哭泣淋雨，要她去學校接回孩子，接受精神科治療中；小婷自述因為在資優班壓力過大而休學，後來爸媽放棄對她的期待，她得以順利轉到普通班後，覺得「終於可開心呼吸」，她開始積極探索自己的興趣；小偉躲在房間整天打電動，日夜顛倒、拒絕跟爸媽說話；研究所的庭偉在碩士論文最後一年，因感覺自己呼吸不到空氣而請爸媽送急診，診斷出「恐慌症」；逸努力克服自己的重度憂鬱來上課，只求能順利大學畢業；翔媽收到7年級的翔在學校的幾支警告單，才知道翔一整個學期上課都在睡覺；文媽的孩子從小品學兼優，一路都讀第一學府，女兒在高中時開始有心理困擾，因為情緒、壓力而私下暴食催吐、補習班翹課，後來在頂大時壓力過大，出現病狀，經家人一起諮商輔導後，女兒重展笑顏.....。孩子成長過程中，有可能發生許多令人傷心或擔心的狀況，甚至有些孩子隱藏或搞不清楚自己為何是如此讓自己及家人頭痛。

文媽回顧自己陪伴孩子的成長經驗，她分享：

我很為這些孩子心疼，也為我以前以為對孩子好，就一味要孩子別多說、只要照做就好的心態感到羞愧。還好，女兒願意給我機會跟我溝通、和解，我覺得我很幸福，還有機會跟孩子一起成長。我現在想到孩子小時候我對她嚴厲的種種，都會讓我傷心不已。女兒長大後，我常在想，為什麼要符合父母的期待？這真的太沈重了啊。孩子有自己的夢想、想法、目標，我們不是機器工廠，不需要製造出一模一樣的產品。要孩子幸福快樂，又要他們符合社會規範，這些情況下，其實常常是零交集的。

文媽說：「孩子需要的只是父母的傾聽與理解；很多時候沒有被理解的孤獨感很折磨人的。就算是錦衣玉食也無法填補不被親愛的父母理解的痛苦。」

很多孩子在成長過程中，因為競爭、承受不住過大壓力而如花朵般枯萎、或如被燎原之火燒毀了原本的綠意盎然、生機勃勃。不只在中學教育現場，在大學端現場「很多優秀頂大生有心理上的壓力，都是因為他們的想法從小沒有機會被父母聽見，

更嚴格的說是，孩子在父母面前從來沒有機會說出口。台灣的教育制度，也逼得父母長期處於焦慮心情，這種被壓抑多年的情緒，說有多沈重就有多沈重。」

青少年是孩子追求獨立、同儕認可的階段，來認識這階段孩子的身心發展

在這個階段，青少年需要確定自己的自我認同和價值觀，這可能涉及到探索不同的身份、興趣和價值觀。在道德發展上，青少年通常從依賴外部規則和權威的道德觀，轉變為基於個體內在價值和原則的道德觀。另一方面，青少年大腦的前額葉（這是控制規劃、決策和衝動控制之處）正在發展，但還未完全成熟，所以青少年可能會做出衝動的決定、參與刺激且有風險的活動，而家長也常覺得青少年的情緒起伏非常大、喜歡挑戰權威、制式規定，不受控及容易爆衝。青少年階段的孩子身心變化巨大，面對上述這些變化，有的家長會說，「孩子正處於情緒衝動和深思熟慮之間的失衡狀態」，而有的家長則說，「孩子正在學習如何調整自己的情緒衝動，爸媽要陪伴、提供好的溝通管道與支持，相信孩子雖然有挫折，但一定會持續成長。」

面對青少年多樣複雜且未必能說出口的情緒、心情、想法及各種壓力所造成的問題，你如何看待青少年階段的孩子，你是哪一種家長？

父母觀看孩子的角度，決定其言語、行為及你的親子關係。

如何面對青少年，聽聽各領域家長的建議

以下分享剛陪伴孩子走過青春期之各領域家長的教養經驗，為我們與孩子一起在成長路上打氣加油！

從小耳提面命，養成有紀律的生活習慣，家長以身作則。(誠爸)

父母對小孩子的期望要適性，以建立小孩子的自信心與獨立性為首要。(光爸)

①要有幽默感，太認真，你(家長)就輸了；②陪伴與祝福；③深呼吸，不要正面相衝突、不要拚輸贏；給予一個獨立的個體基本的尊重。(宜媽)

①尊重孩子；②重視承諾；③原則清楚，自己也要做得到。(國中老師蕾)

放輕鬆，如果你很緊繃，孩子也會感受到你的緊張，當家長很緊張、焦慮，反而說出來的話、對待孩子的態度往往達不到效果。孩子會改變，所以不要給孩子貼標籤。(大學教授)

①父母為領航者，主動和子女分享生命經驗與價值觀念建立過程；②願意傾聽孩子的想法，感受孩子的情緒，包容孩子的不順服；③在可以承受後果的範圍內，給予孩子嘗試、犯錯以及負責的機會。(國小老師萍)

放輕鬆，太多家長太焦慮，所以可能見不得孩子放鬆，造成親子衝突。仔細想想，孩子18歲可能就離家念書了，沒有太多機會好好相處了啊，若想到這點，可能家長就比較有意識好好培養親子感情了吧。(梅子媽)

尊重，閉嘴，等待，信心，耐心。(國小老師瑩)

給青少年父母的教養目標建議

父母親給孩子最好的禮物和責任，就是訓練小孩獨立。(民爸)

多讓他們體驗不同生活、在可行範圍內盡量放手，正直誠實的品格比課業更重要。(泓爸)

自己要替自己的人生負責。(文爸)

①給孩子多一點交友的機會，學習如何與人相處，可能比成績更為重要，畢竟單打獨鬥能生存的職場少之又少；②鼓勵孩子參加服務性社團，孩子有可能在助人的過程中，發現自己的價值；參與偏鄉服務，讓孩子在生活條件較差的居住環境裡，有助於培養孩子適應環境的能力；③觀察孩子的興趣與擅長的領域，作為未來選擇科系與職涯的參考。(翔媽)

培養同理心(國中老師蕾)

①協助孩子養成正常且規律的作息習慣；②能適度循序漸進的放手，讓孩子習得自信與獨立；③從日常對話中，引導孩子建構正確的價值觀。(國小老師萍)

①養成健康的習慣；②培養具AI、跨域、創造力及團隊合作能力，且樂於終身學習的孩子；③塑造正確價值觀與資訊素養的家庭教育。(怡媽)

品德教育很重要，因為隨著孩子的成長，家庭和學校的教育影響力逐漸減少，取而代之的是同儕、電玩、網路和媒體等，若品德教育未能妥善進行，孩子未來可能受到同儕和媒體的不良影響，進而產生偏差行為。(怡媽)

5多1興趣(多讀書、多擁抱、多運動、多交朋友、多走走，培養1興趣)，鼓勵孩子讀各種書、從小跟孩子多擁抱，養成習慣、鼓勵多參加感興趣的活動、多運動、多交朋友，這可以幫助他們建立自信心，也有助於在學校以外找到成就感。這些興趣有可能未來就是孩子專業技能的敲門磚，以及跨領域連結的基礎。(誠爸)

解決青少年的「與父母疏離症」，大學生開出醫心處方箋

爸媽以為的「提醒」，其實是「嘮叨、碎念」。爸媽覺得重要的事情說三遍，爸媽覺得自己是提醒，「照著我建議做，就不會走冤枉路」等，問題是孩子覺得你在嘮叨、控制，管到太平洋。爸媽的關懷，青春期孩子未必領情，結果就是爸媽很挫折；爸媽若繼續以叨唸或管制的教養方式，無法產生效果，甚至引起孩子的反彈，就如同

我們拍皮球時，若更用力拍，就會彈跳得更劇烈；青少年不僅沒有跟爸媽更靠近，反而跟他們更疏離，因為孩子感覺到的不是關懷，而是控制。有時爸媽覺得對、覺得好的事情，未必是孩子當下的需要。

在調查問卷中，這些大學生提供了寶貴的建議，他們提到希望父母改進之處(以下盡量直接引述學生的話)：

大學生針對爸媽常犯的「症頭」 開出五個醫心處方箋

爸媽常犯的症頭，如「碎碎唸，好像父母什麼都懂，搶著指導我該怎麼做」、「反覆敘述我早就知道，但對我而言不是那麼重要的事情」、「一直碎唸同樣的事，把自己的價值觀強加在別人身上」、「爸媽一直管，且約束生活中的各種小事」，譬如「父母干涉交友」、「管很多，限制我使用手機」、「需要知道我在哪裡，開定位」、「拍照給他們」、「對我做的事有很多意見」、幾點睡、有沒有吃早餐...等，大學生開出以下醫心處方箋：

1. 真正站在我的角度思考：爸媽請把「心」打開，理解青少年；青少年希望爸媽「閉嘴、別再說」，「我真的想做就會去做，不要一直唸」、「相信我已經聽進去了，只是不一定當下就完成」。
2. 聆聽與耐心溝通：「告訴我他們是怎麼想的，也多花一點心思了解我的想法」，希望父母不用急著指責或糾正，等孩子處理完情緒，也不要那麼不耐煩或咄咄逼人的口氣講話，「比起用很急、罵的口氣，可以更溫和表達他的關心，然後告訴我，他的建議比較好，以及為何比較好，但決定權就還給我自己」、「可以不要那麼愛生氣，放寬心，讓孩子負責」、請「聆聽我不喜歡或厭惡的理由，並理解孩子的想法」、「在一起吃飯時多交流」。
3. 尊重，包含父母尊重孩子的隱私及空間：孩子很希望「讓我做決定」，就算是一開始沒有做很好，他們從中也在學習調整、「留給我自己的空間」、「不奢求什麼，多給我一點自由」、「希望父母提出來的想法是建議，不是命令」、「不要過度糾正，讓孩子擁有自己摸索的機會」、「不用管太多，適時提供幫助就好」。
4. 每個孩子都是獨特個體，請給我鼓勵：「不要把我跟其他人比較」，因為每個人的成長步調不一樣、未來的路也不同、「給我少一點壓力」、「先給予我鼓勵跟肯定」。
5. 請爸媽充實自己生活：「太把重心跟注意力放在孩子身上，而擔憂太多」，孩子建議「希望爸媽能透過更多的閱讀與參與活動，讓自己的生活更豐富，把注意力拉回自己並認識到世界仍有許多可能性，更不須過於畏手畏腳」。

科技浪潮的當代「一成不變」的新詮釋，家長也要成長

科技進步飛快，世界一直在變，父母因為期待自己孩子擁有走在潮流趨勢的競爭力，所以會有不安、焦慮。成語「一成不變」原是一經形成，不再改變，也是守舊不變或固守陳法之意，當今我們對於「一成不變」可有新詮釋，即九成都在改變中，「一成」不變的，只有「改變本身」。面對資訊能力比我們強、查詢各種資訊比我們快的孩子，若父母仍拿所知與過去經驗去與青少年溝通，孩子未必會採信，且青少年亦會覺得爸媽又在說教、灌輸個人價值觀，因此爸媽也要隨著時代與時俱進，拉高格局、調整觀念及心態；建立正向互動的親子溝通與互信關係，比提供知識及給孩子各種建議、指導來得重要。

青少年階段，孩子身心都處於複雜且關鍵的發展，父母得要隨著孩子的成長，調整自己與青少年的相處模式。相較於擔心和嘮叨孩子，父母更該充實自己的知識與技能，這包括學習親子溝通技巧、持續學習新知識、新技能，並擴展自己的社交圈，以好奇心和開放的心態去瞭解年輕世代的想法，進而能與孩子持續有互動，以及更深入的交流。

青少年同時也面臨學校課業、社交和同儕等許多新挑戰，請爸媽接納自己跟孩子都有情緒，等彼此情緒緩和後，再跟孩子溝通。與青少年親子溝通的策略是「聆聽」，目的是為了先瞭解孩子的想法及心事，而不是急於改變孩子。

日常生活中，爸媽著眼於協助孩子發展多元的天賦、以開放心態允許孩子嘗試跨域探索。並多以「3好1感謝」(找出你欣賞孩子的3個特質並舉具體例子)表達對孩子的讚賞，例如你很善良，上次我看見你幫忙路人推輪椅；你很有韌性，媽媽看這次社團週你打桌球，雖然結果不如你意，但你還是繼續努力練球，真的很佩服你；你很陽光，我看同學都很喜歡跟你聊天等，並對孩子表達近期的1個感謝，如「上週媽媽常加班，你得準備自己跟弟弟的晚餐，謝謝你的幫忙」。肯定有助於鬆動親子間的緊繃關係；當親子彼此有信任基礎，孩子相信你是想陪伴、支持，而不是想說教、操控時，他們也會卸下盔甲，比較願意敞開心胸與你分享聊天。

應對現代孩子的成長挑戰，請營造「家」永遠是給予孩子溫暖與充滿愛的避風港，讓孩子在遇到挫折和困難時，能夠主動尋求父母的幫助。我們家長可以不完美，也因為不完美，所以爸媽有許多成長、改變的空間；接受孩子的變化，我們可以一直調整自己與孩子相處的態度，什麼時候開始都不嫌晚。