

誠語

誠正中學期刊第 12 期

在慾望面前

或唯諾 或妥協 或忘了自己

千種答辯 萬般姿態

或許有一種風貌

誠實 誠意 誠惶誠恐

誠之語 正面交鋒 與更好的自己相遇

送給誠正所有小孩

發行人 陳鴻生
顧問 盧慶嵩
主編 吳芷函
執行編輯 劉思如、吳周平
出版日期 115 年 5 月 4 日

03 - 557 - 5845
新竹縣新豐鄉德昌街 231 號

愛，是一段段記憶具體承載的經驗。那些看似微不足道的日常生活片段——被牽著手走過的路、為你留在餐桌上的一餐、在感到害怕時被安撫，或只是平凡的每一個早安……。這些片段當下都普通到不會特別記得。而這些正是構築一個人情感世界的核心基石。

從發展心理學來看，人的情感能力是被慢慢養成的。嬰兒雖然不會說話，但會用哭、表情、身體去表達訴求「這個世界，會回應我嗎？」當照顧者能穩定回應孩子的需求，哭泣時被安撫、飢餓時被餵食、害怕時有人在，孩子逐漸內化出一種「被看見、被回應」的感受。

這些經驗，會影響一個人如何看待這個世界、如何看待自己與他人之間的關係，心理學稱為「內在運作模式」。從依附理論的角度來說，你怎麼被愛過，會影響你怎麼去愛人。如果一個人從小的經驗

在被愛中 學會愛

／吳芷函 輔導教師兼任輔導主任

是穩定的、可預期的，長大之後，更容易信任他人，相信關係是安全的，會敢去靠近、去依賴。但若照顧者的回應是忽冷忽熱的，甚至是缺席的，那麼就需要不斷小心翼翼地試探關係是否安全，容易感到患得患失，導致關係不是太黏，就是太遠。

美國心理學家哈洛的恆河猴實驗，證實了情感的溫度與安全感，比物質滿足更深刻地構成依附關係，人要的，從不只是被養活，而是被安放。

「有被愛過，才會學會愛人。」因為曾經被好好對待過，才知道「好好對待」長什麼樣子；才會知道在別人不安的時候

可以怎麼回應；才有能力在關係中不只是索取，而是可以給予對方想要的。相對的，若成長時的經驗是破碎或不穩定的，人可能需要花更多時間，透過後天關係或自我覺察，重新學習如何去愛與被愛。

雖然在這裡，大多同學的成長經驗伴隨著傷。但重要的是，記憶並非靜態的紀錄，而是有機會隨著時間與理解不斷被重新詮釋，這也是心理治療的核心之一，「能夠在一段安全且穩定的關係中，重新體驗被理解、被接納，進而重寫對愛的想像」。也就是說，即使過去沒有被好好接住，也仍然有機會，在新的關係裡，被好好接住一次。而那一次，有時候就夠了。因為愛的學習，不是只能在童年完成。

當人感到不安或孤單時，這些被愛的記憶會像內在的支撐，提醒自己曾經被理解、被接納、曾被溫柔對待過，這些將支持著我們繼續往前再多勇敢一步。☘

每一個人，都有獨屬自己 愛的模樣

文 | 勇班 | 艾○宇 /

在我生命中感受過許多愛，像是朋友之間的陪伴，或是家人之間的關懷，然而讓我始終無法忘懷的，是情人之間纏綿的愛情。

國中時交了一任女朋友，我和她第一次相遇時，我就只想擁有她，在我眼裡，她是完美無缺的，那時只要一下課，就忙趕著接她回家，腦海裡總想著趕快和她見上一面，那怕只是短短的一分鐘，那時愛情就像生活中無法缺少的調味品，我無時無刻害怕它的消失。

時至今日，我終於明白：愛就像深海，不管再怎麼迷人漂亮，總有人命喪在它的手裡。這份愛戀，讓我見到山頂的美麗，卻也讓我一次又一次的攀爬過程中，摔得遍體鱗傷、難以自癒。

愛是無形的存在，可能是他的一言一行，卻能夠讓人在心情上有著翻天覆地的變化，性情暴躁的人可能溫柔體貼；聰明睿智的人也許為它傻過幾次，我想這就是愛戀的魔力，為了想擁有片刻歡愉，甘心放棄所有。

文 | 勇班 | 潘○彥 /

腦中愛的模樣，我覺得像地瓜，因為它能帶來能量，暖暖的熱氣就像愛，因為愛是從心裡發出的，就像是最愛也最愛我的家人們。地瓜是我和家人的橋，媽媽小時候冬天都會買地瓜給我和姐姐，因為吃了能暖身體，媽媽總是買很多，冷冷的冬天還跑去外面買，我想這就是媽媽對我的愛吧！如今到這裡，媽媽依然不管路途多遠，都請假來看我，雖然我很調皮又愛打架，但家人還是沒有放棄我，這就是我所感受到的愛。

文 | 儉班 | 陳○傑 /

對我而言，愛就是在一段感情裡得到包容、關心，或是在生活上感到幸福。小時候我的爸媽就離婚了，所以我是祖母帶大的，爸爸因為經常到外地工作，當我想他時，也只能透過手機聯繫，每逢學校有事找家長，來的通常不會是爸爸，而是年邁的祖母，所以我很感謝祖母一直以來的陪伴，她給了我數不清的愛。現在的我已經十八歲了，雖然在生活上總是遇到很多難處，也不禁回想起當我需要被呵護時，馬上就能感受到來自祖母的關心，但現在的我覺得自己已經長大了，什麼事都應該要自己來，如今的我也能成為一個給愛的人，給人帶來關心、包容，甚至是幸福。

文 | 儉班 | 劉○宏 /

愛在我心中是一個很主觀的感受！大家都需要被愛，也享受被愛，不止是男女之間擦出的愛情才叫做愛，家人之間的感情也叫做愛，朋友間的羈絆也叫做愛。

小時候我以為我的媽媽很愛我，我的爸爸沒那麼愛我，因此從小我跟媽媽比較親近，這種想法一直到我將近十八歲。十六歲起我開始好奇外面的社會，覺得自己天不怕、地不怕，可以靠自己選的路，得到自己想要的東西，所以我走偏了，當起人們口中的小混混。混了一年多，發現這條路其實非常辛苦，每天讓父母擔心、失望，在我十七歲那年，媽媽放棄了我和爸爸，自己一個人去找了其他人共組家庭。

那時的我才明白：媽媽的心其實不在我身上，但她嘴上、行為上卻又像是非常愛我，在我因犯法進去收容反省，爸爸每天都來會客，我才發現一直默默無聲愛我的人是我爸，還記得前陣子面會時我和父親說：「我覺得我運氣非常不好，女友不等我了，朋友也都是表面，媽也不要我，我只剩你了。」爸爸只答了一句：「你有我就夠了。」

我想這是愛吧！

文、圖 | 勇 - 黃○忠

我在這裡已經半年了，剛入勇班時，很頑皮也帶給師長們很多的麻煩事。有一次，早餐結束後，我將剩下的納豆拿來和同學丟來丟去，老師知道後，很有耐心、清楚的指出我不對的地方，也願意相信我，給我改過自新的機會，告訴我別再犯相同的錯。圖片是老師陪伴我回山上的家，看我過世的家人——非常感謝我的教導員——廖老師。



文 | 圖 / 良 - 林○賢

我從小和二伯、姑姑一起生活，我和姑姑有一種默契，每次出門前會看一下信箱，每天都會有不同的食物，有時不僅是食物，也有可能是錢。但小時候對金錢沒任何概念，拿到零用錢後，我會用買東西交朋友，當時也不懂錢的重要，但在大人眼裡，可能怕小孩錢不夠用，所以經常問我夠不夠用，現在回想起很感謝家人的照顧。



文、圖 | 儉 - 彭○傳

待在這個是非之地，總是會回想阿嬤的菜。從小我是由阿嬤帶大，不管我多晚回家，阿嬤總會準備熱騰騰的飯菜，可是那時的我卻不了解阿嬤的辛苦和愛，直到阿嬤來接見我時，聽著阿嬤的聲音如此滄桑，頭髮也白了，常常又講到熱淚盈眶，回到舍房吃著菜卻有不同的感受，這次我的心有種酸澀感，以前觸手可及的事物原來這麼珍貴，人總是失去了才懂得珍惜。



文、圖 | 智 - 陳○軒

一碗豆花在很多人眼中可能是不起眼且隨手可得的，但對我來說一碗豆花卻是陪伴我長大的古早味。小時候，阿公接我放學時都會帶我去巷口吃一碗豆花，那是一碗普通平凡的熱豆花，沒有太多的配料，但暖著我們祖孫兩人的胃。已經好久沒辦法陪阿公去吃那碗豆花，但我永遠記得阿公牽著我的手，暖暖的、安全的。當時那一碗豆花的滋味，是我的心中永不遺忘的溫柔。



文、圖 | 信 - 洪○僑

藏在我記憶裡的溫暖是一頓再簡單不過的晚餐。因為父母離婚，從小我是被阿嬤帶大的。小時候，我放學回到家第一件事就是跑進廚房，一邊和阿嬤聊天、一邊吃阿嬤煮的晚餐；這是我一天中最開心的時候。慢慢長大之後，能吃到阿嬤煮的晚餐的機會漸漸變少，進來這裡之後，回想起小時候的那些時光感到特別溫暖，也很幸運我有一個這麼照顧我的阿嬤。



文、圖 | 真 - 王○凱

小的時候，只有媽媽一個人拉拔我長大，雖然後來的爸爸對我也非常好，給我的生活品質也很好，但還是久久不能忘記跟著媽媽一路辛苦地走過來。記得小時候六、日幼稚園沒上課時，媽媽都會拿一支摺疊的老舊手機給我，一大早媽媽自己先跑出門上班，交代我起床後一定要打給她，她就會從店裡買好早餐衝回家裡，等我吃完再跟她一起去上班。



文、圖 | 望 - 李○澤

我家是三代同堂，在同輩八個兄弟姊妹中我排行最小，阿公也最疼我。每次放學，總會帶我去買炸雞，就算我不餓，也會買上一大堆；還會偷偷塞錢給我，讓我買喜歡的東西。疫情期間，也常默默準備漢堡，只怕我餓到。我想這應該就是所謂「有一種餓，叫老人家覺得你餓」。小時候我不懂事，覺得這一切都是理所當然，如今阿公已不在身邊，那些被疼愛的日子，才成為無法抹去的溫暖回憶。



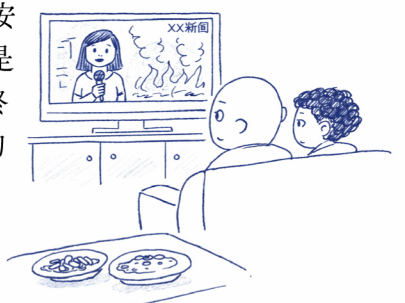
文、圖 | 愛 - 蔣○利

每個人成長歷程不同，有的人有一段美好的童年，而有的人卻注定經歷一段辛苦的童年，我就是如此。因為家庭關係，父親在我國小就送我去外縣市打棒球，剛開始的我對他很不諒解，但他對我總是滿滿的關心！現在的他年紀也大了，出去我只想好好陪在他身邊，感謝他對我的用心良苦以及養育之恩。



文 | 溫 - 梁○韋、圖 | 溫 - 莊○程

我是一個在單親家庭長大的小孩，但其實在長大的過程中陪伴我較多的是阿嬤，她就像是我的母親一樣，照顧著我和弟妹們，負責我們吃和穿，在想要什麼她都會盡量滿足我們。這樣的阿嬤真的很好，我應該好好孝敬她的，但我卻沒有，反而在年紀增長過後覺得她對我們的愛是一種負擔，直到進來後看到阿嬤頭髮漸漸白去，我才知道我錯了，大錯特錯，阿嬤只是希望我平安快樂的長大不是嗎？現在的我終於明白了家人的重要，只希望在有生之年能好好補償我的阿嬤。



文、圖 | 仁 - 黃○偉

小時候被爸爸打，因為很難過，所以一氣之下就跑回家找阿婆訴苦。阿婆抱著我說：「不要哭了，不管發生什麼事，阿公、阿婆都在！當你的靠山。」我很開心地坐在家門口看著星空，身旁就坐著阿公、阿婆。那對我來說是最重要、最幸福、最有價值的一段回憶，此生難忘。

