

高二國寫競賽得獎作品

特優

尊重個人感覺為先的校園文化20406蔡昀蓁

文中認為學生敏感警告的重視，會讓發展倒退，但在我看來，敏感並不代表人就脆弱，敏感是一個人能察覺他人情緒，也可以認知自我情緒。敏感也可以是一種天賦，當人們認知到自己可能會受到傷害而離開，這難道不是一種明智的選擇嗎？

原本的「安全空間」是為弱勢者能被接納而設，為了保護自己而設，而現在的安全空間為更多人提供了保護，新的安全空間讓學生不必接納他人的認同或信念，我認為這代表大家的觀念轉變了。原本的弱勢者和非異性戀者是希望自己能被接納，現在的他們卻能不用在意他人接納與否。一個人活著本就不必去迎合他人的信念，當你無法認同演講者言論時就離開，並不代表一個人的脆弱，只是他們的敏感保護了自己。台灣的身心調適假同樣也為學生增加了對自己的保護方式，當你在學校感受到心理不適，開始有屬於自己的情緒，就可以請身心調適假來放鬆自己。可以說，在各地都出現一些保護學生個人感覺的措施，引導學生保護自己和尊重自我，正是現代的趨勢。

社會也認為我們這個世代嬌生慣養，愛抱怨且臉皮薄，但我認為這些只是誇大和誤解了我們的行為。時代變遷，觀念也隨之改變，之前的人們也並不是沒有抱怨的行為，也不是不會有敏感的情緒，但當時能保護他們的方式較少，所以大多數人隱忍著繼續生活，然而現在的社會發現了學生的心理壓力問題並出手保護時，之前忍著過下去的人反面指責我們心理承受能力過差，明明感受著自己糟糕的情緒正在對自己造成傷害，面前又有保護自己的方式，為何不保護自己？為何

要讓有壓力的人、會焦慮的人接受傷害？

年輕世代尊重自我感受選擇保護自己和調適身心，於他們而言便是讓他們遠離傷害的方法。當人們可以走出傷痛，走出他人目光，尊重自我之後，才真正成長，也才能正式的步入社會。

拒絕面對自己感受，絕對不是正確的方法，只有正視自己，願意保護自我和調適身心才是真正的成長，壓抑只會導致傷痕越來越深，所以尊重自己感受，選擇保護自己的情緒吧！

尊重個人感受為先的校園文化 21110詹恩榮

我認同校園文化需先以尊重個人感受為先。安全空間的設立是為了弱勢群體而設，保護他們不受到批判，然而根據引文，安全空間如今被解讀為可避開爭議性意見的地方，且被視為過度照顧學生情緒，甚至是學生心理健康損害之因，我認為是不合理的。

文中對安全空間的批判論點在於：學生對安全空間的重視會過度保護學生，使他們難以準備進入職場。我認為我們必須先討論到底安全空間會不會過度保護學生。在平常生活中，批評是無處不在的，不管是來自於同儕、老師，甚至是網路，我們不可能可以依靠「安全空間」躲過所有的批判，也不可能因為它就成為了一個受不了批評的人，所以我認為安全空間並非過度保護，文中的論點摻雜了一些大眾對新世代的偏見。再者，即使學生真的因此變得較不能受到批評，我們難道就不對那些易受批評和謾罵的弱勢群體提供保護嗎？我不這麼認為。

新世代裡，人人都稱年輕世代為「爛草莓」，我們或許應該先思考背後的成因，而不是一味批評。隨著資訊網絡日益發達，人們接觸網路的年齡越來越小，獲得的資訊量也越來越多，繁雜的資訊進入我們的腦袋，我們有更多方面的擔憂、焦

慮。我曾讀過一篇文獻，文中講述網路時代心理疾病的病例是逐年增加的，這些複雜的時代背景因素，也許正是新世代文化現象及心理調適假、安全空間出現的原因。我的父母常以他們自己的經驗來看待我的成長過程，我數次想要反駁他們，說是因為大環境的不同，所以生活經驗是必定不同的，但每當我說完後，他們下次仍會說相同的話，我想時代的隔閡一定會造成彼此產生誤解，而我也感受到世代之間的誤解是需要更多的溝通與時間來化解的。

綜上所述，我認為尊重個人感受是十分重要的，尤其是對在網路時代成長的年輕世代而言。如果基於偏見而對某一群體進行批評，我認為是完全沒有必要的，我們應該做的是花時間了解，並消除標籤化的偏見。而安全空間和心理調適假的設立初衷皆是尊重每個人感受的善意，不應被曲解。

過度保護將使學生發展倒退 20421尤奕翔

我認為過度的保護是不恰當的，我尊重也認同人應重視心理的感受，但這不應該是逃避問題的理由。至於引文中提及的「安全空間」，如果它已偏離原本設立的初衷，變成只是一個互相取暖的場所，如此勢必無法幫助學生的成長。而我反對過度保護的理由如下：

首先，學校是引導學生成長的場所，是學生在進入職場前的跳板。在校園裡面對到課業壓力時，你可以和身旁的同學傾訴；可以和師長溝通，他們作為你身旁可靠的支柱，能夠以同理、同情的態度去理解你所面對的難題。但到了職場，沒有人會關照你的情緒，如果不能管理好自己的情緒，遇到困難只會大哭，只能說明你還沒有從父母的雙臂走出。

其次，有一堂課是課堂沒有教，卻是要在求學時期學會的，那就是「如何做情緒的主人」。每個人都會有自己的情緒，所以不要認為自己是世界上最倒楣、最

不幸的人，因為世界上的某個角落也有人這麼想。若我們再回頭看引文對於安全空間的描述「可以獲得接納，不需要擔心別人的批判。」難道這不是一種舒適圈，一種自娛自樂、逃避負面情緒的空間而已嗎？這個世界上最不缺的就是和你意見相左的人，未經審視的生活是不值得過的，建設性的批判是通往成功的墊腳石，理會沒有意義的言論只是在浪費時間。我們需要去學會屏蔽外界的雜音，但頭上的耳機不是課本給的，是需要藉由自己經驗與學習才能戴上的。

但我卻認為台灣校園所謂的「身心調適假」是一種適當的保護，而非過度保護。出了社會，你能說不去上班就不去嗎？能因為心情不好就在家休息嗎？如果臨時有事要請假，相信每間公司都能接受。可時間一長，勢必會引起老闆的關注，而身心調適假以三天為限，便是一個適當的限制。以這樣的概念延伸就能明白，保護是必要的，過度保護則是要避免的。我常聽到身邊的同學說想休學，但隔天他們還是照常坐在座位上讀書，你可以有自己的感受，但世界不會因為你的不愉快而發生改變，地球照樣自轉，時間依舊在走，你可以用身心調適假讓自己慢下來，但不能停止向前邁步。

總而言之，社會是殘酷的，你不能奢望溫室裡的花，能馬上移植到路邊的花圃，而過度保護將限縮學生發展。

優等

尊重個人感覺為先的校園文化 21408陳瑋瑩

「安全空間」在美國大學校園蔚為流行，當具爭議性的講者來到校內演講時，學生對其言論感到不安，可以聚在另一個地點互相安慰。然而後來卻衍生出另一種反轉——暗示學生可以不必接納他人的認同或信念。我對這一現象感到新奇，是

對需要安全空間的人抱有多少負面的想法？

我身邊就有一個憂鬱症患者。她在學校裡很嚮往有一個類似安全空間的「容身地」，因為她在校園裡找不到「認同感」，她無法在校園中找到認同感，據她所述「每天待在學校，每一次的呼吸，就好像沉入海底一樣；呼吸道被泥濘和潮濕填滿，胸口沉重將我壓平，每一步，每一個換氣，就像被千刀萬剮一樣，好痛，好累，但這裡沒有我的容身地，我不喜歡這裡、待了一個沒有認同感的地獄，好想回家……」她平常上課也很正常，只是她內心缺少一份整個校園的認同，導致了前面想法產生。這也是我會支持安全空間的原因之一，單純的因為心理健康影響。社會似乎覺得我們這個世代愈來愈嬌生慣養。但現在的趨勢就是要越來越重視個人感受和心理健康，認知也隨著時代改變連台灣校園都開始實施身心調適假了，既然也一個新東西，那就代表有人需要他。那所謂的「過度保護」我認為是有些擅長用「社會期許」「社會發展」作為糖衣去包裝自己的想法，強塞在其他人身上的，看似在關心你，實則只是想要你迫於「社會壓力」去接納他們的看法，吃下那顆劇毒的糖果，成為把「有需求的自己」毒死在自己手中兇手。

我會覺得既然出發點是好的。不論是安全空間和心理假。都是「有人真正需要的」的存在，而之後的扭曲和改變，都無法改變這個存在就是有受眾的事實，也會有那種有需求，但不太會去使用的人，像是我自己就傾向這種，感覺就是有一份「關心，了解與重視」的存在，暗暗地有一種安全感的建立，讓我感受到「校內文化」是個有在尊重個人感受的文化。這也讓我省思，一件本初「出於好意的事情，經過時間的歷練，也會也反對甚至扭曲以致曲解的聲音出現，如何在這種風氣下與他人達成共識和相互理解，減少誤會，是我活在這世代要去「想」，要採取適當行動的一輩子的課題。

尊重個人感覺為先的校園文化 21422 王子祐

人與人之間存在著數不清的差異，而多元正是這個時代新趨勢。每個人的背景、成長經歷與其他的種種形塑出了各式各樣的想法。有的時候，不免因無法同理、接受其他人的觀點與意見，而產生衝突、摩擦。我認為身為人，尋找同溫層是相當重要的情感需求，為了保護自己，找回被認同的感覺，逃避也是一種方法，而非不願面對現實的表現。

我的想法是：安全空間是給處境弱勢的學子們一個調適身心的機會，隨時都能再跨出去。與身心調適假等類似措施相似，是為了進步而絕非停滯。其作用是對人們感到不歡快時的紓解，不應與《大西洋雜誌》中職場狀況類比。這種措施想要強調的是身心健康的重要，以情緒的穩定換來同理對方或者說服對方的可能。就像傷口的治療，心理的修復也同樣需要被重視。

舉一個例子來說，遊戲角色曉山是一個喜歡洋裝的男孩，但在學校曾因被嘲笑而產生陰影。只有在網路上，當他與興趣相投之人聊天時，他才真正地被接納，真正地獲得快樂。而一般人卻不必為單純地想要快樂而委屈自己。快樂是每個人應得的權利，製造一個好的環境讓失去某些生而為人之權利的人們，在那裡重新拿回，找到暫時的歸處。

如引文中提到，當有人需要幫助，首先做的應是給予支援。況且，這是一個新時代的思想，我認為呼籲重視身心健康的目的應先達到，再去深思改變是否是正確的，並權衡利弊；而不是現在就給人們貼上「玻璃心」與「嬌生慣養」等等的標籤，反而本末倒置。

尊重個人感覺為先的校園文化21026陳子寧

我認為對於任何人的感受，我們應給予尊重。誠然，某些人將草莓族、果凍族視為下一帶年輕人的代名詞，軟弱、抗壓性低，我並不認為是絕對的負面，而代表著現代的大家，願意將脆弱的一面公之於眾，並且對這個社會感到安全、信任的。

學校亦如是，它既是學術的殿堂，也是訓練我們社會化的場所，隨著自由風氣的潮流，各式各樣的言論、思想，猶如夜晚鬧區的招牌，閃耀得刺眼，似乎只要是加上「這只是我個人的想法」、「開個玩笑」、「我沒有針對任何人啊」等諸如此類不負責任的註解，其他聽者藉要無條件接受那些刺耳的、偏激的、並不符合事實的言論。

當然，也少不了沉默者的推波助瀾。每個班上肯定都有小丑或弄臣，負責發表那些代表著大多數族群，卻往往忽略甚至建立在少數及弱勢族群的誇張言論。是啊！因為大家都愛聽啊！聳動的內容、驚天的八卦，對好奇且衝動得我們就如同神話般偉大，而且還是發生在自己觸手可及的生活圈。舉例來說，在同性婚姻早已合法的台灣，一位學生在校園中公開自己並非異性戀的下場會是如何？還不用等到放學，幾乎全校都會知曉他的班級姓名，我們會用異樣的眼神將他與我們

劃分、隔離；或是像觀察珍奇異獸般盯著他的一舉一動；也有可能，會向豐原高中的那位同學。

因為過度放縱自由，原本的包容反而變成了人人都不為言行負責：因為遭到曲解，包容變成了無條件接受別人的思想。我認為，安空間是必要的，或是可以讓人有中途離開的機會。台上的講者侃侃而談，大部分是以自身為主體，講述個人的經歷、感悟，我們這些聽眾，能表達意見時，往往是結尾的問答，即使反對，還是得聽完，那過程對受到傷害的人而言，不啻於浸泡於酸液。我支持身心調適假，因為抽離環境，人才能不受干擾的沉澱思緒並形成「自我」。

校園應以尊重為先，而不是盲目地趕流行而選擇無限的自由，有尊重，自由才得以控制。便宜行事的後果，不是禮崩樂壞，而是人吃人了。