

目 錄

CONTENTS

37期

【觀念平台】

- 2 教與學的快乐對話—新世紀校園倫理之重建 / 何進財 教授
- 8 公孫、阿嬤一家親—談隔代的「教」與「養」 / 楊麗燕 老師

【焦點話題】

- 12 談青少年網路成癮(二) / 柯志鴻 醫師
- 15 面對網路虛實情境之心理調適 / 鄭金謀 老師
- 18 精神不死的智者—墨瑞 / 邱瓊慧 老師
- 21 放手是一種祝福 / 向淑雲 老師
- 22 電影和我—談人生體驗之感觸 / 陳孟勤
- 24 湖映星 星映湖 / 陳建源、黑盒子

【生活掇拾】

- 26 產婆初體驗 / 鯨魚
- 27 LOVE在不遠處 / 蔡希潔
- 28 天使的翅膀 / 林怡君
- 29 真我，最初的自己 / vivi
- 30 慎選你的未來 / 楊皓鈞

【心理健康小百科】

- 31 用繪畫治療受傷的心靈
- 32 藥物、諮商、減壓 走出憂鬱的心靈

教與學的快樂對話－ 新世紀校園倫理之重建

長庚技術學院幼保系/何進財教授（前教育部訓委會常委）

（本文為93學年度第1學期「導師輔導知能研習II」演講內容所整理之文章，故文詞上有演者之口語表達方式）

我先用二句話做為這次研習的開場：「三分人，七分裝」、「三分天注定，七分靠打拚」；假如我們的孩子資質不好，先天的三分已經無能為力，不能責備他，後天的七分是我們可以努力的，要教才會贏。

◎導師角色與功能

我退休後到長庚技術學院擔任導師才知道當導師有多辛苦，王董事長的辦校理念，就是「嚴管勤教」，我相當認同，所以我們長庚學校的老師都有共識；授課老師每堂點名，導師每天都要簽名確認班上學生的出缺勤狀況。但是還是有些教授不以為然，認為孩子大了應該他們自由發展，可是說句不禮貌的話，我們的學生跟台大學生不一樣，不是我們故意嘮叨，如果我們的學生不嚴管勤教，會有很多的問題及醜陋面。

國內教育制度有些需要檢討的，例如每次在做學校排名，總以教學卓越、學術卓越研究數量當標準，台大常常是第一，因為他們有超過15,000名研究生，教授有助手幫忙當然研究能力強，基本上客觀條件就不同。台大學生優秀，我們的學生可以有禮貌、有敬業精神、具一技之長、培養穩定個性、不惹事生非、謀得一份正當工作，都是成就。如果教育部只以此部份衡量學校辦學績效，不鼓勵老師依學生特質教導，

會使教育出來的學生失去更多。

每個人都有智慧財、健康財及人才，老師其實是可以為學生做蠻多的事，我們都可以是學生的貴人。以我為例，我從小就很受老師照顧，像我到現在都還有在跟我高中(民國51年)教官、導師聯絡，只因有二件事讓我非常感恩他們；當時他們知道我家境貧苦，晚上沒有燈可以念書而且早上還要幫忙賣菜，所以允許早上較晚到校、說服我爸爸讓我繼續讀大學、利用午休時間念書，讓我可以成為班上的模範生及班長，集榮耀於一生；如果沒有他們體諒我、支持我，我的高中生活可能是相當不愉快的。

對學生而言，教他們多少其次，重要的是支持、給他們信心。我要跟各位老師表達敬佩，各位是我心中的活菩薩，因為當導師真的很辛苦，而且責任重大，要記得經驗傳承很重要。以下有些數據要跟大家報告，大家應該要感到憂國憂民；曾國藩先生曾說：「局外議論吶喊無益，躬身入局才有希望」。各位可能不敢相信學生人口結構改變多大；民國80年出生人口32萬、民國90年下降至26萬，去年(92年)更下降至22萬，今年(93年)截至6月止只生了9萬，而且1/7是外籍新娘生的，我們不能再分外省人、本省人、客家人、原住民，所以身為老師的我們應該靜下來思考我們的下一代愈來愈少怎麼辦？

同時你們不敢想像大學生增加的



速度多快，我在教育部31年期間一直反對廣設大學，孩子的資質是有必要做引導，如果要進修，可以透過資源共享的方式，大學廣開假日班、晚上班，也是一種進修管道。正規大學嚴格要求，但卻有人認為學生上課不能強迫；我們是否思考讓學生了解：敬業精神本應從小開始培養，而且學校收學費拿家長的錢，本應盡到教育的任。現在的狀況太過放鬆，說要訓練學生獨立，如果有些老師要求學生遵守規定，反而被認為老古板，去年(92年)大學生爆增為127萬人，我們是全世界最容易讀大學、出生率倒數第一的國家；離婚率亞洲最高，再看看今天研習手冊裡洪蘭教授、李家同教授撰寫的文章，身為知識份子的我們怎能不憂心？在訓委會，我的壓力大到心臟已經負荷不了，學生打架鬧事、中級生、車禍頻傳，每天精神都好緊張，而且24小時待命；所以在學生量的提升後，應該也要做到質的提升，為了能適應國際衝擊，國內人才的培養應為當務之急。

第三個數據是國內高齡人口，今年(93年)內政部統計高齡人口213萬，占人口總數9.3%，有位台大教授發表的一篇專欄中談及，10年內國內65歲以上的人口會爆增將近400萬，這是一個相令人憂心的數據。我們鄰近國家—日本，老年人口比率是23%，醫藥技術的發達(各位老師貢獻良多，培養優秀的醫護人才、發展公共衛生研究)，老年人口增加是必然的趨勢，可是就人口結構來看，我們現在是8位年輕人照顧1位老人；經建會推估20年後是2.7人奉養1人，而且可能會提早惡化。如果從這個角度切入，我們對學生不但不能放棄，還要教育他們成才；即使不優秀，也不能造成社會的

問題。

可是我知道這樣做不容易，像我這樣賣力的關心學生，未必會得到大家喜愛，還是有幾位學生不滿意我，覺得我管太多；我知道不能怪這些小孩，可能他們從小就沒人管，自由慣了，可是我的原則是只要你遵守學校規定且課業達一定水準，我也沒理由管你。我班上學生只要期中考2/3以上科目不及格，我就打電話通知家長，家長有的感謝有的覺的沒必要。我認為與其等期末考再來當學生，已沒有補救機會，不如在期中時就聯同家長盯著學生，合乎教育學生的美意。我們的孩子不如人聰明，如果沒有好的背景，只有加倍努力而已。

所以當老師的我們要時時提醒自己，只要我們盡力就好，松下幸之助有說過：「一個企業有2成的人自動自發不須我們擔心；有2成的人無論你怎麼說他都不願接受；有6成是待教導的人，所以只要主管能帶好這6成的人就成功了。」

暑假很熱，有家長跟我抗議為什麼學校這麼有錢不裝冷氣，害我的小孩熱的受不了，多交錢無所謂。很抱歉，學生也有家境不是很寬裕的，他們念書是靠助學貸款、每餐飯常只吃2、30元，所以學校本應儘可能地為學生省錢。

我要跟各位老師分享的是，我們要跳離現場三級往下看，國家的處境是不容許讓我們疏忽的，對岸有這麼強大的力量壓迫著我們，孩子又愈來愈少，如果我們現在不認真教他們，等我們老了就會更辛苦。國家要永續發展，一定要和世界接軌，不能太過執著於眼前，所以我們要培養孩子要有前瞻性的目標、願景，我相信如果老師、家長和學生有共同的目標，則教育學生會比較容易。

給孩子錢，很容易就花掉，給他教育，才有機會教他懂得如何適應未來的生存。

我律學生也律己，有老師勸我不必如此，太辛苦而且也會得罪其他同事，可是我認為身為學校的一份子，只要我能做我就會盡力做。

我教孩子的原則「思想開放，行為守常」，孩子有和老師不同的意見沒有關係，但表達時的態度要恭敬；現在年青人卻相反，公德心不足，普遍只想到自己的權利，所以我們要檢討除了教導孩子課業外，更要教導他們生活，「學生」就是「學習生活」。像我現在常要求學生寫心得，目的在訓練他們的組織能力、了解他們的學習狀況、價值觀，而且文章要段落分明、不寫錯字，希望他們在四年後進入職場時會比較順利；所以我寧願他們現在說我閒話，也不想未來再來怨我。

◎生命教育，教育生命

我念政大的導師對我影響也很大，他提醒我要利用課餘用功念書，將來才容易有好成就；如果導師沒有這樣規勸我，我會工讀，說不定不會考上研究所，就不會通過高考，也不會進教育部服務，因此而不同的遭遇、不同的人生方向。我的名字很俗氣、家庭很貧窮、資質很普通，但因為我有三個恩師的拉拔，加上我有好友的幫助，我才能冒出頭。我舉我個人的例子與各位分享，孩子也是這樣，他今日的表現不代表他會一直如此，未來的空間很大，有研究指出，大部份的人終其一生發展不到2成的潛力，所以我們應該多給孩子信心、機會，能做多少盡量做多少，盡量激發學生潛能。令我難過的是現在很多學生求

學只是為了拿文憑，不在乎學習過程、內容，我多希望學生多問我問題，找他們來個別談話還不來，都要一直盯才肯來，所以我希望老師們不只為了學校、自己的良知，更為了台灣未來永續的發展；孩子愈來愈少，每個都是國家的寶，能夠讀到大學應該要好好栽培，培養更多的好人才。

老師在傳道、授業、解惑的同時，有沒有把人文的一些經驗分享給孩子？我認為老師最好不要有太多的外務，否則會沒有心力照顧學生。「愛心與耐心」、「理解他而不迎合他」、「愛護他而不放任他」這些部份很重要，老師們要有所堅持，學生才能有品質。各位老師我們雖然薪水不高，但有多少人羨慕我們，想想看有那麼多人在看我們講話，而且講話還有錢拿，其實真的相當不錯。（我三弟種西瓜，採收前遇到颱風整個心血就報廢掉，成本也無法回收，真是心痛。）

在關鍵時刻傾聽他、關心他、接納他，尤其在孩子即將畢業時成績若有問題，及早提醒他避免問題產生。而且跟各位老師分享，若學生應該被當，成績最好不要打59、58分，學生可能會告訴家長是老師故意整他，造成不必要的困擾。我也會告訴孩子原因，希望他能體會我的用心。

師生緊張很多是孩子本身的問題，價值觀、家庭教育，有時很難在短期間因為老師你們熱心的拉拔，而有很大的改變。

我在擔任教育部訓委會常委期間就主張1.鼓勵老師多激發學生信心；2.老師發揮言教、身教功用；3.預防學生意外發生，教訓輔同心，其利可斷金。



我們可以給學生愛和做學生的榜樣，發揮「貴人」的功能，把每個學生視為自己的孩子，給他成長、歷練的機會，俗話說：「流汗的孩子不會倒，流過汗的錢不會跑」，王永慶先生很強調這個概念，有錢也不願裝冷氣，因為孩子以後面對很多挑戰，在學校應該要早一點給他機會磨練；不是不愛他，就因為愛他才要嚴格要求。每位老師應該要知道學生可以定位在哪裡，如果我們的孩子沒有台大學生那麼好的資質，那就要教導學生在敬業、專業部分要贏回來。

【腦內革命】這本書提到，孩子25歲前多磨練，給孩子多打氣，現在我們的孩子空閒時不是上網就是睡覺，空浪費年輕時光。

請各位有機會多鼓勵我們孩子，多看孩子有的，少看孩子沒有的；優點多鼓勵，缺點少去說，我特別要向各位老師強調的是，不是我們能教他多少而是他能學到多少，因為學生進入職場要拿會的對的跟人家一較長短，讓他能展現實力是我們的目標。

年輕人要有豪氣，就算做不到不要太在意；俗話說「乞丐許大願」，未必以後乞丐不會有飛黃騰達的一天。所以我們要給孩子空間，他今天做不到我們不要笑他，說不定幾年後就會做到。用這樣的心情面對孩子，我就會包容他，不是我沒有原則，是因為我知道他不懂事。

就是我們要區隔學生的優缺點在哪裡，他的位置在哪裡，我們才可以因應，所以這邊提到的就是我們要多了解他才不會少誤解；多關心他才會開心；多歷練多磨練才會熟練；多付出才會傑

出，我們要國家越好，我們就從學校做起，要學校越好，我們就從班上做起，可以感動幾個學生就算幾個，我們盡量來努力。

教師法律手冊裡有句話老師們要注意：「應注意能注意而不注意為之過失」，強烈的要求我們在教學上一定要盡到告知責任；對於規定我們老師有機會就要多講幾次，因為有些孩子聽了不在意，所以要多講幾遍，並留下紀錄，至少萬一有狀況，我們亦「盡了人事」。

身為教育者傳遞生命的意義是很重要的，學校課程改變不了人，師生關係才會改變人。天下文化翻譯一系列的叢書叫做「與影響力有約」，企業界很喜歡讀那本書，書裡面告訴我們「企業家不要只光追求利潤，他要跟員工多做一些溝通，讓員工願意主動的為公司打拼，才可能會有比較好的永續發展。」像我們老師都是良心事業，我們喜歡願意這麼做，而不是因為被規定，被規定才來做有些人不太愉快，我們要做自己認為該做的，當然每個人狀況不盡相同，每個班級的氣氛也不一樣，我剛講了一些經驗，各位未必要採納，因為每個環境都不一樣。像我們學校學生全部都須要住校，沒有選擇餘地，不住校就走人，招生簡章就明講的，之所以敢這麼要求，學校可以做到低宿舍費、嚴管勤教。

“長庚溜鳥俠”一事有很多內幕，有些話不便多講，因為講了怕會傷害孩子，但學校對學生的處置絕對站得住腳，第一、依“大學法”，獎懲規定各校訂之、“教師法”第十七條規定，學生輔導管教辦法由學校訂之，所以教育部依法不宜干涉學校的決議。第二、決

議產生的過程合法。”獎懲會議”有學生代表，也請當事人出席說明，其決議是經過投票決定的。第三、我們也告知當事人若對處置不服可以在十天內提出申訴。

學生不對的行為不應鼓勵，不對就是不對，溜鳥就是不對，當時所有的報紙都一面倒地站在當事學生那邊，批評學校的處罰太重，只有一位教授出來幫學校講話，學生為什麼要以”溜鳥”做為打賭的條件？叫你去死你會去死給他看嗎？學校處罰是否太嚴格是另一件事，不對的行為就是要被譴責的。

◎重振校園倫理，提昇教育尊嚴

多元文化以後，老師的壓力很大，同學和家長的意見有時很難被充分考量。

有老師問我，學生對他相當有意見該怎麼辦？我認為：「無論是改變學生或自己都需要勇氣；無法改變時就要耐心接受。」我相信各位老師都有智慧分辨什麼該堅持什麼可以放棄。運好命好不如觀念好、態度好、習慣好；人對了，制度不好，可以改；人不好，制度再好，都會被破壞。教育為什麼重要？「人」絕對值得投資，教育培養人才，人才決定國家未來。觀念正確、態度積極、行為優良，要不成功也難。

身為老師的我們也要有終身學習的觀念，每天看三大報的社論及專欄，三大報分別是：喜歡的報紙、討厭的報紙、沒有政治立場的人間福報或國語日報。老師和學生聊天時，除了傾聽學生心中的困擾外，導正學生觀念非常重要，否則在你面前他改，你不在他又故態復萌，問題無法根治。現在的孩子雖然有很多「憂」點令我們煩惱，但也有

不少「優」點值得我們鼓勵。優點當參考，缺點當借鏡。

通常求學遭遇困難的學生才會感謝老師，像聰明、富裕的學生多認為這是他們自己的能力強、家境好，無關老師；前者則是有機會得到各位的幫助及引導，希望他們點點滴滴不斷地進步。

我向各位老師推薦讀一位大陸校長寫的「賞識你的孩子」這本書，當學生考70分時，轉個念，不去問他30分跑哪裡去了，而是要正向地跟他說你一定很用功才有這樣的成績。語言的力量無窮，常說學生行，不行都會變行；說學生不行，再行也會慢慢變不行；說不定哪天會有學生因為你的某些話而受到感動。世界首富比爾蓋茲捐錢給母校——哈佛大學蓋圖書館，希望學校、老師可以善待每位孩子：愛讀書者、不愛讀書者，都有可能為母校爭光，因為他自己就是被哈佛退學的學生。國內也有這樣的人物，許文龍——台灣十大企業家，念高中時常常是班上最後一名，班上第一名現在只是公務員一名。所以各位老師我們應該要善待孩子，若孩子不愛讀書，問他那你愛什麼？找出學生想要做的事，這樣成績不好，老師、家長們就不必有太多意見，要學生為自己負責。前台大校長孫震先生回想在美國求學的校長在畢業典禮時說的話：恭喜得A的同學，你們有學術研究的潛力，希望你們在學術界好好地發展，讀研究所拿博士學位，得諾貝爾獎為母校爭光；恭喜得B的同學，你們是國家的中堅分子，社會的永續就靠你們；恭喜得C的同學，好好發揮你們的志業，以後母校的經費就靠你們捐助。」讚美孩子真的很重要。

上禮拜台南女子技術學院在期中考後，針對成績預警的學生邀請其家長參



加座談會，近300人參加，提前讓學生、家長注意外，也讓家長知道學生是有在關心他的小孩，無形中爭論就少。未來學校經營方向要主動出擊，辦理社區回饋活動，一方面磨練學生的能力，一方面也為學校的形象加分。

各位老師的用心都會留下紀錄，學生對你有意見，家長可反而會感謝你；家長對你不諒解，學生反而會替你講話。對學生該要求不要求，學生素質不好，往後招生就會出現困難。

當老師愈來愈難，照顧學生過程儘可能地留下紀錄，以備不時之需。現在很多老師上課喜歡用多媒體教具，可是效果到底有多大？我常常發現當老師在台上放powerpoint時，底下也有不少學生在睡覺，我覺得討好學生的成分居多，效果有限。

現在的孩子習慣看他人光鮮亮麗的一面，而不去思考背後付出的代價；只看到父(母)親每天下班後都可以看電視不用做其他事，沒有想到上班時的辛苦，然後抱怨說為什麼他們放學後就要念書，他們也要看電視、去玩。

教導學生進入職場，不能只看好或不好之處，否則無法安穩自在地工作；也要清楚自己的能耐，不要強做超出自己能力範圍的事，否則挫折感會打擊自信心。不是只有課業顧好就好，還要鼓勵他們參加社團、幫忙家事，他才能懂得感恩，知道別人為他付出多少。

先苦後甘：現在我們賣力地教導我們的孩子，我相信下一代比我們強，我們／社會／國家才能有好的未來。

適時地欣賞孩子的叛逆：有時叛逆不全是缺點，將它視為創意，或許能激發孩子的優點。

希望每個老師都能有危機意識，然後更加賣力地改善現況，而不是消極地放任不想管它，這樣國家未來真的處境堪憂。

現在孩子絕對不比我們差，何況他的電腦比我們強太多了，他所得到的資訊比我們多嘛，我們手機擁有的比例是110%，全世界第一，美國只有70%；這表示台灣資訊發達，而且可以無所不在。對學生好話講在先，讚美他的優點就不會吵翻天，學生就是學習生活，前面提到教他學會求知、學會做事、學會相處、學會成長這樣的意思，那我們導師就要發揮整體力量，大家一起溝通，「教訓輔同心，其力可以斷金」，建議各位老師將教訓輔三合一的初級、二級、三級預防的內容融入教學，當專任老師發現學生有狀況時，告訴導師；導師處理不了，告訴諮商中心；諮商中心無法處理轉介至醫院，各位老師要有辨識能力，提醒自己要能做到能注意、該注意也確實注意，儘量提醒孩子、提醒家長，如此於情、於理、於法老師都問心無愧，也較不會有後續問題的產生。

「多造橋少築牆」、積極轉向正面思考、尊重不同的習性，師生間就可以有很多的共識。

最後我以三個故事做結語：(1)愛要及時：當孩子有需要時，我們要即時且盡力地幫助他；當他不願接受你的幫助時，沒有關係，盡力就可以了，不要忘了你還有其他孩子要照顧。(2)從小教育孩子要守法、獨立、有禮。(3)你好，我好，大家好，有機會多傳承好的人文精神，久而久之社會就不再變得更壞。

公孫、嬭孫一家親—— 談隔代的「教」與「養」

護理科/楊麗燕老師

前言

吳念真所執導的紀錄片「阿祖的兒子」，描述一位年邁的阿祖「被迫」收養外孫女棄之不顧的孩子——外曾孫阿宏，家徒四壁的貧窮加上隔代教養方式的偏差，讓阿宏的成長過程蒙上灰暗，凸顯隔代教養的困境。

隔代教養家庭的親職教育，亦即當祖父母變媒姆，不管是都會或鄉村，愈來愈多父母親因為工作的緣故，無法親自照顧子女，不得不委由（外）祖父母來照顧孩子，因此隔代教養家庭中祖父母扮演了父母的角色，卻又無法真正成為孩子的父母，因為年齡的隔閡、成長環境的差別、接觸事務的不同，許多祖父母在照顧疼愛孫子之餘，有種種的力不從心。孩子到底在想什麼？說的話為什麼像外星人？功課越來越難應付，孩子的想法也越來越不能理解，祖父母們該怎麼辦？

壹、隔代教養家庭的意義

隔代教養的意義根據隔代教養的現象，可以分成廣義的和狹義的兩種定義。廣義的隔代教養包括祖父母輩，甚至是隔代的其他親友於任何適當時機，對孫子女的教養與照顧。狹義的隔代教養，則是指祖父母擔負孫子女大部分的教養與照顧責任的情形，孫子女的父母只有在週末與孩子接觸，甚至完全放棄對孩子的照顧。從廣義的角度來分，隔

代教養家庭大致可以分成五類：(1)日夜均由祖父母照顧，父母甚少回家；(2)白天由祖父母照顧，晚上由父母照顧；(3)平常由祖父母照顧，週末由父母照顧；(4)主要由祖父母照顧，父母不定時回家照顧；及(5)由其他親友照顧。

一、隔代教養家庭的特徵

隔代教養實不該再被忽視。因為在隔代教養家庭中祖父母扮演的是代理父母的角色，對此種家庭中的小孩，祖父母教養的態度和方式對孩子的身心發展造成直接且鉅大的影響。希望藉著本文，我們一同來認識如何與隔代教養學童作有效的親職關係使其在學業上及行為上能有表現較佳的成果，提供給祖父母、父母及學校師長做為參考。

二、隔代教養的原因

Anan Beltran (2001) 指出隔代教養是由許多社會因素所形成的，例如兒童離婚、分居、再婚、雙親死亡、遺棄、或無足夠經濟能力撫養（失業）、外出、工作、感染愛滋病、孩子母親未婚懷孕、或孩子雙親受到監禁等，使得祖父母在自願或非自願的情形下，必須負起照顧孩子的責任，然而苦於體力不足，無可厚非有些照顧者將覺得是種負擔。

三、隔代教養對孩子內在的影響

1. 隔代教養兒童的心理特質

每個孩子都是一個獨立的個體，



不論是父母親或祖父母教養，皆會受到周遭環境及照顧者的影響，而發展出不同的個性。Susie A Spence (2001)指出隨著雙薪家庭及單親家庭的增加，祖父母所扮演的角色已由輔導者逐漸轉變為引導者，祖父母和孫子女間的感情互動變得更加重要且持續影響兒童心理的發展；如果祖父母與自己的孩子的關係是完整的，則祖父母和孫子女間的關係是良好的，反之，祖父母與自己成年的孩子關係是嚴肅或緊張的，祖父母和孫子女間較不可能有良好關係。

2. 兒童的情緒及行為.

在任何團體中都有孫子女從原本跟爸媽在一起的「核心」，小家庭變成和祖父母在一起的隔代家庭，會覺得自己被拋棄、被背叛，因而在情緒上感到失落、拒絕、憤怒與害怕，故較難與祖父母建立較良好的關係（張耐，2002）。因此會感到沮喪、氣餒，當然也有孫子女接受祖父母的關愛，與祖父母建立較佳的關係，為了避免祖父母失望而努力上進。

根據Dannison等人（1998）對隔代教養的孩子研究發現，隔代教養孩子通常較容易產生憤怒、不安、害怕、拒絕、失落和沮喪等情緒，但同時也須由自己去處理及面對，研究者認為教師可以用各種方式來協助隔代教養孩子克服這些心理及生活上的困難。

四、隔代教養對孩子外在的影響

1. 健康照護：

由於祖父母在經濟上多為依附者，經濟來源有限，加上社會福利並未對隔代教養的祖父母提供適當的經濟援助。所以祖父母若因教養孫子女而帶來更重的經濟負擔時，對孫子女健康照護也產生很大影響。Anan Beltran (2001)也認為貧困及隨之而來的缺少健康保險也是隔代教養子女的健康問題之一。祖父母本身的健康也會影響到對孫子女的健康照護。祖父母中有81%受到慢性病的困擾，其中一種慢性病的有13%；二種的有29%；三種或三種以上的則有39%（Mary L Blackburn, 2000）。因而祖父母本身的健康也會影響到對孫子女的健康照護。書田醫院小兒科主任丁綺文指出，爺爺、奶奶照顧小孩，最常遇到的問題是意外傷害，因為小孩一歲以後，會跑、會跳，老人家行動比較緩慢，一不小心就容易有意外傷害（許芳菊, 1999）。由以上可知，祖父母因經濟不佳、年邁力弱、容易生病、活動力降低等，對孫子女的健康照護方面往往是心有餘而力不足的情形。

2. 學業成就：

兒童在隔代教養的家庭中，在情緒上感到失落、拒絕、憤怒與害怕，故較難與祖父母建立較良好的關係（張耐，2002）。因為情緒上的原因，在學校中也較容

易產生不適應的情形，對其人際關係和學業成就會產生負面的影響。但對於兒童的學習而言，有文獻指出，在隔代教養家庭中，祖父母是孫子女的教師，而他們是在一種非形式的以及親密的方式下來教孫子女，孫子女在沒有考試與分數的負擔下，從祖父母學習到各種技術，能力與觀念，這些長者的經驗與智慧對教子女的成長是非常可貴的（蘇建文等，1998）。在學業成就方面其隔代教養學童與環境的互動上而言，環境則包括了學校（教師態度、同儕關係、師生關係）和家庭（社經地位、親子關係、教養態度）二個主要面向。

貳、隔代教養對兒童正面與負面的影響

一、正面的影響：

1. 協助照顧孫子女，減輕父母負擔。
2. 建立新的兩代或三代關係，促進家庭和諧。
3. 由祖父母協助撫育孫子女，因有較多的時間陪伴小孩，能給予孩子有較多的安全感。

除此之外，隔代教養也有其他正面的影響，例如：一般祖父母對孫子女都比較有耐心，孫子女可以在沒有壓力的情況下，從祖父母處學習到很多東西，進而發展出良好的祖孫關係；通常孫子女比較喜歡找祖父母，因此當子女和父母對立時，祖父母就成為兩代之間溝通的橋樑

二、負面的影響：

隔代教養家庭雖有上述正面的影響，但也有如使孫子女心智發展比較慢、照顧自己的能力比較弱及親子關係疏淡等缺點，至於其負面的影響或功能，則主要有：體力上的問題、語言溝通的問題、價值觀念差異的問題、管教態度與技巧的問題、文化刺激的問題、相關資源網路的問題以及對幼兒個性發展等問題。

◎隔代教養的親職教育

一、給祖父母及其家庭的建議

- （一）提早思考晚年的生活型，以取得晚年生活規劃和帶孫意願的協調
- （二）納入自身體力和教養能力的考量，以平衡照顧工作與生活
- （三）與孫子女父母共同協商孫子女的照顧和教養方法
- （四）建立替代性和支持性照顧資源，共同分擔兒童的照顧責任

二、成立祖父母支持團體

祖父母可參加祖父母效能訓練，可以聚會、分享、同理、肯定、建議、支持，減低孤獨、隔離與絕望感，並且學習有效地監督、教養、管教孫子女的方法。S. M. Kettmann（2000）希望人們對於祖父母的傳統角色能夠注入新面貌，而提出「現代祖父母守則」十二點：

1. 開心的：歡喜為人祖父母。
2. 權威的：孫子女應順從祖父母。
3. 熱心的：願意照顧孫子女的生活起居。



4. 知天命：對生命、生活有所體認與了解。
5. 疼惜的：會寵愛、疼惜孫子女。
6. 創意的：充滿了新穎有趣的點子。
7. 公平的：對孫子女一視同仁。公平公正對待。
8. 助人的：樂於幫助孫子女。
9. 慈祥的：不會嚴苛管教孫子女。
10. 照護的：知道如何照顧及護理生病的孫子女。
11. 謙虛的：不吹噓、肯務實的。
12. 有趣的：能夠保持含飴弄孫的樂趣。

每個人的發展在不同時代會受到不同因素的影響，對於何謂合宜的教養方式，各自有著不同的觀點看法，由上可知，隔代教養的家庭中，兒童在情緒、生理、心理、社會均會受影響，因為我們疏忽了各種文化之間個體在社會化目標與價值體系上的差異性，很容易淪於以普及性的教養觀來解讀祖父母的觀點，而且隔代教養祖父母接受新觀念或持守傳統價值觀的多寡，並不等於現代化程度的高低，可見隔代教養出來的孩子其情緒、心理、社會、生理、認知將會受到影響，故期待祖父母「停、看、聽」了解孫子的需求，社會上的公部門也能有使隔代教養「公孫、嬭孫一家親」的學習及成長的機會。

心理測驗

【個性】

◎ 四季中你最喜愛的季節是？

1. 春，微微吹的風	2. 夏，冰涼的冰淇淋	3. 秋，明亮的月亮	4. 冬，暖暖的太陽
------------	-------------	------------	------------

結果是：

1. 你是一個非常穩重的人
2. 你是一個非常熱情的人
3. 你是一個非常多愁善感的人
4. 你是一個非常懶惰的人

資料來源：<http://verymind.com/> 【非常心理】網站

談青少年網路成癮(二)

高雄醫學大學附設中和紀念醫院精神科/柯志鴻醫師

(本文為92學年度第2學期導師輔導知能工作坊演講內容所整理之文章，故文詞上有演講者之口語表達方式)

網路第一吸引人的是其匿名性，提供一個重新做人、扮演任何角色的機會。我們對自己都有很多的不滿，但是這些不滿不管我們可不可以接受他畢竟都已經是自己的，我們從小到大成長過程中就是在不斷地適應、接受自己的缺陷，但是我們也都會有這樣的幻想如果有一天這些缺陷在我身上消失的話不知多好！經由網路可以重新扮演一個你所期待的自己，不管你要多高、多帥，自己決定就可以了，而這個自己從外在到內在都可以重新設定，整容也只能幫你修正外表而已，這就是網路最特殊的地方。你希望自己是幽默，你就可以當一個很幽默的人；希望自己很酷，你就可以是一個很酷的人，甚至可以在不同天扮演不同的角色。這樣的滿足讓你在現實中所受到的挫折有發洩的機會，然後會感受到一種很強烈所謂自戀的滿足，我們常說成熟的過程是一個對自戀的打擊，你不斷的打擊自戀之後，清楚自己的程度之後，就會變得較成熟。可是網路剛好相反，網路是自戀的無限發揮，你可以無限制地把優點往自己身上丟。

網路的另一個問題就是你會開始比較不會去控制自己的行為，因為沒有人知道你是誰，所以就會比較敢於表達自己的想法、說法，滿足自我感受。另外一種自我滿足感受是在在網路世界裡

可以容易地得到他人的關注。舉個例子來講，為什麼網路中跟人家決鬥獲勝或是當國王成就感會是那麼的強烈？為什麼你不會選擇在現實中去做這樣的事來獲得成就感？第一個當然是現實中做不到，第二是現實中這麼做太危險了，所以在網路上可以在安全的情況下做這些事情來得到成就感；而且在網路世界，永遠是以個人為中心，所以當下產生的情緒都是非常強烈，不管是輸還是贏，甚至會超乎你平常生活中的感覺。所以很多人在嘗試過網路上這種強烈感受的生活之後，在現實生活，他不太能夠感覺到明確的動機跟快樂。

網路愛情是否會成癮？目前國內沒有相關的個案報導，只有聊天室成癮的個案；不過國外中年女性網路成癮的狀況嚴重，通常都與網路愛情有關。網路愛情跟現實中的愛情有何不同？誠如之前所述，雖然網路是虛擬的，但感受是真實的，而這真實的感受往往可以說服一個人去做任何可能的事情；網路愛情是在一個不斷投射快樂的過程所形成的，而且情愫的產生常常很快速。現實中的愛情最後結果不管如何，都會留下一個深刻的經驗、回憶，甚至你會留下對這個人的感受，至少你會知道是跟誰發生的。但在網路上當這個帳號、代碼消失後，你連對方是誰都不知道。

從網路愛情擴大來談人際關係，網



路和現實有何不同？第一，建立關係的方式不同。現實中關係的建立是由外而內，一開始跟不熟的人聊天時，會先從跟自己無關的事開始聊起，等到跟這個人很熟之後，才會聊到自己本身的事。網路上關係的建立通常是由內而外，現在大部分的人上網聊天往往是因為現實中有許多情緒無法抒發，許多內在的事情無法跟週遭的人談，因為在網路上沒有人知道你是誰，所以你就可以很放心談這些事情。所以網路上人際關係變得很奇怪，你不知道對方是誰，你可以跟他談到你最深入的事情。這會產生什麼效應呢？還是回到之前那句話「網路的互動是虛擬的，可是它產生的感覺是真實的。」所以即使沒有見過面的網友也會把他當成是自己的朋友。

人際關係網路成癮很重要的原因，很容易可以跟對方建立親密的關係，以現在這種社會疏離的人際關係、生活方式，在現實中如果要交一個“麻吉”、“換帖”，其實並不太容易，即使有也頂多一、兩個；所以對一些青少年來說，這是非常具有吸引力的。而且現實中的人際關係是會受到許多挑戰和挫折，常見的情形是因為外表而影響與他人關係的建立，這些挫折就會產生許多人際的焦慮。而在網路上沒有人知道我是誰，較不會有太大的挫折、不舒服，心態上比較放得開，比較可以建立關係。但假如這吸引力被利用到不好的地方，就會產生很可怕的後果，常見的就是遭網友性侵害。

網路性侵害主要的原因與「團體認知」有關。我有位因犯性侵害罪被法院強制做精神鑑定的個案，他說他在的

聊天室流傳著一個說法，來聊天室裡的女生都是比較開放，如果女生願意跟你聊到有關「性」的事情，就表示她對性比較不在乎；如果願意跟你見面，就表示願意當你的女朋友；如果願意到你家，就表示願意跟你發生關係。我們聽起來就會覺得不可能嘛！怎麼會有這種想法，但在網路上如果每個人都這麼說，他就會覺得這是事實。這個個案男生部分，我們發現網路聊天室是一個不用負言論責任的地方，而且認知扭曲很恐怖，當十個人都跟你說這樣做是真的時，你就會覺得這樣做沒有錯。女生部分則是因為她從網路上感受到與這個男網友間的友誼是真實的，所以男生利用這種感受去邀約對方出來，通常女生很難拒絕，這就是為什麼有這麼多網路性侵害的原因。

目前國外的調查發現青少年對性行為、人際關係、男女關係的問題，很少會去問老師、家長，而是從網路上得到答案，這是一個警訊也是我們要檢討的部分，假如某些不容易公開問的問題，譬如性關係的問題，如果沒能事先教育孩子、提供正確的知識，孩子在不知道的情況下如果先接收到錯誤的訊息，他就會誤以為真，就會這樣去做。所以這個個案即使被起訴，他還是不認為他是錯的，他覺得每個人都這麼做，我只是倒楣被抓到。

所以網路不單是提供一個聊天的場所、一個虛擬世界，它甚至可以讓你得到現實中所需要的高層次心理需求的滿足，包括自我認同、同儕認同、異性認同等；它提供的功能遠比漫畫、戲劇、電視還來得多。其實我們會看漫畫、看

焦點話題

戲也是某個程度的投射，我們常會幻想扮演某個角色的感受，只是現在有了網路之後，不單只是想像，而是可以真實得去操作。

現在有另一個問題，如果說網路這麼有吸引力，為什麼不是全部的人都成癮？事實上，成癮不一定是處於網路，網路它只是一個提供者，只有本身對此有強烈需求的人才會成癮。所以過去所做的研究裡，第一個是低自尊的人容易成癮，這部分我們是尚未發表研究結果，不過很特殊的是，這變項在國中生是有意義，而在高中生是沒意義。國中生是比較低自尊的人較容易成癮，高中生是在網路高成就的人容易成癮。我們發現高中生網路自尊跟現實自尊差異並不明顯，但國中生就很明顯，網路自尊遠大於現實自尊。另一點就是有壓抑習慣的人比較容易網路成癮。在訪談國二升國三生中就發現一個傾向，網路成癮的人可以分成兩群：一群是太無聊，只好上網；另一群是生活中有許多的壓力，網路成為處理生活壓力唯一的來源。這兩群人到國三時，純無聊只是去玩的人就會收斂下來，當明確的壓力、目標出現時，他反而會戰戰兢兢地去處理考試問題，反而網路成癮的問題就好

了。但是另外一群，他本身人格特質就不夠，挫折、壓力忍受力較低的這群人到了國三，網路成癮的狀況就更嚴重。

我自己的臨床經驗觀察到青少年網路成癮的特質，第一個低自尊。我覺得很難說誰是因誰是果，不知是現實生活中自尊心缺乏，所以上網尋求認同；也有可能網路成癮後，他的行為變得不好、不被認同，造成自尊心降低。第二，挫折忍受度低。其實網路成癮求診的個案都蠻聰明的，但為什麼他們會成癮？我有個個案，他在學校是個風雲人物，成績不錯還是學校的田徑代表；但他有個缺點就是他無法接受失敗。自從國二有次考試考不好，之後雖然有準備還是連續兩次都考不好，就自暴自棄開始玩網路遊戲，然後他發現從網路可以得到比現實生活更大的成就感，使得他越來越無法、也不想去面對現實生活中所遭遇的事情。最後，從原本學校的保送生，變成退學生。從這可看出，當在網路上一段時間之後，挫折忍受度會下降，因為已經習慣能立即得到成就的感覺，變得無法接受現實生活中做很多、努力付出卻不見得有收穫的結果。（「談青少年網路成癮(三)」將編放於下期心橋）

心理測驗

【你對愛情的看法】

◎你最希望自己變成以下四種哪一種動物呢？

鳥	貓	馬	獅
---	---	---	---

（參考說明請見第17頁）



面對網路虛實情境之 心理調適

人文教育中心/鄭金謀主任

一、網路自殺的虛與實

當今21世紀初線上作業或在網路上遨遊已成為每日生活的一部分。有了網路確實帶來諸多便利，而網路知識流傳無遠弗屆，網頁五花八門亦令人眼花撩亂。網路固然提供吾人正面傳遞訊息的功效，如搜尋文獻資料、建立網頁訊息主旨、透過網路學習等有其優質效用；然網路學習情境與一般情境不同，網路負面的效用亦不少。攸關生命的網路負面報導流傳遠近皆知，譬如2004年十月初報載日本一起七名網友集體相約自殺的事件。其中四人為男性，三人為女性，大部分都是20多歲的年輕人。他們被發現陳屍於一部停放在埼玉縣皆野山區的汽車內。日警方在車內發現了四個炭爐，車窗自裡面封住，車外再用藍色的塑膠布罩了起來。他們經由網路而認識，因為吸入木炭燃燒所產生的一氧化碳而死亡。七名之一曾發出電子郵件給友人指出他將要自殺。日本自2003年初以來，開始出現所謂「網路自殺」事件，迄今已造成34人死亡。¹日本發生網友集體自殺案之後，國內網路家族「有樣學樣」，也出現多名網友討論和相約自殺的留言，刑事警察局憂心，會出現傳染效應，於是展開調查，鎖定三個網路自殺家族。依台灣憂鬱症防治協會發現台灣地區每2.75小時就有1人因憂鬱症自盡身亡，男性是女性的兩倍全世界

約每40秒即有1人自盡²。憂鬱症傾向幾乎世界性的，任何國家地區都難倖免，推其因除具憂鬱傾向外，生活無定向，未來充滿不確定感，不解生命之意義有關。11月6日發生在英格蘭南部村莊一火車撞上停在平交道上的一汽車導致七人喪生，懷疑一男子憂鬱想死釀災。根據「美國大學健康協會」2004年針對全美七四所大專超過四萬七千名所作訪調，發現45.1%學生前一學年感沮喪難適應，10.1%認真考慮自殺，1.3%企圖自殺。³什麼都可以開玩笑，但生命除外。以上所舉案例似乎都脫離不了透過網路流傳自殺訊息，有的不分青紅皂白一頭鑽進去，不管虛與實，結果深入陷阱難以脫身。

二、線上遊戲的虛與實

環顧喜上網的族群，有所謂知識社群，在知識經濟社會一群同好悠遊於網路求知探祕，透過網路學習，可為終身學習的典範，此從網路虛擬實境獲得實質效益。一般網路社群具有高度的互動性與黏性，線上遊戲適合網路時代，而多人連線遊戲(Multi User Dungeon，簡稱MUD)，青少年流連忘返於網咖，玩線上遊戲成為潮流風尚，讀書做功課置之腦後。即使在大學校園仍有很多學生在MUD流連忘返。玩家在自己的電腦上面安裝遊戲軟體，然後透過網路連線，顯示由自己的電腦來執行，遠端主機只

負責處理訊息的交換。網路社群多人連線的線上遊戲為時代產物，甚至凌駕正式的見面溝通。每個人在遊戲裡頭都有一個具體的視覺化形象，可以輕易的透過具像方式觀察你的行為對週遭環境氣氛的影響，比起BBS 純文字式的表現方式更吸引人。線上遊戲的興起也導致了遊戲開發廠商的商業模式改變。以往電腦遊戲開發商販賣一套一套的遊戲軟體，現在遊戲開發商則是當玩家連線上網開始遊戲時，就開始計算時間以便收費。可以預期的是，未來的遊戲軟體一定會便宜到幾乎免費。這跟無線通訊廠商推出一元手機的道理同，因為依靠販賣時數的獲利更加可觀。在網路咖啡廳玩線上遊戲相當有趣。如果你抽空走一趟某些知名的網路咖啡廳，就可能感受三五好友如一網路社群，一起對戰或者合作探險的精采刺激可期。網咖體驗可能比關在家裡和看不見的對手對戰來得更有趣些。然而在有趣的背後隱藏著不為人知的危機與風險，沉迷於虛擬遊戲的場景，讓人不覺時間流逝，生命體驗變為虛晃一招，甚至喪失真實生活與友伴交往溝通之機會。

三、網路援交的虛與實

網路社群負面的交際，有所謂「援交」這樣突兀的字眼出現，多少涉世未深的年輕網路社群經不起性的誘惑，相約網路一夜情，貪淫亂象令人感嘆世風敗壞，攪亂了男女正常的交往和婚姻神聖的理念，而且日漸蠶食著年輕人的心靈，虛擬實境致之？網路是傳播訊息的媒介，而日益增多的援交與提供買賣雙方接觸的網路途徑有相當關係。資訊網路中的虛與實溝通與情感相互滲透的信

任，虛擬空間所得的承諾帶有相當的風險，頂多只是為了一時興起，或逞一時之慾，卻可能留下無法磨滅的罪惡感。虛擬空間世俗化充斥買賣式情慾，卻無真正愛情，虛與實之間當以理智面對，避免受制於虛擬實境而無實質情愛。最近有一師大張姓學生在網路刊登援交訊息遭警方逮捕，張生稱他找援交女，是為訪談做成「學生次文化」期中報告，台北地檢署認為張生無主觀犯意，處分不起訴。可見援交已淪為學生次文化之一，分辨不出虛實是個隱憂。利用援交獲得一夜情或虛擬愛情，或冠冕堂皇說是為了做報告，為了賺得學費減輕家庭經濟負擔的例子，而付出靈肉代價，造成終身無可彌補的損傷，此為E世代青年不能不務實面對虛擬愛情可能種下的惡果。所謂「順從情慾撒種的必從情慾收敗壞，順從聖靈撒種的必從聖靈收永生。」確是網路社群所當牢存於心者。

四、回歸現實生活正常作息

網路使用有正用與誤導兩面，上網固已成吾人每日生活的一部份，然而網路正反兩面的功能，宛如水能載舟亦能覆舟。網路用得恰當帶來諸多便利快捷處理資訊，若用得不當沈迷其中欲罷不能傷身隱憂。因此不能忽視其正反截然不同之結果。因此認清虛與實之間，上網時似乎很實在，卻有其真實面，但很多虛構面或誇大其實廣告面，或利用網路犯罪，隨時有潛伏性危機，不可不察。筆者親歷不法之徒利用傳手機簡訊，信用卡在台中某一百貨公司遭人盜刷，要趕快採取對策否則後果不堪設想。受其唆使趕快打電話聯絡，甚至要停掉有來往的銀行信用卡號。後來發覺



是一場騙局，幸好未進一步聯絡，否則損失不貲。可見虛實分辨需有智慧。資訊網路對實物的模擬，模擬或可稱之為虛擬。原本只是模擬實物的虛擬，創造了實物的另一個面向，虛擬就是實物。我們必須掌握資訊並與他人共享資訊，透過共識的凝聚，將社會轉型並改造成我們理想的社會，了解社會脈動並掌握充分資訊，發揮想像力創造「無（理解）障礙的（虛擬）社會」，並藉此產生虛擬的社會實效。⁴我們面對網路的虛與實須觀察、聆聽並體會上網時所透顯出來的訊息，進一步理解、分析並批判資訊的虛實，掌握足夠的資訊，化負面的報導為正面的功效。回歸正常的生活運作，防範於未然。為了防範學生自殺，美國大學出狠招，如伊利諾大學對揚言企圖自殺尋短者，一律只給兩條路：接受心理療程或別來上課。⁵但仍

無法保持零自殺記錄。防範自殺當用對策，從正視生命的意義著手，落實生命教育，體驗生命的更高境界，活出生命的尊嚴與色彩。

五、結語

虛擬實境的世界固是神秘、引人入勝的，但並非個個都能自我克制，不為網路所迷，卻能制物不為物所誘能發揮網路的正面效益，因此需要認清網路的世界有虛有實。網路確有其虛擬的一面，讓人目不暇給，遊戲電玩讓人不知不覺入其彀中，浪費生命時間，所謂「業精於勤荒於嬉，形成為思毀於隨」，實不可不慎也！當然網路還有正面實際學習資源的提供，無論教學研究或服務，都能提供適切協助，此為吾人所該戮力追尋者。

¹ <http://news.yam.com/reuters/international/news/200410/105181.html>

² 參閱聯合報93/11/8 A10版

³ 中國時報93/11/10 A14報導

⁴ <http://140.109.196.10/pages/seminar/infotec2/info2-21.htm>賴曉黎，資訊時代的虛與實，台大社會學研究所

⁵ 參閱中國時報93/11/10 A14報導

（心理測驗題目請見第14頁）

鳥	你對愛情抱持著高度期待，內心深處渴望被人深愛，所以容易受到行動積極的異性迷惑。
貓	對愛情抱持著隨緣的態度，不喜歡花太多腦筋煩惱感情方面的事，只喜歡過簡單的生活。
馬	你是個充滿活力與朝氣人，遇到心儀的對象就會積極把握，想盡辦法讓對方對你有好感。
獅	你對任何事情都很有興趣嘗試，具有旺盛的冒險心和鬥志，面對愛情當然也是不畏艱難、奮戰到底囉！

資料來源：<http://www.ifnet.com.tw/default.phtml>

精神不死的智者——墨瑞

共同科/邱瓊慧老師

每天的生活幾乎成了規律，似乎也在這規律的節奏下，漸漸地感到疲累。「閱讀」，此時就扮演著「休止符」的角色。泡壺茶、翻開扉頁，尋訪同是宇宙過客們的生活智慧，希冀從文字嗅得生機，喚回起心動念間的真實。

重新閱讀《最後十四堂星期二的課》，依然覺得墨瑞不僅是米奇的老師，更是讀者們生命的磐石。墨瑞得了肌萎縮性脊髓側索硬化症（簡稱為ALS，這是一種可怕無情的神經系統重症，沒有方法可以醫治），生命只剩下幾個月時間。當他預知自己的死期之後，就決定將自己當作是一本與死亡照面的活教材。墨瑞諄諄提醒米奇，告訴他生命中真正值得重視的課題，如：愛、工作、社區、家庭、年老、寬恕、死亡。

就在每個星期二，維持十四個星期，獨有米奇一位學生，墨瑞既是老師也同時是生命的活教材，就在他生命漸漸消長的同時，墨瑞告訴我們如何才能不虛此行。

吸飲清茶的同時，我重新再上一次生命成長的課程，這次的心靈導師是墨瑞。

● 第1個星期二「我們談這個世界」

墨瑞飽受疾病的催殘，卻能平靜地學習與疾病共處，更甚者「試著要享受這過程」，他說：「如今我在受折磨，我比起以前來，更能對受苦的人感同身

受。」他有著「同體大悲」的生命觀，他想：「也許死亡讓所有人變得平等，讓素昧平生的人也會為彼此的命運落淚。」即使將走到生命盡頭，視野仍然廣闊。

● 第2個星期二「自憐自艾的善用」

墨瑞接著告訴我們要接納負面情緒，同時也要正向知道自己現在擁有的。他分享當脆弱、悲傷襲來時，他所面對的態度是：「我那時會悲傷。我摸摸自己身體，動動手指手臂，動動我還能動的部位，為我失去的東西悲傷。我悲傷我這種緩慢無情的死法，然後我就停止悲傷。如果必要，我會好好哭一場，但哭過後我會專注在生命中仍未失去的種種好東西上面。」

● 第3個星期二「你的遺憾是什麼」

當生活陷入瑣碎，整天忙著以自我為中心，關心事業、家庭、賺錢、還貸款、買新車...時，墨瑞提醒我們要「冷眼旁觀自己的生活，然後問一句：人生就是這樣嗎？我所要的就是這樣嗎？是不是少了些什麼？」

● 第4個星期二「學會死亡，才會學會活著」

我們每個人都知道自己有一天會死，但沒有人把這當真。我們的生活就像墨瑞所形容的一樣——像是在夢遊。



我們事實上沒有完全體驗這個世界，因為我們在半醒半睡，做著自以為非做不可的事。墨瑞提醒我們：「你把那一切都剝除掉，專注在重要的東西上。當你了解自己就要死了，看事情就會相當不同。」他還指出專注的方向是「多花些時間在心靈的東西上。」

● 第5個星期二「我們談家庭」

墨瑞引用詩人奧登（W. H. Auden）的話語：「不相愛，即如死滅」，告訴我們「沒有愛的話，我們都是折翼的鳥。」並且告訴我們新生命的出生，是要我們學習「如何去給予最深的愛與關懷」。

● 第6個星期二「感情與執著」

我們都知道執著只會更陷溺，唯有超然的態度，才會使生命更開展，但是如何「超然」呢？墨瑞並不鼓勵我們壓抑，反而要完美的去感受、體驗人生中不同的情緒，充分的生命洗禮過後，才能真正的重生。墨瑞說：「如果你壓抑情緒，不讓自己完全體驗它，你就無法不執著，因為你忙著在害怕。你害怕痛苦，你害怕悲傷，你害怕愛所會帶來的易受傷害的心，但你若全心投入這些情緒，讓你自己整個沒入其中，你就完全全體驗到它。你就知道什麼是痛苦，你就知道什麼是愛，你就知道什麼是悲傷。唯有如此你才能說：『很好，我體驗了這個情緒，我認出了這個情緒，現在我需要從中脫身。』」

講到面對孤寂感時，瑞墨也告誡我們「你放手讓它去，讓眼淚掉下來，完全感受它，但最後你說：『很好，這是我這一刻的孤寂感。我不害怕孤寂感，

但現在我要把孤寂感拋開，我曉得世界上還有許許多多情緒感覺，我要去體驗它們。』

啊！原來「超然」是完全經歷後，而懂得放下，然後輕鬆再出發的一種態度。

● 第7個星期二「擁抱衰老」

「老」意味著離凋零不遠，多麼令人心生恐懼與排斥呀！但面對這一宿命，墨瑞告訴我們要接受年老離死愈近的消極面，同時也要接受年老會使我們更懂得好好過活的積極面。他提醒我們要接納年老的事實——「如果你一直不想變老，你就一直會不快樂，因為你還是會變老。」

● 第8個星期二「金錢無法替代溫柔」

人生有了規劃，好像就有了方向感，但有時我們卻常混淆「想要」與「需要」，墨瑞給了我們一個方向及目標，那就是「要投入去愛人，投入去關懷你周遭的人，投入去創造一些讓你活得有目的、有意義的事情。」「去做出自你真心的事情。這樣去做的話，你不會感到失落，不會感到嫉妒，不會羨慕別人擁有的東西。相反的，你會覺得一切付出自有莫大的回報。」

● 第9個星期二「愛」

什麼可以讓生命的剎那化為永恆呢？墨瑞給了一個大家都知道的答案，那就是「愛」。但遺憾的是，「人們沒有找到自己生命的意義，所以他們到處奔忙，忙著找尋。他們想下一輛車、下一棟房子、下一個工作。然後他

們發現，這些東西也都是空虛，他們又繼續奔忙。」墨瑞建議我們要「全神投注」，當下的專注集中，是表現愛的態度。

● 第 10 個星期二「婚姻」

「婚姻」為何亮起紅燈呢？墨瑞提出徵結在於「無法真正的愛人與被愛」。為何會無法愛人與被愛呢？原因又出在「他們不知道自己是誰」。探知自己的價值觀成為進入婚姻之前極為重要的課題。

● 第 11 個星期二「不要為文化所欺騙」

我們很容易被大環境的價值所影響，墨瑞要我們學會建立自己的「次文化」——「我們怎麼想，我們看重什麼——這些你得要自己選擇。你不能讓任何人或任何社會，為你決定這些事情。」「我們應該著眼於我們的潛能，努力達成所有的目標。」

● 第 12 個星期二「寬恕」

「原諒」的同時，亦是一種「放下」的豁達。墨瑞告訴我們不僅要和身邊的每一個人和好，重要的是要同自己好，要「寬恕自己沒去做的事，寬恕自己本應該去做的事。你不能因為什麼事而終生抱憾。」

● 第 13 星期二「如何設計完美的一天」

墨瑞說：「愛、責任、靈性、覺知，我早該如此去做的。」同時也告訴我們生命一天的內容，就是愛、責任、靈性、覺知。「死亡結束的是生命，不是關係。」如何營造關係呢？墨瑞教我

們：「只能以關心為出發點，為雙方都留下空間，設想他們所想要、所需要的東西，他們能做的事及他們自己的生活...愛是對於別人的處境感同身受。」

墨瑞對於死亡，表現近似道家哲人，他覺得勿須對死亡大驚小怪，要把自己視為自然的一部分。

● 第 14 個星期二「我們說再見」

如果老師的角色是「任重而道遠」的，那麼墨瑞就真的做到了「死而後已」。墨瑞與米奇的師生關係，在聆聽與傾訴中建立了信任與愛，這份親密的關係是不會斷的，就如同墨瑞說的：「死亡結束的是生命，不是關係。」

閱讀既是心靈的休憩也是另一種再出發。跟著米奇上了十四堂生命的課程之後，紊亂的心緒已有了一幅清晰的心圖，生活除了覺知的全然投入以外，還要學習感知人生所有的情緒：學習愛人與接納愛；學習原諒與放下；學習接受生老病死的事實，猶如欣賞四季的自然遞變。此時，墨瑞汨汨智慧的泉水，在我的身體血脈裡流動著。

墨瑞是一位精神不死的智者。

笑話

◎班花選拔—

某系正在選拔班花，恐龍級的彩萍正在發表參選政見：「如果我當選班花，10年後妳們就可以跟老公說，我大學時比系上的班花還漂亮，娶到我是你賺到了。」彩萍高票當選。



放手是一種祝福

共同科/向淑雲老師

陽台上所種的玉蘭花，前陣子不斷的在掉葉，心想是否是自己照顧不當，以致這樹即將枯萎。近日卻不期然的發現滿樹盡是新換上的鮮嫩綠葉，幾朵小小的玉蘭花探頭在當中，冬日照耀下，更添幾許朝氣。一陣雀喜，不由得感慨人生道路的失與得，盡在眼前這株玉蘭樹上顯明了。

「失去」常是許多人得難接受的事，特別是感情的失落，像是失去親人，失去情人等。報章媒體常見此類的報導，總是當事人不能忍受失落的痛苦而做出傷人傷己的事，真教人唏噓。不免思想，難道這些人在碰到生命關卡中的「失落」時，就只能如此對待嗎？

俗諺「舊的不去，新的不來」。前述玉蘭樹上的老葉若不脫落，便沒足夠的養分供應新葉的開展，原來這是它成長的原理。同樣，果樹要結果就必須先花謝，花是美麗的，它的謝去總是令人不捨，可是卻成就了這棵果的生命。

「聖經」中有個有趣的小故事，大意是「上帝」因所多瑪、蛾摩拉兩城罪惡滔天，決意毀滅這兩城，於是派天使去告訴住在所多瑪的羅得，要他帶著家人趕快離開，並囑附中途不可「回頭看」，也不可逗留。故事後來的發展是羅得的妻子不顧天使的吩咐而「回頭看」，結果變成了一根鹽柱。

羅得妻子的「回頭看」有其寓意，意即她放不下，留戀她曾有過的富貴生活而遭滅，無法展開另一個新生。世上

像羅得妻子的人其實不少，總是「回頭看」，總是「放不下」，終究在當中毀了自己。

放眼世界的歷史、人類的故事，也總是分分合合，沒有永遠的盛世，也沒有永恆不變的人事，中國人說「人生無常」，就道盡了其中的道理。不過，歷史卻因而展現了它的豐富。

運動選手出賽時，總是穿著最輕鬆舒適無負擔的衣著，以便能夠不受阻礙的發揮自己最大的潛力而贏得比賽。比賽是如此，走人生路也是如此，若總是「放不下」，終究會因負擔太多而無法前進。

懂得「放手」的人會發現「失去」並不是一件壞事，因為不斷的「失去」，卻也不斷的「得到」，因為他的雙手總是張開著在迎接新的「祝福」。緊握的雙手是無法承接「祝福」的，因為「祝福」進不去。是的，「失去」是會痛苦，但學習去面對，當發生時，給自己一些時間好好哀悼，痛哭一場，然後，擦掉眼淚，繼續前進。



電影和我——談人生體驗之感觸

護理系1-1/陳孟勤

電影「顫慄汪洋」是由一部真人真事改編而成。年青夫婦丹尼與蘇珊平日各忙各的，難得抽空到渡假聖地，享受陽光與海灘且參與最愛的潛水活動。然而當他們沉迷於欣賞海底奇景之際，卻忘記團體約定的時間，更不巧的是糊塗船員也點錯人數，以為每個人都到齊可以發船了，一時大意的船家就將船隻駛走。當他倆升上水面，只見大海茫茫，才發現被遺留在大海中心，周圍沒有陸地也沒有船隻。當初他倆以為該船必會回來搜救，然而等到天黑，夫妻倆大怨大罵，在等待救援之中丹尼趕走侵襲他們的水母，之後才發現腿上的有傷口且不停流血，附近更有大批鯊魚游弋。等了許久許久仍然大海茫茫……出現一些海底生物和鯊魚群，還好沒有驚人奇觀，然而影片中卻時時出現丹尼夫妻兩人不斷浮浮游游的苦悶感和絕望感的畫面。

我想真正在海上遇險的人，就像本片那樣，根本什麼都看不清，在生死邊緣掙扎的時刻，他們載浮載沉，身陷於未知的危機中，渡過畢生難忘的 22 小時，最後丹尼失血過多而死，蘇珊因此對生存放棄希望，解除身上裝備而沉入大海與夫相隨。此危機且感人的畫面讓我回想起三年多前那段每逢週六日就跑墾丁練潛水的瘋狂日子：在海邊玩水，望著海浪在拍打著的海洋，心想，若能游泳過去，不知會不會很深呢？會不會被海浪沖走了。

我曾經參加過南灣的長泳，當時的游技並不是很好，是被人半推半拉下水的，我當時的心情真的真的很怕會一去不回，雖喜歡海洋，但還是會因對海洋的未知而產生恐懼感。對於「潛水」在我的生活認知來說，根本是一種毫無概念也無興趣的活動，因為我是一個怕死的人，而且又曾聽說有人因潛水而死亡，對潛水是更加地畏懼。由於讀專科時曾加入學校的游泳隊，因此認識了一群愛好水域活動的朋友，在偶然的情況下，由於朋友的邀約一起報名了「潛水」的課程，當時想說好吧！反正就試試看，做一項我連做夢都夢不到的事情，當時我真的沒想到自己也有「潛」下去的一天，而且也成功的考上潛水執照，可見「有志者、事竟成」。

當我潛水到海底時，才發現潛水的好處有很多，種種生物及自然環境出現在我面前。不禁說：「哦！原來這就是海洋生態」。心想雖然墾丁岸邊多遭人為破壞，但是還是有它的美麗壯麗。太陽透過海水照到海底，真的很漂亮，睜大眼睛仔細打量海底公園，將有您意想不到的驚奇，真是筆墨難以形容的美。除了海底的壯觀之外，你還可以在潛水旅遊的過程中認識許多志同道合的朋友，彼此分享每個人不同的人生經驗，心胸變得很開闊，視界也變得更寬廣。雖然這樣美好，但是不得不承認「潛水」有它一定的危險性，任何水域活動都必須依賴潛水的技巧及其裝備來達



成，不論裝備有多大的進步，技巧再純熟，那只不過是適應海洋活動的一種方式。以大自然來說，這種潛水的玩樂方式是脆弱不堪一擊的，所以在與大海接觸時應抱著一種尊從與敬畏的態度，才能隨意藉著器材和熟練的技巧，安全的自海洋中學習。

雖然你學會了技巧和器材使用方式，在下水時仍應遵守「安全」的守則，如同片中的男女主角，雖有著熟練的技巧，但因一時的貪玩，忘記了返船的規定時間，因此被遺留於大海中。在日常生活中的你我都有種種的情境，或許多少有類似情形發生，也因往往無危及到性命，故不會很在乎，但萬萬沒想到，在影片中所描述對於一個看起來不起眼的問題—「不守時」，竟會造成危及生命的事實，大部分的人或許會說是因為大海的無情又奈何不得。但與其說他們是死於大海的手裡，不如說他們是

死於人為的情境。然而社會上的種種情境，不也常因人的驕傲、人的自信、人的愚昧、人的自私，造成一連串的錯誤與遺憾。

「潛水」能讓人類更了解海洋，但是往往潛水也給海洋帶來很多的傷害：不當的踩踏、觸摸、拾取，隨著人們對海洋的湧進造成大自然的傷害，這些不當的傷害，均是對潛水技巧的不熟練和對海洋的認知與觀念不正確所造成的。除了對潛水的安全、潛水的遊戲規則應注意外，我也由片中體驗到生活中的種種遊戲規則及人格特質應加以警惕及學習。另外我們更應該抱著對海洋中環境的尊重及不侵擾海洋生物的基本態度，並且對這個美麗的大海多加保護，以至於讓我們能有更多良好的海域可作「潛水」的活動，讓下一代有更豐富的「海洋」教材。

延伸閱讀



書名：選擇生命被看見

出版社：天下文化

我們相信這本書不僅足以感動每一位醫護人員，也足以啟發每一位正在接受醫護教育的學生，我們更希望讓所有曾經認真思考過生命的人，能夠細細品味，藉由這本書找回最初的理想與盼望，讓生命和理念傳遞出去，讓世界有你而更加不同！

湖映星 星映湖

環工系4-1/陳建源、黑盒子



原來輔英也可以有這樣的故事...

現在所看到的慈母湖是柳樹搖曳、綠意橫生，每當那夕陽西下、月上眉梢時，湖燈與月光交織顯的閃閃發亮，慈母湖夜晚很美，在橘黃色路燈襯托下，夜校上課的學生輕鬆自在，情人間也更顯的濃情。四年前的現在，慈母湖並不像現在這樣詩情話意，但它具備下雨天時的蓄水功能，及環工系學生水質分析實驗的樣本，同時它也考驗吳郭魚的體力和耐心！

2004年暑假慈母湖動工的那一天，按民間的工程習俗，不免要誠心祭拜后土，祈求工程順利進行，儀式完後，便進行「打撈」的動作，所有生物包括湖面上的鴛鴦、野鴨、鵝，湖面下的鯉魚、烏龜、吳郭魚，無一倖免！湖面上的送往安置，湖面下的便得出動僅有在魚港可看見的超大水箱，看著魚車的進進出出，輔英倘若成為大寮魚市，這樣一天下折騰下來，進展的不是很順利，工人彷彿要掌握「黃金的七十二小時」拚命的持續著，第一天如此、第二天依舊、第三天照常。

框噹~框噹，第四天大早，工程持續進行著，發出震耳欲聾的機械運轉聲，工人們紛紛躍下湖底，拿著桶子把中暑

的魚隻丟到桶子裡，畢竟魚兒們也是受災戶，但是它們跟我們不一樣的是它們得不到任何補償金。嘿！呦！其中一位工人從湖底躍出來，他正試圖把剛捉滿的魚倒入水箱中，在要倒近進水箱的過程中，突然，鏘、鏘，一個鐵盒摔到地上，在我旁邊的一位校工口中發出：「這、這不是那個鐵盒嗎？」

這鐵盒長寬約莫15公分正方，高約3公分，外表是用類似便當盒的鐵扣扣住，上面佈上或多或少的藻類。這是我讀三年的高職設計科在第一時間所判讀出來的數據！這時，在我旁邊的校工趨步向前把這鐵盒撿起來，工人們也好奇的望著那鐵盒，有一位專科部的學妹就率先發問：「這什麼東西？」結果我們聽到一對原本甜蜜蜜的戀人，因為一件誤會，在男生拚命想解釋、女生堅持己見的情形下，在男主角車禍過逝後，這段戀情從此灰飛煙滅的傷心愛情故事。

「這個鐵盒裝著男生對女生思念和承諾的物品。」那位校工老伯用顫抖的雙手拿著鐵盒說。

在校工老伯說完這段有點悲情的故事後，當場有些五專的





小毛頭哭了，看見我無動於衷後還對我說：「喂！學長，一看就知道你交不到女朋友，因為你鐵石心腸太不感性了。」我開玩笑地反駁：「對啊！我是比較不感性，因為我可能比較獸性。」五專學妹白了我一眼。

進了研究室後，我倒了杯冰咖啡，坐在桌子前，電台的廣播像是催化劑般，傳來Phil Collins的True Colors；什麼是真實的你？什麼又是真實的自己？我想起一個故事：教授問學生一個問題：「為什麼人生氣時說話是用喊的？」所有的學生想了很久，其中有個同學說：「因為我們喪失了冷靜，所以我們會用喊的。」「但是為什麼人就在你旁邊而已，你還是用喊的，難道不能小聲的說嗎？為什麼總是要用喊的？」教授又問。所有的學生都七嘴八舌的說了一堆，但是沒有一個答案讓教授滿意，最後教授解釋說：「當兩個人在生氣時，心的距離是很遠的，而為了掩蓋當中的距離使對方能夠聽見，於是必需用喊的，但是在喊的同時，人會更生氣、更生氣，距離就更遠，距離更遠就又要喊更大聲……」

教授接著繼續說：「而當兩個人在相戀時會怎樣呢？情況剛好相反，不但不會用喊的，而且說話都很輕聲

細語，為什麼？」因為他們的心很接近，心與心之間幾乎沒有距離，所以相戀中的兩個人通常是耳語式的說話，但是心中的愛因而更深，到後來根本不需要言語，只用眼神就可以傳情，而那時心與心之間早已經沒有所謂的距離了。最後教

授做了一個結論：「當兩個人爭吵時，不要讓心的距離變遠，更不要說些讓心距離更遠的話，自然的過了幾天，等到心的距離已經比較沒有那麼遠時，再好好的說吧！！」「『愛』這個字顧名思義的拆開來講，就是要用『心』去感受『愛』。」

希臘科學家阿基米德的一句名言：「給我一個立足點和足夠長的竿子，我就能移動地球。」但是如果給阿基米德足夠的時間和充分的信心，他能夠移動愛情絲毫嗎？也許可能？或許不行？至少到現在科學對愛情是無法闡述的，我想即使是數學天才愛因斯坦、經濟學巨擘凱因斯、企業管理大師麥可波特、刑事鑑定專家李昌鈺等也會認為愛情難解吧！

今晚慈母湖依舊映著天上的星星，湖映星，星映湖。



產婆初體驗

助產系/鯨魚

進入助產系就讀後，即常常被朋友戲稱是新世代的產婆，誰說產婆不也曾經是年輕生手的如花姑娘呢！九三年十月份中旬，我到了輔英附設醫院實習，每天從下午三點上到十一點下班，這次的實習經驗，帶给了我許多不一樣的新體驗。因為在這段短暫實習期間內，有很多的第一次不斷的在發生，第一次親自執行接生、第一次到門診跟診及第一次到產後病房照護媽媽，雖然說是維期一個月，但事實上也只是短短的十二天，在這個月因為自己還有許多要處理的事，像是學校課業、討論報告、準備考試、課外打工及系學會活動等，每天真的都很累，但也覺得學習到很多，生活感到非常的充實，尤其是能印證以前所學，那份親眼所見及恍然大悟的喜悅是最開心的。

在產房實習時，看著來待產的媽媽們個個都好勇敢，努力的要將最心愛的寶貝生下來，還有在產房外等待的家屬們，看到小baby的那一刻沒有不是眉開眼笑的，此外，雖然不是我先上場親自接生，但我卻震撼於我們學生可以如此近的學習接生與縫合，因為之前在他院實習都只能遠遠觀望，或是做新生兒護理。更難得的是醫師與學姊們都很熱心的教導我們，不像以往經驗是他們幾乎都不太管我們小護生，所以我真的很感謝各個醫師與學姊們。

到門診跟診雖然站得腳有點酸，但也很有趣，因為可以遇到許多各式各樣的人及家庭，也可以見識到許多不同的健康問題，看著醫師從形形色色就診病患們的生活作息，推敲病因並診斷，也讓我對疾病有進一步的認識；還有學習辨別超音波的影像著實需要一些藝術天份，才能運用想像力“猜中”那是啥。當輪到我跟著醫師親自接生時，也許是因為緊張血糖下降，腦細胞“秀斗”回答不出問題，但卻也迫使我去尋找這方面的資料，使我也體會到看書真不如親自做，像是在學校不管如何假借模型練習，或是看別人做幾百次都不如自己做一次，那印象會是最深刻的，而且因為自己有了臨床經驗，再回到學校練習，反而能比較知道問題出在哪，可見「讀萬卷書不如行萬里路」還真有幾分道理。

在產後病房實習，雖然都是些常規方面的護理方式有些無趣，可是對我來說與媽媽或家人分享喜悅，也是一種學習，尤其因為個案是初產婦，當在衛教時所獲得的回饋最多，而能獲得媽媽信任與支持更是對我們最大的鼓勵與成就感吧！像是有些小事，做不做也許沒什麼差別，但感覺就很不一樣，比方幫病人測量血壓時，有些人並不會主動告知病人



血壓值是多少，其實只要順口講解一下測量值是否正常，對病人來說就可以感受到你是否真正用心在照護，這次的實習因為不再像以往五專實習總是有老師盯，能獨立完成一些基本技術，雖然剛開始有些不習慣，但也算是為畢業後進入職場做準備吧！也深刻體驗到當一名助產士並不是件簡單的事，我想臨床工作除了要有明智的決斷力更要對自己有信心，就像是從護生身分成長吧！

～LOVE在不遠處～

幼保系3-乙 / 蔡希潔

想念~想念~我不停的想念一個人...

這個人是誰我不清楚..但是他不斷的在我夢中出現...

他不斷的在我心中徘徊...

我試圖找尋這個人..可是我找了很久終究沒找到...

我可以的感受到這個人對我來說很重要...

是誰..是誰..他到底是誰...

就在有一天我已經幾乎找到快要崩潰的狀態..很痛苦很失落...

他出現了..他真的出現了...

我哭了..不是我找到他..是他出現了...

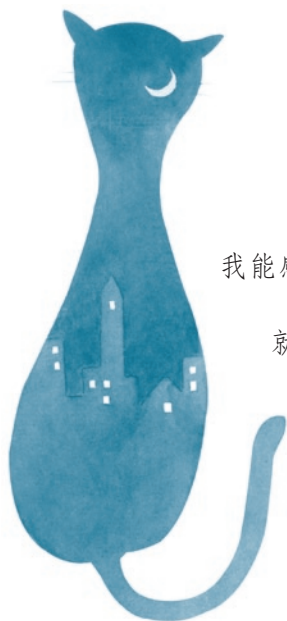
他緊緊的抱住我就像我夢中的情景...

我能感覺的到就是他..我找了很久的那個人就是他...

就在擁抱的那一瞬間想念的感覺好深好深...

突然發現..原來我是這麼愛這個人...

這個人是我期待已久的幸福。



天使的翅膀

護理科5-9/林怡君

望著前方那顆黑色的頭顱，正隨著歌曲得旋律而搖擺著。心裡不禁莞爾一笑，每和你相處一分，就愈覺得你是天使的化身，只因為貪玩所以忘了回去天堂的路怎麼走...

昨天睡的好嗎，常常這麼的問你。而你就像是幼稚園的小朋友一樣，對於老師的問題，總是很認真的回答。「昨天睡的好不好？」純真如你，總是重述著我的每一句問句，然後便會開心向我說著，你睡的很好。

有時候你喜歡拉著我去照鏡子，然後對著鏡子傻笑說「你很漂亮，跟我媽咪一樣，我媽咪也很漂亮。」

那時候的你，我彷彿在你背後看見了一對白色翅膀，小小的輕輕的舞動著。

環環四周，這是你住的地方；牆壁有別於其他病房充滿了蒼白的色調，而是被畫上了一則又一則溫馨可愛的幾米人物。當這些圖畫完成的時候，換我喜歡拉著你，走到圖畫前，要你和我進行一項說故事的遊戲，雖然有時候有一隻懶惰的天使會出來搗蛋。

但是我不怕，因為折紙星星是懶惰天使的弱點，每當懶惰天使又出來搗蛋時；我便說：你再出現，就不給你紙折星星囉。懶惰天使聽了，也總會乖乖的退回去。

呵呵...是了，你就如此純真可愛，有些懶惰卻又令人生不氣來的天使。

記得第一次在職能治療時，聽見你唱歌時的模樣，著實令我嚇一跳。你可以完全不用看點歌本，便能把僅見過一次的號碼，牢牢的記得。不僅如此，有時在前往職能治療室的路上時，你竟然還可以認出，當初僅在急性病房一同待過兩個禮拜的病友。天知道，你在急性病房已是好幾年前的事了。

在病房的你是隻安靜又聒噪的天使，大多時候你總是安靜的坐在角落，觀察著在病房裡的所有人，或者一個人傻傻的笑著，沉浸在一個只有你看得到、聽得到的世界裡；那是一個誰也沒辦法進入的奇妙世界。然而一但有人主動向你聊天，你便又化身成為一隻麻雀，滔滔不絕地一直說話。

那天，如同以往見你坐在椅子上，頭顱隨著歌曲而隨心搖擺著，你突然的一陣哭泣；嚇的我連忙的將你轉過身來。從未見你哭泣，怎麼說哭了就哭了呢？在安撫過後，你小小聲的說，這是第四個禮拜了，你要走了對不對...

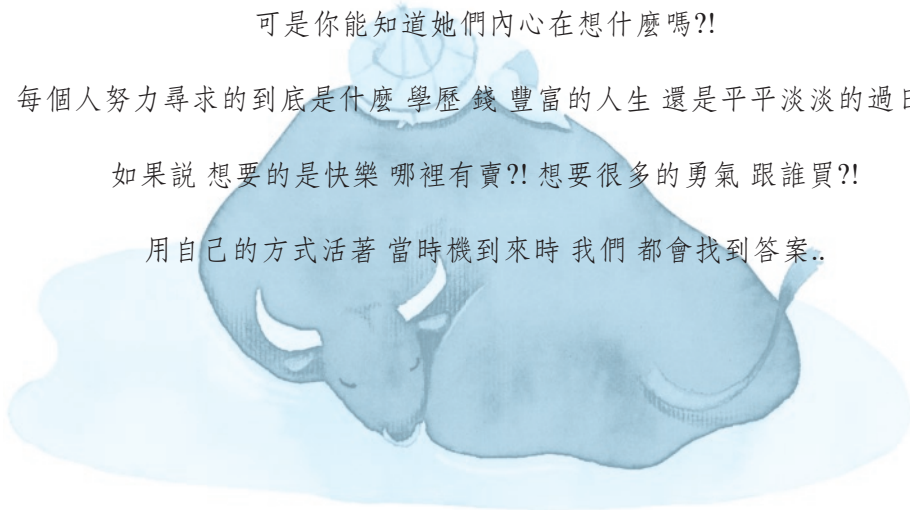
剎那間，我彷彿又見到了那對小小的白色翅膀，輕輕的舞動起來...



真我 最初的自己

幼保系2-甲 / ViVi

有沒有人發現 在什麼樣的天空 遺失了什麼夢 隨著年齡成熟
我們常常忘了最初的自己 純真 開始的我們如白紙 連微笑都是那麼的青澀
當我們開始懂事 獨立 開始想獨立 因為總覺得獨立 是長大的表徵
開始會有夢想 想要什麼 渴望什麼 總會有些期待出於內心
語言 我們有語言 所以我們試著用語言將我們想的 表達出來
誤解 為何會有誤解的產生 言不由衷 詞不達意 大部分人皆是如此
比手劃腳 使用誇張的臉部表情 努力的想把自己要說的 更完整的傳達給對方
你不是魚你怎麼知道魚是快樂的 你不是我你怎麼知道我不知道魚是快樂的
是的 每個人的想法 只有自己知道 外人只能揣測你內心的感覺
所以 除了自己 沒有任何人能夠很堅定的以為他懂
看著桌上的照片 一群人 笑的好甜 似乎有很開心的事
可是你能知道她們內心在想什麼嗎?!
每個人努力尋求的到底是什麼 學歷 錢 豐富的人生 還是平平淡淡的過日子
如果說 想要的是快樂 哪裡有賣?! 想要很多的勇氣 跟誰買?!
用自己的方式活著 當時機到來時 我們 都會找到答案..



慎選你的「未來」

應外科2-2 / 楊皓鈞

原本和我是同班同學的小丸子，由於志趣不合的關係，在下學期毅然而然的轉去唸幼保科，後來我也轉學了，所以並不清楚她的狀況，直到有一天我接到小丸子的電話，她在電話中告訴我，自己在幼保科唸得很辛苦，她原以為只要用一顆喜歡小孩的心情就會很容易，想不到一進去才發現有那麼多她完全沒接觸過的科目要唸，光是一科必修科目鋼琴就把她給搞得一個頭兩個大。甚至到後來她連去上學的意願都沒有了，於是我便提議她「要不要先休學，然後再重考學測」，她考慮了一下之後決定重考。

皇天不負苦心人，經過兩次的基本學力測驗之後，小丸子雖然沒有考上第一志願，但也順利的進入了一所公立職校，我真的很替她高興。畢竟她又重新擁有一個美好的開始，雖然她曾浪費了一年多的時間，為此小丸子十分的內疚。她告訴過我在國中時並沒有仔細的去思考未來的路該怎麼走，直到考完學測發現自己的成績是如此的不理想，她在不確定的情況下進入了一個自己並不感興趣的校系。也因為這樣，她領悟到慎選人生方向的重要，幸好後來她鼓起勇氣改變了這一切。

小丸子的故事相信你我都都不陌生，很多人在面臨每一個攸關人生發展的重大抉擇時，常常會因為對實際情況的了解不夠，或者是太過於草率、直覺的認為「別人都唸這一科，我應該也唸得來

才對！」。若每個人都是抱著這種態度去規劃人生，那麼類似小丸子的悲劇也會一再發生。畢竟別人是別人，他們怎麼做決定是他們的事，但是我們必須打從一開始就為自己負責到底，所以慎選未來難道是可以說隨便的嗎？如果我們總是盲目地被大多數人的意見所左右而進入所謂的「熱門校系」，從不去考慮自己是否真的有興趣、意願，那麼有一天我們會因為無法將能力完全發展出來而倍感挫折。到時就算想要重頭來過恐怕也為時已晚，畢竟在這過程中勢必要付出相當的時間與精力，假如在一開始就做好充分的生涯規劃，我們還需將美好的光陰浪費在不斷尋求正確的方向上嗎？況且不是每個人都能夠像小丸子有機會重來一次的！

慎選自己的未來是重要且必要的，然而卻總是有很多人忽略了這一點，再加上我們又對於決定之後所要面對的狀況往往了解不多，導致走錯了路、迷失了方向，這些都是我們必須要注意的。我想要做到這些其實都不困難，只要早日發現個人的長處，清楚自己能力所及的範圍，且最重要的一點必須是自己有興趣的。依照興趣以及能力做出一份完全屬於個人的生涯規劃，相信我們都能找到屬於自己人生的方向。做最原始的自己，這樣一來不僅可以為充滿挑戰的未來早日做好準備，而且我們也將不會時常活在懊悔中了。



用繪畫 治療受傷的心靈

一般人對精神病的刻板印象往往都是負面的，但是從精神病友的畫作中，可以了解精神病患平時不願意或不能對人訴說的心事，藝術創作也適時地提供了病友抒發心情的出口。

現代人面對快速變遷的社會，生活上的壓力，加上近年的經濟不景氣，形成精神疾病的外在因素再加上原來的體質因素，讓許多人的情緒及挫折無法宣洩。

台灣精神科醫學會與嬌生公司楊森大藥廠連續八年舉辦心靈畫展的最大目的，就是希望鼓勵更多的精神病患接受藝術方面的治療，透過藝術性的創作活動，可使精神病友們有適當的情緒抒發管道，也讓患者從藝術創作中找到對自我的肯定。

★繪畫 迷思與現實的溝通橋樑

從治療層面看，藉由繪畫分析可以幫助患者了解自我的內心世界，進而緩和情緒上的衝突，有助於自我認識和自我成長。因為繪畫能使人投射內在潛意識、感受與心境，以非語言的溝通方式表達出來，經由藝術的媒介，可使患者將內心的衝突、受傷的感受、幻想、夢、自我形象和他人的關係、對過去、現在、未來的反應等表達出來，從藝術的層面來說，繪畫可視為自由的象徵，創造力的發揮，是心靈的迷思到現實世界的溝通橋樑。

★藝術作品 可做為病情與治療參考

從精神疾病治療者的角度來看，精神病友們的藝術作品讓精神醫療團隊多一個機會去深入探討病患的內心世界，其藝術作品更可讓醫師做為病患病情與治療效果的參考，甚至作為精神復健治療的方法。在病人繪畫的世界裡，無所謂對與錯，好與壞，重要是在繪畫的過程，其表達的方式、內容和聯想，精神醫療團隊可藉由病人作品的主觀表現，逐步剖析病人無法經由言語所述說的內心世界。

★藝術治療 現代人抒發心情的出口

藝術治療還可提供現代人心情的出口，藉由畫畫抒發情緒，不僅是精神病患的專利，一般人也能藉此撫平紊亂的內心，減少精神壓力與罹病的機會。

精神病人因為疾病的因素，有時無法遵循世間的規範、法律約束以及學習的邏輯原理，因此有些病人的繪畫可能呈現一些非理性或象徵性的圖案，雖然有時候讓我們不能完全瞭解病人的感受，其實處處都表現出病友們美麗而獨特的心靈畫作。

心靈畫展除了提供精神病友參與正常社會活動的機會，也希望大眾能藉由藝術來瞭解精神病友的內心情感世界，不再用有色的眼光看待精神疾病，而是關心與接納，也讓我們一起為精神病患盡上一份心力。

（資料來源：中時電子報 2004-11-01）

專業觀點 藥物 諮商 減壓 走出憂鬱陰霾

憂鬱症是一個很容易復發的疾病，因此持續的藥物治療是非常重要的。根據統計，憂鬱症第一次發作後，第二次再發的機率高達六成；第二次發作再發的比率就提高到七成，第三次發作就提高至九成，也就是愈常復發，再發的比率就愈來愈高。

持續用藥 才能達到治療效果

新光醫院精神科周勵志醫師指出，目前憂鬱症的藥物治療效果相當好，從憂鬱的谷底開始使用藥物，大約二至三個月之後可以達到明顯改善，之後必須持續用藥至少半年，以幫助患者恢復日常的生活功能。周勵志強調，憂鬱症的持續用藥相當重要，千萬不宜自己加減藥物，否則難以達到良好的效果，並且增加復發的機率。目前建議憂鬱症的患者使用藥物至少一年以上，如果情況穩定沒有再發的現象，能否停藥或減藥必須經和醫師討論。

周勵志指出，目前憂鬱症的藥物治療種類相當多，副作用也比以前少很多，如果服用有不舒服的現象都可以更改藥物，千萬不要為了副作用而停止用藥。特別是曾經多次發作、有家族史、除憂鬱外還有明顯焦慮等症狀嚴重者，持續的藥物治療非常重要。

發病後 小事會讓憂鬱再復發

憂鬱症的初次發作，通常需要極大

的壓力才把患者打垮，但發病之後，經常只要小小的事件就可以使憂鬱發作。就好像曾經被點燃稻草經過一次燒灼後，其燃點就變低，只要小火就可以再點燃稻草，所以可能和家人小小的意見不合就會再度陷入憂鬱。

周勵志表示，憂鬱症患者在藥物治療之外，也須要學習壓力的調適，建議患者也接受心理諮商，進行深度的心理治療，如此可以更幫助患者走出陰影。

周勵志說，藥物治療就像是給患者魚吃，而心理諮商則是教他學會釣魚。長遠來看，憂鬱症患者配合藥物和心理諮商，以及藉由運動等減壓方式，可以很快走出憂鬱陰霾，如果一旦憂鬱再度發作，一定要趕快就醫，尋求幫助。

（資料來源：中時電子報 2004-09-11）

笑話

◎親愛的—

老王受邀到老李家中作客，在老李家中，只見老李都以「親愛的」來稱呼老婆。

老王見狀很感動的對老李說：「你真的是不容易耶！結婚快10年了，你還是這樣甜蜜的稱呼你太太。」老李小聲的說：「其實，我忘記她名字很久了說…」