

目 錄

CONTENTS

38期

【焦點關懷】

- 2 關懷青年之心靈健康 / 人文教育中心 鄭金謀老師
- 6 預約幸福人生—生涯規劃 / 共同科 唐士祥老師
- 8 女人與環境：「外籍女人的經驗及聲音—觸動我心」 / 護理科 楊麗燕老師

【心情blog】

- 10 她的故事有一首歌 / 護理科 楓紅
 - 11 生命的插曲 / 護理科 蘇于珊
 - 12 偽裝假面 / 護理科 高瑄鎂
 - 14 讓生命發光—參加成長團體有感 / 應外科 楊皓鈞
 - 15 想對學弟妹說的話 / 護理科 黃莉婷
 - 16 感恩父母，珍惜生命 / 幼保系 張馨云
 - 17 「明天過後」的省思 / 護理系 陳孟勤
 - 19 如果還有明天 / 資管系 黃瓊芬
- 新詩三則
- 20 之一 童話物語 / 護理系 心
 - 21 之二 回憶籤 / 護理系 心
 - 22 之三 纏綿冷冽 / 護理系 心
 - 23 曾經的話語夾帶著曾經的問題 / 幼保系 Bon voyage

【心理衛生】

- 24 心理學小辭典
- 25 心理疾患簡介：認識躁鬱症
- 29 南區心理衛生資源

【輔英快訊】

- 30 輔英科技大學學生申訴評議辦法
- 32 輔英科技大學性別平等教育委員會設置要點

關懷青年之心靈健康

人文教育中心 鄭金謀老師

一、前言

「關懷」為人群社會之優美情操，亦為以醫護為主之科技大學所崇尚的教育理念之一。為落實關懷之理念，特為文闡釋心靈健康之內涵及如何關懷大專青年的心靈健康問題。最近諧星倪敏然自縊事件轟動演藝圈及社會各界，倪演藝生涯面臨轉折，身體出現不適，感情糾葛不清，債務糾纏，有憂鬱傾向，導致上吊自戕，留給後人無限省思。其關係人夏禕痛悔未能在關鍵時刻幫助他脫離自縊危機。此涉及心靈健康問題，因不健康導致憂鬱傾向，甚至憂鬱症者不少，自倪自縊事件發生後，因媒體馬拉松式的不停重複報導，錯誤的示範樣本不值得效法，卻使得罹患憂鬱症者起而效尤。大專青年面對感情學業關口難渡，如何突破困境，注重心靈健康，防微杜漸，防患於未然，此為本文所關注之焦點。

二、心靈健康之內涵

健康猶如一座金字塔，金字塔可分為三層，底層為身體健康，中層為心理健康，頂層為靈性健康。靈性健康之探究與昇華，乃奠基於身體及心理健康。擁有身體（生理）健康僅是人們的基本需求與企盼，但並非完整的健康。完整的健康除身體外，還包含心理和靈性的健康。當前人們崇尚名牌品味，享受美食，物質生活富裕優渥，卻忽視精神生活心靈健康的需求，導致個人健康失衡，心靈不健康。由於心靈不健康引發憂鬱傾向或自閉、自戕者多不勝舉。因此關懷心靈健康，先知身體健康與心理及靈性健康密不可分；而後靈性健康，可從對人生意義的追尋、生活品質的提昇、活得有尊嚴、實現願景、參與宗教信仰等方式著眼，以朝向全人完整健康之關懷生命目標邁進。健康金字塔如圖1所示。

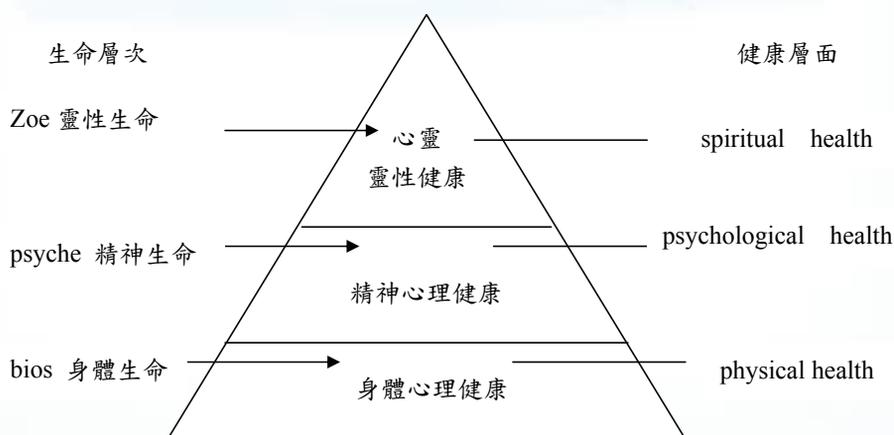


圖1 健康金字塔

從上圖可見心靈健康居於健康金字塔之頂端，其重要性不言可喻。大家或許會質疑心靈是否會隨著身體老化而凋零，其實心靈生命具有不朽性。雖然老化是所有動物都要面臨的一個生物學現象，會影響整個生物體的生存，其實老化是正常的生命現象，不是一種疾病。不過這是指明身體的老化，是生物的自然現象，心靈或靈性並不涵蓋在其中。青年人也要正視老化問題，此是社會、經濟、環境的因素會造成對人體、生理、健康以及壽命的影響。為促使人之靈性生命並不隨著身體老化而歸於烏有，需要追尋具有永恆意義的靈性健康，亦即追求心靈的充實和安適。

心靈若健康，自然會遠離憂鬱傾向，反之，心靈不健康，憂鬱傾向會上身。心靈充實的生活，實踐健康金字塔中居於頂端的心靈健康需往上發展，可提昇生命層次之意涵。對有憂鬱傾向者，與他多有心靈上之溝通、思想交流、性情陶冶，此兼顧其身心靈的需要，亦即獲得身體生活背後心靈需求的滿足，這是本文所強調的心靈健康。

三、如何防範心靈不健康

預防因心靈不健康而憂鬱自戕，其因應策略，可透過社會支持，讓身心不適者獲得調養生息的機會。利用社會支持，可以撫平傷痛(Li, Toler, 2005)，以及情關難過、學業、工作不順遂，或因壓力過重導致身心症狀，社會支持如教師的鼓勵、同儕的協助，問題當可迎刃而解。

處在心靈憂傷關口，可參酌台北護理學院所設計的治療性園景（心靈花園），透過花園式場景讓當事人走過悲

傷，坦然面對週遭環境而履險如夷，如船過水無痕。如此使人能維持情緒、身體和靈性健康，是相當重要的。同時關懷其心靈振興(spiritual renewal)，此關係其生活品質(Milligan, 2004)。若有憂鬱傾向，須就醫者，為解決其人際衝突及提昇與醫師互動，可利用簽約或諮商方式以促進溝通(Weitzman, Weitzman, 2003)，以達心靈健康之目標。如此透過社會支持與溝通，滿足心理需求，可促進其心靈成長。

再者，事先預防勝於事後補救，做好防範工作在平時多注意學生的舉止動作有無異樣，其心靈需求是否滿足，生活品質、睡眠、飲食起居等都有關係。因心靈不健康而導致憂鬱傾向可以預測(鄧惠琴, 2003)；憂鬱狀態及生活品質呈現相關(趙珮琰, 2002)；因此需有因應策略(古婕文, 2002)對症下藥。一旦有憂鬱傾向，可利用音樂治療改善憂鬱症狀(洪慧容, 2002)，具體改善生活方式，有計畫改善生活步調，找輔導老師一同處理生活中易產生憂鬱的情境，以有效促進心理健康關懷，可預防因憂鬱而自殺的行為(Harpole, 2005)。若能預防憂鬱傾向，可免罹患憂鬱症，並能提昇其心靈健康。

另需在生活品質提昇，可在生理需求上善作規劃，飲食費心調製，生理影響心靈，如此可抗衰防憂，亦有助於其心靈健康。對待青年需要注意其身心靈完整的健康，除了生理上健康外，內在心靈及個人生命意義應受重視，如參與教會活動，可提昇其生命意義感(唐存敏, 2003)。關懷青年不只探究其生理健康問題，更進而探索其心靈健康的現

象，如生命意義感的提昇，生活品質的改善，生涯願景的實現等。

四 結論

本文針對關懷青年心靈健康問題加以探索，希望能拋磚引玉，針對其健康休閒，生活滿意度，關心其心理社會需求，教育與學習，學習生活適應，社會支持滿足心理輔導需求，促進心靈成長等都有助於其心靈健康。為預防憂鬱自戕，須有因應策略，對症下藥。從表面看來關懷是以身體生活為重心，其實隱含著心靈的需求內在涵養的渴望，終要促其心靈健康，以達全人完整健康之目標。心靈健康在物質文明數位化資訊科技發達之今日，已逐漸受到大家的青睞，人的健康伴隨人的一生，從大學生探詢生命意義，追求心靈健康來講，確實可見其對健康的領悟不只是身體沒有病痛，更且是心靈安適。最近美國UCLA高等教育研究所針對十萬新生所做的研究調查，結果顯示80%大學生重視心

靈健康、靈性健康，注意生命意義（摘自94.4.20 聯合報C7 教育版）。大專青年已逐漸知覺心靈健康的重要（蕭雅竹，2003），為以後年老時做好準備，是穩健豁達的表現。為著身、心、靈完整健康的生活而未雨綢繆，須強調心靈健康之促進。在心靈健康方面，維持健康較顯著的方式有正確飲食、水、運動、有事做、與人和睦、信仰上帝和參與教會活動及關心自己等（Arcury, 2001）。本文因限於時間篇幅，仍有待深入探究心靈健康之內涵，以及達到全人健康目標的途徑。

心靈健康，涉及生命意義感、活得有尊嚴，遠離憂鬱傾向，獲得心靈寄託，坦然面對人生之順逆，覺得心靈充實不虛此生。可透過衡量心靈健康之量表，採用調查方式普遍了解當前青年心靈健康現況，痛苦指數是否增加等，或質性訪談方式，建立適切理論或模式，作為解釋心靈健康問題之參考。

參考書目

- 古婕文（2002）。如何因應高齡化社會的到來？子女愈少，質要愈好。張老師月刊，300，34-37。
- 洪慧容（2002）。音樂治療對改善癌症病患焦慮、憂鬱及睡眠品質之成效。高雄醫學大學護理學研究所碩士論文。
- 唐存敏（2003）。高齡者參與教會活動與生命意義感關係之研究-以高雄市教會為例。中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 趙珮琄（2002）。老榮民自覺健康狀況、憂鬱狀態及生活品質相關性之探討。中國醫藥學院護理學研究所碩士論文。
- 鄧惠琴（2003）。髖骨骨折老人出院前憂鬱傾向的預測因素及憂鬱傾向對預後之影響。長庚大學護理學研究所碩士論文。
- 蕭雅竹（2003）。護生靈性健康與實習壓力、憂鬱傾向及自覺健康狀態之相關性研究。臺灣師範大學衛生教育研究所博士論文。

Arcury, T. A.; Quandt, S. A.; Bell, R. A (2001). Staying healthy: the salience and meaning of health maintenance behaviors among rural older adults in North Carolina, *Social Science and Medicine*, Vol: 53, Issue: 11, 1541-1556

Harpole, L. H.; Williams, J. W.; Olsen, M. K.; Stechuchak, K. M.; Oddone, E.; et. al.(2005). Improving depression outcomes in older adults with comorbid medical illness *General Hospital Psychiatry* Volume: 27, Issue: 1, January - February, 2005, pp. 4-12

Li, Lydia; Liang, Jersey; Toler, Amanda, Gu, Shengzu(2005), Widowhood and depressive symptoms among older Chinese: Do gender and source of support make a difference? *Social Science and Medicine* Volume: 60, Issue: 3, pp. 637-647.

Milligan, C.; Gatrell, A.; Bingley, A. (2004) *Cultivating health : therapeutic landscapes and older people in northern England* *Social Science and Medicine* Volume: 58, Issue: 9, May, 2004, pp. 1781-1793

Weitzman, P. F.; Weitzman, E. A. (2003). Promoting communication with older adults: protocols for resolving interpersonal conflicts and for enhancing interactions with doctors. *Clinical Psychology Review* Vol: 23, Issue: 4, 523-535

好書報報

書名：故事

作者：郝明義

出版社：天下文化



內容簡介：

一開始，講故事的是個三十幾歲的人。他在受一家雜誌採訪的時候談起了一位影響他人生至深的中學女老師。這位池老師教了他兩件很重要的事：

第一，就算沒有一個人贊成你，你還是要為你自己的提案投一票。這是你自己的提案。

第二，當你義無反顧的時候，不論對方是何種龐然巨物，不論你多麼矮小，照樣可以迎面給他一巴掌。

幾年後，這個受訪者決定重回當年的僑居地韓國，拜訪那位他十五年不曾連絡的池老師。師生們千里相會，池老師白髮蒼蒼，身影佝僂，聽力大不如前。

他們坐在書房裡，北國，冬日，室內溫暖靜好。

預約幸福人生——生涯規劃

共同科 唐士祥老師

長久以來有關生涯規劃的議題一直都很受歡迎，這顯示了現代人想要了解究竟生涯該如何規劃才能讓人離成功更近，才能讓人在快速變化的社會中贏得先機不被淘汰！常聽許多人說這一代的年青人是不幸的一代也是幸運的一代，幸運的是，現今社會有太多的機會讓年青人去闖、去嘗試，不幸的也是因為機會太多讓

人不知該如何抉擇才好。但如果懂得生涯規劃的觀念，將會發現一切將可以化阻力為助力，璀璨的前程並非遙不可及，而是成事在胸了！何謂生涯規劃呢？莊子曾說：「吾生而有涯，學而無涯」，確實提醒了我們人的生命是有限而非無限的，在人的一生中，去掉幼稚探索無法工作的二十年以及年老體衰無法工作的二十年，去頭去尾只剩下不到三、四十年的時光可以掌握，黃金歲月稍縱即逝啊！如何讓個人的生命過得有效率、有價值來為人類做更大的服務，這就是生涯需要規劃的理由。故生涯規劃可以說是在人生發展的道路上去規劃完成一些計劃，或許消極者也有人說人生無常，計劃趕不上變化，一個意外往往人生就此轉彎。其實這也正是需要學習生涯規劃的另一個理由，因為生涯規劃就是彈性的懂得運用這種概念去作計劃與修正計劃。不可否認的我們一生中有相當長的時間是在工作上，所以許多談論生涯規劃的主題都繞著「工作生涯規劃」打轉，但其實生涯規劃完整的概念應該是含括生活各個層面才對，它應包括有工作、學業、經濟、休閒等層面。

有一篇新聞報導說一個國中生的志願是當一隻狗，因為他覺得當狗很幸福，不用考試，不用做事就有飯可以吃，這是非常懶惰消極的態度；另一個極端是英業達的溫世仁這個生涯成功的典範卻以55歲的壯年之姿英年早逝，有人說他是過勞死。我們大多數人都不願落入這兩個極端，而希望能有個豐富的人生。如果

用一句話簡單說明何謂生涯規劃，那就是「知己知彼，百戰百勝」。

首先我們談談「知己」的觀念，所謂知己就是知道自己的條件。依生涯發展的理論而言，青少年時期是屬於生涯發展的「探索期」，此時期的特徵就是要努力學習建立自己的專業並探索自己的才能、興趣以及所看重的價值觀等等。去發現自己是什麼樣的人？想要什麼？喜歡什麼？想過什麼樣的生活？這些看似容易，實際認真問問自己卻未必回答的出來。你是否問過自己目前所學的專業領域真是你的興趣所在嗎？自己已經認真掌握學習機會努力培養專長來因應未來了嗎？你非常期待畢業後是一位專業的從業人員了嗎？如果上述問題的答案都是肯定的，恭喜你！你應該已相當明確而且有把握的走在生涯之路上；但如果答案未必清晰也別氣餒，只要將這些答案一一探索，尋求解答，你將會發現每一次自我的探索都將會是一趟非常動人的成長經歷，而最大的受益者當然是自己而非別人。了解自我愈多，對自己所做的抉擇就愈有把握；

了解自我愈多，對自己的未來就愈有信心。

以下是一些有助於認識自己的方法，茲分述於下：

- 1 常常自我省思、自我反省
藉由自省，日常生活中的任何經驗都可能是啓發自我的好材料，善於觀察周遭的人事物，對自我的了解也會日益增加。
- 2 花時間去工作
工作是讓自己了解究竟是否喜歡這份工作內容的直接途徑，無論實習經驗或工讀經驗，細心體會都可以有不錯的收穫。
- 3 花時間助人
可藉由助人過程中與他人的互動經驗，從他人的反應中肯定自己與了解自己。
- 4 從他人眼中看見自己
從與朋友、親人甚或師長的交談中可以發現自己的專長與興趣。
- 5 花時間去建立知識基礎
對於自己專業領域的知識必需有一定水準的精熟，如果有專業證照的認證，當然一定得取得以證明專業能力。
- 6 尋求專業人員的諮商與心理測驗
藉由與專業人員諮商來釐清生涯規劃的觀念與細節，以及做心理測驗來增加對自我的認識。

再談「知彼」的觀念，所謂知彼就是知道外在工作世界的條件與時機；「知彼」是懂得找資訊了解工作世界，判斷趨勢、掌握時機，不是坐待時機降臨，而是主動接近機會。自己專業領域

的就業市場有什麼樣的變化？那樣的變化對自己的影響是正面抑或負面？有機會從中得到生涯發展的契機嗎？這些都是需要努力去找訊息來瞭解判斷的。

在目前社會的價值觀普遍重視金錢的情況下，常讓我們忽略了精神層面的價值。每年的十大熱門工作常代表最容易賺錢的工作，以致造就了大家一窩蜂擠熱門科系搶熱門行業的飯碗，而冷門科系沒人唸。但，大家是否想過，一窩蜂的擠所謂的熱門行業只看到它受歡迎的地方卻也忽略了競爭機會與是否符合自己興趣等問題。熱門行業常是競爭者眾，相對自身勝出的機會就少，大家常忽略了這種因競爭導致機會大幅降低的情形。另一個問題是，一味跟隨潮流走，即使擠進了熱門科系、熱門行業的窄門，並非自己的興趣所在，也是徒乎負負，一路念來必定痛苦萬分。所以學會了解自己的興趣所在才不會人云亦云，而迷失方向。

其實一般人在選擇工作的時候，大多數人認為第一重要考慮的因素還是「工作有意義與興趣」，第二才是「高收入」，可見做自己感興趣的工作是一件相當幸福的事情。因此，知道自己的條件（知己），知道外在環境的條件（知彼），然後將自己放在一個正確的位置，在崗位上發揮才能，這不就是馬斯洛所說的我們個人所追求的最高層次需求的滿足—自我實現嗎！這樣的人生，不就是幸福嗎！各位，你心動嗎？那就開始「知己知彼，百戰百勝」！

女人與環境： 「外籍女人的經驗及聲音—觸動我心」

護理科 楊麗燕老師

婚姻與家庭是現代人所面臨的兩大問題，隨著科技時代的來臨，全球國際間的交流日愈頻繁，我國由於教育水準的提昇，增加女性就業機會與經濟能力，又因「婚姻上嫁」、「傳宗接代」世俗化的觀念，因而造成國內中下階層，從事勞力工作男性在選擇配偶時遭受不利的狀況，婚姻生活是人生的重要課題，面對台閩地區二十年來，呈現男女比例不平衡與婚姻坡度的社會現象，再加上仲介從中推波促成跨國婚姻遽增，因而近年來台灣男性與東南亞女性通婚有明顯增加的趨勢，此種以傳宗接代為主，透過仲介買賣式的婚姻為台灣社會的一種特殊現象，此種推波促成中外聯姻順勢遽增，尤以東南亞跨國婚姻之婦女居冠。

跨國婚姻之婦女大量來臺因文化、風俗習慣及語言溝通等差異，使得異國婚姻問題逐漸浮出檯面，所以我們深為教育者有責任協助外籍配偶能作有效的溝通互動及身心的支持，使跨國婚姻之婦女能融入我們的生活，縮短其在台灣的文化適應、生活適應之種種不便。筆者在生活中及市民學苑授課學員中的婦女之跨國婚姻得知其生活經驗，感觸有：(1)在語言方面：常是「只能會意而不能言傳，雙方跨語言鴻溝」。(2)民情風俗方面：面臨「雙方文化交會，內心無限的衝突，只求儘速調和」。(3)生活方面：「在忙碌的生涯中，只求亂中找

序，內心沈澱與努力」，內心充滿「千里一線牽，踏上築夢之旅」，千頭萬緒離開家園，只為了圓自己及家人的夢而來到台灣。然而至台灣後「內心深處」感觸無窮，常覺得：「我在他鄉，經歷百般困擾挫折」。(4)環境方面：對於台灣環境的人、事、物，總覺得「新手上路，茫然與忙亂」，本以為台灣好，但是有多少朋友來到此，才知悲情連連：「台灣種種景象，寶島種種調適」，但如今不管台灣好或壞，都需要自己學習適應，以求將來子女長進。(5)婚姻方面：筆者在「婚姻與家庭」的授課中認為「婚姻生活，五味雜陳」，夫妻相處，應該是如影隨形，相扶相持，共同經營一個和諧的家庭，但是曾在92年4月9日的中時晚報社會綜合版中看到善牧基金會中「跨國婚姻家庭服務工作隊」曾針對跨國婚姻之婦女（東南亞籍）進行訪談，以了解她們的心情，報紙中敘述幾乎有八成以上的跨國婚姻之婦女認為「在家中及社會的地位不易被認同、肯定，常被當成傭人使喚，不時還遭辱罵或毆打」。故筆者很想從中去做了解跨國婚姻的婦女在台灣的生活調適與支持系統及其健康問題，以進一步的傾聽、支持及為她們做些什麼。(6)婆家相處方面：筆者與這群朋友的相處所看到的是「婆家娘家兩頭煎」，視公婆為自己父母般侍奉，在妯娌間努力扮演好自己的角色，但因為久久才回娘家一次，故對於「家鄉親人的安好」永遠掛心在內心

深處。(7)同鄉心境方面：筆者觀察到跨國婚姻之婦女因為「境遇各異，各自作借鏡與學習」，她們同是出外人，本著同舟共濟，都有截長補短的心境，相互學習與幫忙。(8)生涯規劃方面：「打開心窗，邁向種種新的人生與規劃」。

另外，筆者發現外籍配偶教養子女的有四個共同主題如下：(1)外籍媽媽教養子女的種種苦心，希望別人能知曉；(2)囡(子)是阮適應台灣生活的原動力，子女的出生，讓外籍媽媽有了生根的歸屬感，增強其適應台灣生活與改變的動力；(3)對於小孩大細項代誌攏要自己教：不論家事、休閒活動、功課、與原鄉語等，很多外籍媽媽都耐心教導，

希望孩子學會各項事務及適應環境的種種；(4)媽媽為了囡仔的將來一直打拚，主要是讓孩子過更好的日子，外籍媽媽常有犧牲奉獻，並且以期待的心扉展開孩子及她未來之希望。筆者期待能夠有機會及有能力協助外籍配偶，使其身在台灣適應跨國婚姻的家庭生活與成功的教養其子女，促進台灣家庭的和諧。

總之，與跨國婚姻的外籍配偶相處及互相接觸幾年以來，體認其生命經驗的感觸，期待尚未適應的外籍配偶們能早日適應異國婚姻的種種生活情境，以及在台灣所有關心外籍配偶的社區朋友們之社會價值觀能有所中立，如此，對於外籍配偶的關懷才能有所展現。

附錄：一個女人的故事

(訪問外籍配偶：王美絲女士，來台8年，育有一男一女)

美絲是我學習社區大學——「外籍配偶的心聲」之課程所配對的搭擋（當時上課的情境都是一個外籍配偶配對一個台灣阿姨（筆者擔任台灣阿姨）），當我和她談起，來台之感受，她認為如今能在台灣上課（識字教育）或許是她人生的另一個轉捩點，她非常感謝民政局和高雄市正興國小的長官、校長、主任、老師，對外籍新娘的重視，彷彿給了外籍配偶一些人權，她認為她們因此不再是井底之蛙，上課使她跨出人生的一大步，因為她認為對外籍新娘來說，想在台灣立足，和結婚對象的台灣家庭之成員要平起平坐，並不是一件容易的事，必須具備相當的條件，所以一定要自我充實，能夠擁有中華民國的學歷，才有資格在不同的職場上工作，所以更加堅定她想要上學的決心，俗話說：「書到用時方恨少」，她在上課之前，國字的注音很差，可以說完全不會，連她幼稚園中班的女兒，都笑她說：「哈哈！媽媽不會注音！」這句童言無忌，但卻深深的烙印在她的內心，因而她覺得非學習不可，所以她很喜歡上課也很努力學習，她很感謝上課的侯老師，讓她覺得兩小時都不夠用，而且上課能擁有自我，也可以把白天囤積下來的壓力通通拋開，用心學習。下課後又是新的一個我，像充足了電一般。

在白天她很認真的賺錢，有兩份工作，每天清晨3、4點即到高雄市果菜市場賣早點，黃昏3、4點和先生的姊姊在國小附近一起賣香雞排，為了跟孩子多存點教育基金。有空還一邊指導孩子作功課，例如，和我們一起上社區大學課程時都一邊帶小孩在旁邊作功課（中班的孩子即教會加減法，會算出兩位數字的加減法），為的是讓孩子在台灣更佳的出人頭地，才不會讓人家看不起。美絲在家都煮11人份的中餐及晚餐，家事有婆婆幫忙，每天的日子都過得非常充實而且快樂。

最後，她要感謝上天，讓她飄洋過海到台灣這個美麗的寶島，認識了先生，讓她擁有那麼多的愛，這些愛都是她生命中的原動力，使她勇於追尋生命的目標。

她的故事有一首歌

護理科 楓紅

「唉呀~~伊唉壓~嗨呀~~喔阿伊呀
喝嗨呀~~」耳中盤旋著動人的旋律，而
旋律卻美的像個咒語。這個咒語就是阿
美族口耳相傳的傳說。

她是個阿美族的婦女，看著她的
先生衣不解帶的照顧著她，我的心中有
種深深的感動！由加護病房轉到普通病
房，她是我實習期間印象深刻的患者，
「子宮頸癌末期切除一年後又再度復
發，併發腹膜癌」。那是她在昏迷前唯
一為我說的故事：或許已經沒有機會在
參加所謂的「豐年祭」了吧！她說豐年
祭時，衣服上那白、黑、紅三色參差飛
舞的鮮豔，口中輕哼著歡慶豐收的山地
歌謠，那高亢嘹亮的聲音，我只能讚嘆
她們的與生俱來的「天籟」。

看著她的家人默默的陪在她身邊，
丈夫細心的幫忙遞茶水、按摩，給予
她最舒適的環境，我彷彿看見她說的：
「熊熊的火光旁，耄耋之年的長老們，
口中咀嚼的一個淒美傳說：訴說著一位
少女與花鹿相戀在煙嵐錦簇、連峰疊翠
的那魯灣。卻遭到父親無情的殺害，迫
不得已下，她們選擇永遠的廝守—少女
殉情在那花鹿那對角上，在彼此的深沈
懷抱之中一起回到祖先身邊。」

那天一定下著雨吧！我想。

就如蒼白的醫院，外面卻是暗黑的
天空，飄著柳枝拂面般的雨絲，她身邊
的人心裡早已泣滿了如楓的一地血紅，
好像在哀悼著這一段令人不愉快的情
事、一段令人不堪回首的記憶。

醫院窗外昂立在風雨裡頭的樹是
猖狂的。已轉冷的台北十一月天，他們
竟不羈的卸卻全身的外衣，赤裸裸地
伸展著剛毅而枯瘦的枝椏，高傲卻又謙
卑地揚指向天，像是故事中原住民舉行
一場盛大的豐年祭中，持著彎刀勇士們
正虔誠地膜拜著至高無上的天—那掌管
著人類一切宿命的太陽。與它們一同眺
望，我看見的，卻是卑微渺小，如滄海
一粟的自己。

入院的第二天，她陷入昏迷。幫她
on上導尿管時，除了淡淡的呻吟聲外，
就是那悅耳的豐年祭歌謠悄悄的填滿了
整個病房，她女兒說：「現下時節，正
是阿美族的祭祖時間」她丈夫在病房
外靜靜的等待，那抹孤單的身影，在藥
水味瀰漫的空氣中更顯得清晰的落寞！
就好像故事中敘述的女孩回家時，與花
鹿分開的那絲絲不捨，夫妻情深呀！明
知道分離隨時到來，但他仍默默祈求上
蒼。在一剎那間，我突然了解他在祈求
什麼了—一個永恆的等待，一個就算求
了千年卻永不會實現的願望，它有個名
字，叫—希望。

入院的第三天，她離開了，離開了
這個充滿紛紛擾擾的世界，卻又回到了
每一顆星星都鑄刻著無數神話的花蓮山
頭。她家人說：「她一定到太陽與月亮
身邊，與祖先一起守護著屬於他們的家
鄉。」離去時，我看著她家人臉上的淚
痕，滴滴落在她鮮豔的原住民服裝上，
我想，那味道一定很像濃烈的酒吧？我
依然酩酊，醉在阿美族神話中的深情...

生命的插曲

護理科 蘇于珊

實習回來好一陣子了，記得那三個禮拜每天過得都是膽戰心驚，深怕一個錯誤會連累一起實習的夥伴，更害怕給予病患及家屬錯誤的知識。

一直對自己未來是否要從事護理行業有著莫大的質疑，但經過這次的實習後，我想我很確定了自己想做什麼。因為，我深深的體會到護理工作的過程而且這是個沒有實際走過臨床的人，即使有高學歷及豐富知識也都是無法感受到的...

實習三個禮拜中我了解技術必須與學理應用，護理人員必須衝鋒陷陣，不畏艱辛，看著學姊們在我面前忙的焦頭爛額，我感到自慚無能為力也不知該從何幫忙才不會演變成增添他們的困擾。實習裡親眼目睹了一位胚胎細胞癌的病人，年紀輕輕卻因為感染了致命病毒導致必須插入氣管內管幫助呼吸，必須24小時臥床，當然以他那樣的情形我想他也無法自行爬起，我不知道他的正確病因，無法得知些什麼...但我知道的是他無法開口言語，只能發出氣音表達感受，他身體僵硬但他的皮膚卻會因為我們輕輕碰觸而內凹，(回到學校後發現他應該有心衰竭方面的疾病可能還有其他的合併症)他的睪丸水腫呈現透明狀。我嚇傻了，我不知道該如何形容我所見到的，那位病患的父親站在身旁，對我們幫病患所做的醫療照顧習以為常，我看見一位頭髮斑白站在病榻前的一位老人家，細心的照顧他.....在我們三位護生及阿長(護理長)集中護理的過程裡，我紅

了眼框，忍著淚不讓眼淚掉下來，「要在病患的面前堅強，不許哭。」我這樣告訴自己...。

從病房走出後，眼淚不自覺的掉下，阿長告訴我說：「不可以哭喲，不可以在病人的面前哭，要堅強，把眼淚擦乾，還有很多事等著你去做。」那時我問了實習老師一個問題：「為什麼不給那個病人安樂死，他這麼的痛苦，為什麼還要他在這裡受苦?!讓他有點離開就不用再繼續痛了。」老師一臉嚴肅的回答我的問題：「如果要他安樂死的話，那他是為了什麼來住院，那就不需要護士了，你這麼小看一個人的生命。」老師甩甩衣袖回到護理站了。我楞在那不發一語，回想老師說的話，突然的有種罪惡感，我竟會如此的扼殺一個生命，我的這種心態完全像是一個醫療門外漢在說的話；在未來，我將會是一個護理人員，我要做的應該是如何照顧一個病人直到他出院，從入院的那一秒鐘到出院後的一秒鐘，病人生活的一切全掌握在我手裡，我的職責是要讓病人在病房裡受到良好的照護，讓病人在出院後恢復正常生活，這是我的理念。「決定」將會主宰病人的權利及一生，「觀念」會使病人來認同我的專業。

實習不過短短三個禮拜，我看到了很多案例活生生的在我眼前，有親情的呵護，有醫療上的問題，我更看到了病人在生死邊緣徘徊...一個優良的護士懂得為病人做到最完善的醫療照顧。當病人的手緊握我的手。我知道他想延續自

己的生命，當我在照護的過程裡，我明白自己的角色該做些什麼，我想再也沒有什麼行業的工作，可以比護理人員更接近病人、更能了解生命的開端及人生

的終點了。看過許多的病人在醫院進進出出...我想唯有更加愛惜生命，才能夠對得起造物主賜給人類生命及永恆吧!

偽裝假面

護理科 高瑄鎂

偽裝友情、偽裝親情、偽裝愛情，戴上偽裝假面，面對這世界，一切都要偽裝。

十七歲的我，在二年前考進輔英，輔英教我許多，學會許多，但也面對了許多許多的人、事、物！

一如往常，戴上習慣的笑假面，將所有悲傷、委屈、痛苦放入心底。每天醒來，偽裝假面就會自動戴上，面對所有人都要笑，這一個笑假面，是國小的老師所教會我的，面對所有人都要笑，戴著甜美的笑容，會吸引到許多朋友。確實的，朋友們都一一的靠近，但真正打從心底去對待你的朋友有幾個？或許真的要等待發生了事情或意外，才會懂的什麼是真正的朋友！

我發生了事情，關心我、在乎我的朋友不在少數，或許我該感到快樂，因為對他們或許我不用再戴上假面。但是似乎我完全都脫不下那樣的假面，一旦脫下偽裝假面，朋友總是漸漸的遠離，似乎我和他們是完全不同世界中的人，所有思考模式是完全不相同，在人前偽裝假面仍然習慣的自動套在我的臉上！

家是溫暖的，我的家是溫暖的，但

仍有殘缺，那樣的殘缺，令我想逃，那樣的壓力壓的我喘不過氣，我想逃，逃不走，揮不去！

每當週休，壓力就隨之而來，偽裝假面習慣自如的戴上，面對家，我得堅強、勇敢，不能夠輕易的哭泣、輕易的悲傷，想做自己，卻不能夠、也無法！何時我才能做我呢？假面沉默不語的再度套上我的臉.....。

假面啊！假面！何時我才找到我自己？！假面啊！假面！何時你才肯讓我脫下這沉重的假面？面對友情無法脫下，面對親情無法脫下，那面對愛情呢？是愛嗎？是愛嗎？或許是吧！或許在深愛的人面前可以不用再戴上假面，但我仍然害怕脫下假面後的自己會嚇到我的愛.....。

曾經有過的愛，最終成了壓力，假面也習慣的戴上，那時不再相信愛，那樣的愛，令我痛苦、令我疲憊。那樣的愛，令我失去了所有，失去了真愛、失去了朋友、家人、名譽、地位、學業！一無所有，戴上完全的假面，完全的防備，找不回的自己，做出了種種不能夠理解的行為，過著連自己是誰都不知道的生活。偽裝假面偽裝得夠徹底，

連我都不知道了自己，更失去了活下去的勇氣與意義！當生命將要結束時，光出現了，我的世界的那唯一道光出現了！是誰？到底是誰？是妳，真的是妳，我的愛，失去的真愛，是妳救贖了我。神啊！是命運嗎？是巧合嗎？為何派她來救贖我呢？不論是什麼，那一切都不在重要，妳的愛、妳的心，令我卸下所有防備，假面也自動掉落，妳將我脫離了那暗無天日的下水道，打從心底決定好好的守護妳，但是似乎假面慢慢掉落後，妳看得越透徹，是否會越令妳想逃？請妳別逃、別害怕，別讓假面又再一次的套上我的臉！我在心中大聲的吶喊，不知道妳是否會聽到，若聽到，就別在讓它套上了！

我還是我嗎？這個問題連我也回答不出來，因為我根本不懂自己到底在

那裡、在何方！我迷了路，一直都迷了路，找不到自己，一個人默默的哭泣，無聲的哭泣，何時我才能夠找到自己，不再需要那偽裝假面呢？我不知道，那假面仍然脫不掉，一旦脫掉，我就會想逃！逃到那暗無天日的下水道，那才是我的世界，在那我不需要戴上假面，我能夠找回自己，找到自己，不再迷路！但內心深處的我想面對人群，上天將妳派下來，將這樣的天使派下來，請妳帶領著我，帶領我走出那暗無天日的下水道，請別害怕假面下的我，假面下的我，最真實的我，那樣的我是溫柔的，就請妳別害怕了！

假面啊！假面！讓我脫下好嗎？假面啊！假面！我累了...假面啊！假面...別再令我沉重不堪了...我的假面，伴隨我多年的假面，別再套上了！

好書報報

書名：禮物

作者：史賓賽·強森

出版社：平安文化

內容簡介：

每個人生下來都有屬於自己的『禮物』，那是世上最獨一無二的。但是這份禮物，要靠你自己去尋找.....。

這是一個追尋『禮物』的故事，也是一個年輕人成長的旅程。當他還是小男孩的時候，有一位充滿智慧的老人對他說，世上有一個特別的『禮物』，這個禮物會讓他的人生變得更快樂、更成功！可是這個禮物，只有他自己才找得到。年輕人用盡方法，四處探尋，渴望得到這份能讓他快樂的『禮物』。但他越是拚命去找，反而覺得自己越來越不快樂，他的『禮物』也始終沒有出現。直到有一天，年輕人決定暫時放下這一切，不再汲汲營營地盲目追尋，他才赫然發現，那份『禮物』，原來一直就在他的身邊...。



讓生命發光發亮—— 參加成長團體有感

應外科 楊皓鈞

前些日子我參加了由學生諮詢中心所舉辦的成長團體「活出生命的色彩」，還記得那天那位主講老師帶領著我們做了一件令我至今難忘的活動：「穿越生命之網。」

老師事先準備了一座有好幾個洞的遊戲網，那些洞並不很大，有些甚至連人也穿不過，他要參加的人通通站在網子的一邊，並要求我們以同心協力的方法一次一個人藉由大小不一的洞穿到網子的另一邊，且手腳不能同時碰觸兩邊地板，原本起初一開始我想試著不藉由其他團員的協助，自己一個人試著通過網子，但卻頻頻犯規，直到後來我們先合力將一位學長給抬起，穿過洞到網子的另一邊，這樣一來他就算是成功“誕生”了。就這樣網子兩邊的人一起合作，之後大家都穿過了，老師也恭喜我們大家順利出生了。

在這個別出心裁的活動結束之後，我的心中馬上浮現出許多不同凡響的感觸與領悟，首先我體會到了在一個團體中「合作無間」的重要性，就像一開始我天真的以為不用外力協助也能通過生命之網，還記得老師在活動一開始所說：「你的誕生是需要很多人共同的努力才得以完成！」真的！這句話是不用懷疑的。另一個更深的感觸則是在活動過後我想起在生命之網的一邊應該是我的父母親與醫護人員在共同努力，然而在網子的另一邊那個不知何處的地方，

又是哪來的那股力量將我小心的並保護送來這個人世間呢？這個看似永遠無解的問題，著實讓我納悶了好一陣子。

生命真的是奇妙的，它就像是張漫長的看似永無止境的圖畫紙，而在不同的階段也會有著不同的色彩與圖案，且每個人都不相同。有的是五顏六色的豐富歷程，也有人是黑白一片虛度光陰，最重要的是每個人的這張「生命之紙」斷裂終止的時間也都不一樣，我們總要學會如何讓自己的生命發出一道閃亮無限的光芒。既然這輩子有幸在這麼多人聯手的努力和本身的求生意志下來到這個人世間，如何去好好把握自己的生命，讓這張圖畫紙更豐富、更絢麗，才不至於在離開人世前有一絲絲的後悔，相信這是每個人都不斷在學習的重要課題。

前些日子在報章雜誌上看到知名藝人上吊自殺身亡的消息，不僅在演藝圈內引起的軒然大波，更是對社會大眾造成了一些影響，留下了不知所措的妻子小孩更是讓人不甚唏噓。我設想假如在他尋死以求解脫之前，能夠坐下來平心靜氣的想一想自己這段生命最原始的風貌，不也是在許多人的聯手努力下穿過了神奇的生命之網，並平安的來到這個世上，最重要的是在這其中也是靠著他本身的無限的意志力才得以誕生的。每一個生命真的都是得來不易的，若能讓他早一點發現這一點，我相信他也不會

這樣毅然決然走上絕路了吧！

所以了解醞釀生命的艱辛，發現生命的可貴並活出它的色彩，也許有時我們會覺得自己並不夠完美，但正因為這

樣才会有許多五顏六色不同特質的繽紛色彩來點綴著這個世界，只要活得有自信並時時充實自己，相信這張圖畫紙必然也能呈現它最美的一面。

想對學弟妹說的話

護理科 黃莉婷

一年級時，似乎是為了離家遠而選擇了一個離家車程二到二-五小時的高雄輔英科技大學。一年級真是太快樂了，每件事都吸引著我。第一天社團博覽會就讓我每一種社團都想參加，從運動性、文藝性、服務性、學術性、音樂性，都想插一腳，看看裡面到底是如何奇妙，於是我從星期一到星期五每天都有社團活動，最後我選擇了3個社團並且過得多采多姿，也是讓我充滿最多回憶的時光，現在回想起來真是瘋狂。

二年級時剩下兩個社團，一個是音樂性社團、一個是運動性社團，但是我還去參加當時的環督會，且也入選了，於是仍維持著忙碌的生活，回憶不少、收穫亦也不少。結果之中一個社團在我的手上“關門大吉”，原因複雜，只剩下一個回憶和社費1000元。三年級時我只留下對健康有益的運動性社團，但是原來“運動”會上癮，我一星期去四天，用力的努力的去運動，得到了教練和隊友肯定，從他們的眼神中我發現了一點自己存在世界上的痕跡，我得到了尊重，也賠上了不定時的肌肉酸痛和很多的醫療費用。四年級校外實習開始與過去完全是截然不同的生活，運動時間變

少了。我發現因忙於社團活動，我的課業及同學的人際互動也脫離了很久，似乎被稱為“獨行俠”，當然我也不是沒有朋友，只是發現自己仍是孤單，我努力的要救這個大洞—經營人際關係。

但是卻像個無底洞，加上本身射手座個性，很難低頭，且覺得為什麼都好像和同學不熟。因此我要對還在學的所有學弟妹們說：1.和班上的同學多親近，因為他們會是你以後良好的支持系統，這種的感覺不會像職場上人與人多有保留，他們也會是很好的垃圾桶，幫你清煩惱給予建議。2.做對的事：把對的事做好，能持續那更好，心中才不會有遺憾。3.盡學生的本份把書唸好，不然到外面會非常後悔，到時哭也沒人理你了。

即將要畢業的我，回想起過去種種，看到畢業紀念冊上只有一張有我和全班同學的合照，心中充滿遺憾。學生生涯即將告一段落，可能再也沒有像這樣單純的交友方式了，當學生是最幸福的，可不要留下一堆遺憾？！

感恩父母，珍惜生命

幼保系 張馨云

我生長在一個充滿喜悅的幸福家庭，從一出生起，就受到許多親人的呵護、照顧，也許因為我是家中的長女吧！但我相信父母最愛的一定是自己的孩子，因為他們認為一個小小的生命是最可貴、最特別的！

我是如此的幸福！家人是如此的熱情，如此的單純、善良、有活力！因為父母給我大量的「愛」，促成我熱愛幼保工作。父母對我付出很多，卻不求回報，只希望我能平安、快樂的長大。所以我不能做出讓父母傷心的事情，更要好好保護自己，不讓自己受到任何傷害，這是做子女最基本的道理。我在父母的心目中是永遠的乖女兒、乖寶貝，因此我都盡可能幫忙父母做家事，不讓父母親替我擔心，更要讓父母以我為榮！雖然也曾經跟父母親頂嘴、吵架過，但

仔細想想，實在太不應該，父母含辛茹苦地把我們養育長大，我們更要有感恩、珍惜生命、把握當下，盡自己最大的心力來孝順父母。因為生命是脆弱且短暫的，我們沒辦法預知未來。將會發生什麼事，誰都不知道，但是我們可以把握現在，讓自己的生活變得更多采多姿、更有意義！

人生如同一場戲劇，不管你是不是主角，最重要的是你在劇中是不可或缺的角色之一。人的生命會經歷許多不如意的事，例如：學業、感情、事業……等，許多的壓力，如果就輕言自殺、那才是最笨的方法。我們應該想辦法克服，尋求師長的協助，最重要的是「珍惜自己」，命運掌握在自己手中，看你如何發揮運用。

好片報馬仔

片名：放牛班的春天

劇情簡介：

片中的新老師馬修，面對的不是普通學生，而是一群被大人放棄的野男孩：有來低收入家庭的、有過度頑劣被趕出來、還有雙親戰死的孤兒。而輔育院院長崇尚「鐵的紀律」，凡調皮搗蛋者，皆關禁閉，校園儼成為地獄。菜鳥老師雖然常被整得團團轉，但仍背著院長，硬是要將學生組一個合唱團。馬修用音樂啟發孩子的潛能，還教導生命的真諦。夏天過了，野男孩個個成為發光的小天使，並擁有一生受用不盡的珍貴寶藏。

「明天過後」的省思

護理系 陳孟勤

「明天過後」這部電影的內容敘述著溫室效應將使冰河時期重返地球，暴風雪、龍捲風、海嘯、地震等，所有你叫得出名字的天災，都有可能在人類的生活中發生。氣候學家傑克霍爾觀察史前氣候研究指出，溫室效應帶來的全球暖化將會引發地球空前災難。劇中傑克博士曾警告政府官員採取預防行動，但警告顯然已經太晚。當羅德島大小的冰山撞上南極洲冰棚後，全球氣候引發連鎖效應：冰雹重襲東京，空前颶風襲捲夏威夷，印度罕見飄雪，洛杉磯更颳起史無前例的龍捲風。傑克研究中的災變症候逐一顯現了，全片除了大量科技特效場面，呈現撲天蓋地的自然威脅外，也細密交織父子及男女之間刻骨銘心且動人情感的畫面。

看完「明天過後」使我非常震撼，也開始省思我們人類對地球的危害。人類因著自己生活上的自私需求，不斷的破壞生態環境，也破壞了大自然美好的一切，而有些人對地球所做的種種危害，地球也會像「明天過後」所演的事件反撲人類，將如同戲中的劇情一一上映，這部「明天過後」的劇情，給人極不安的感覺，這些問題也是我們人類必須去探討的，它也彷彿暗示著我們，人類對環境生態的破壞，地球總有一天會受不了的，所以我們要懂得「關懷生態環境」，人們在謀求利益和追求經濟發展時，一定要更加的尊重大自然，也要開始留意環境的保護，使人類可以和大自然並存。

這部電影讓我們瞭解到：（1）人類對環境的種種危害：人類因著自己的自私，不斷的破壞生態環境，也破壞了大自然的美好。（2）人類自己的缺點：全人類就像住在一棟大房子裡的所有住戶。現在屋況已經變得很糟糕，但住在房子裡的人卻還在互相爭奪，計較一些次要的事情。有人爭著要搶一間空房，有人爭著要浴室的優先使用權。少數人發現樑柱已經出現裂痕，但大多數人卻不把這個問題當一回事，繼續爭著、搶著、計較著，卻不知目前最重要的其實是大家的合作，展現團隊精神。（3）國家與國家的互動：國家會強大，其中一項很重要的因素是地利。因為適宜的氣候條件和地形是幫助國家的經濟發展，而熱帶地區的國家就處於劣勢。當你強勢的時候，就可以看輕他人嗎？電影中當美國面對大自然的災變，也被迫向鄰居墨西哥低頭。墨西哥政府怕美國難民湧入，封鎖邊境，直到美國政府開出條件，所有墨西哥向美國的借債一筆勾銷，邊界才被開放，由此可見風水輪流轉及國家與國家的互動關係。（4）在適當時機，下正確的判斷：例如在劇情中的傑克博士，他覺得整個美國會進入冰河時期，要所有的北方居民馬上撤離，此情節似乎是顯露人們在面對危機時的處理態度是明智或愚昧，其真正要透漏給觀眾的訊息是每個人能在面對危機時做出正確的決策。很多人一旦面對危機就慌了手腳，或妄自判斷。所以我覺得平日就應該學習培養準確的判斷力，靠累積的經驗、客觀的態度、不恥下問的精神和訓

練創造思考能力、批判思考能力、解決問題能力、統合應用能力，使我們在重要時刻做出正確的決策。

俗語說，天有不測風雲，如今科技那麼發達，風雲還是深不可測，即使只是個颱風的動向，大家各說各話，而最後往往誰都沒料準，即使氣象預報專家也常常很難預測到百分百的準確；至於整個氣候的異常變化、整個大地的反

撲，什麼時候會像「明天過後」這部片子所描述的一般，襲捲整個地球，誰也不知道！所以人們在生活中，的確應該要有更高的警覺性，隨時都做最壞的打算，也儘可能做「最好」的準備，因為機會是給準備完全的人，希望是給時刻積極的人，使命是給願意承擔的人，我們共同努力以赴吧——關懷生態環境。

輕鬆一下

喬丹事件

話說台中某私立大學附屬國中有位訓導主任，雖然是體育底子出身，但平時不苟言笑，只知道管學生穿著有否符合規定(國中生嘛~~)，沒有人真正看過他的籃球身手。

一天升旗的時候，訓導主任突然拿了張喬登的海報上台，底下熱衷籃球的少男少女眼睛全亮了(尤其是有在收集海報的男生)。

「是喬登！標準的投籃姿勢！！」那是小男生們奉為圭臬的標準動作阿！！

只見訓導主任高舉海報，慷慨激昂地說.....

「你們看！人家喬登的衣服也是紮進去的！」

我的家

小華在作文簿上寫道：「我的家有爸爸媽媽和我三個人，每天早上一出門，我們三人就分道揚鑣，各奔前程，晚上又殊途同歸。爸爸是建築師，每天在工地上比手畫腳；媽媽是售貨員，每天在商店，來者不拒；我是學生，每天在教室，呆若木雞。我的家三個成員臭氣相投，家中一團和氣。但我成績不好的時候，爸也同室操戈，心狠手辣地揍得我五體投地，媽媽在一旁袖手旁觀，從來不曾見義勇為。」老師問小明；你考試成績不好的話，你父母怎麼懲罰你？小明：「80分以下女子單打，70分以下男子單打，60分以下男女混合雙打。」

<摘自奇摩笑話館>

如果還有明天

資管系 黃瓊芬

凌晨兩點零五分接到你的來電：「他答應和我交往了耶！」電話一頭你興奮的喊著！從睡夢中被你吵醒的我腦中一片空白。聽著你開心的述說著你和他的一點一滴，我不知道該為你開心還是為自己傷心，是我鼓勵你勇敢去追求自己的真愛，但是我卻沒有勇氣讓你知道從高一新生入學的那一天我就已經被你深深吸引，掛上電話後，我躺在床上翻來覆去睡不著，胃開始抽痛。

儘管一夜失眠，我還是準時的騎著機車來到你家門口擔任你的司機，接送你上下學。「明天起他會來接我上下學，以後就不用麻煩你了」你還是用你那高八度的嗓音開心的說著。「真是太好了，省得我每天還要少睡半個小時跑來接你這隻母豬！」我說出了違背良心的話，你朝著我的安全帽重擊了一下，看不到我苦澀的笑，我哪裡敢讓你知道接送你上下學的時間是我每天最快樂也最期待的時刻。不自覺的胃又開始抽痛，我不知道哪一天才有勇氣讓你明白我的心意，但是不管多久我都願意等你。

你跟他分手了，原因是你認為他不夠愛你，抱著我哭倒在我懷中。終於鼓起勇氣對你說「當我愛你的時候，你正愛著別人，現在我依然愛你，而你能愛我嗎？」如我預期的，你非常驚訝，意想不到的你竟然點頭答應。現在的我真是全天下最幸福的人了，想不到我這個二愣子居然會有這一天，我非常非常開心，但是胃還是不聽話的抽痛著，突

然一片天旋地轉，似乎還聽見你緊張的呼喊我的名字。

「這裡是那裡？」我醒來的第一句話。「醫院，你暈倒了，是我送你到醫院。」哭的滿臉通紅的你憔悴的回答。「我怎麼了？」「胃癌末期」站在一旁的醫生無情的宣判我的死刑，老天爺真是愛開玩笑，我們這段感情還沒開始就已宣判結束。「我會永遠陪在你身邊」你以堅定的口氣對我說。「你走吧！不要同情我，我也不想連累你。」，我們兩個傻瓜明明都在心裡愛著對方，卻誰都不敢先開口，既然我們剩下的時間不多了，何不把握最後這段時間好好的愛一場。聽你說完這句話，我心中溢滿感動的緊緊抱著你，多希望時間就此停止。

感謝你在我生命中最後的日子裡總是鼓勵我，支持我，陪我作化療及一些無謂的掙扎。對不起，我總是讓你哭，請相信這和我當初向你表明心意的意念不一樣，我只是想陪在你身邊逗你笑，但是我卻連這樣簡單的事都做不到，看著你憔悴的臉，即將閉上眼睛永遠沉睡的我在心裡吶喊著「如果還有明天，我要帶你去環遊世界，如果還有明天我要和你結婚，生一堆小寶寶。早知道沒有明天我根本不該讓你知道我愛你」。



新詩三則

之一 童話物語

護理系 心

藍色的一片天，似憂鬱的臉
紛飛的一夜雪，似撕傷的淚
飄零的一地葉，象徵你我的終結點
暖意的溫泉水，竟是我孤單的思念
曾經 你的手溫柔的擁著我的肩
呢喃 愛我直達世界盡頭的永遠
雪花遍遍 像綻放了愛的眷戀
撒落滿地肆掠天地間
放縱情慾在一霎那
現今僅剩
餘風吹散髮際間
掀開回憶的傷痕
往事如過往煙 吹過天邊
讓我知道什麼叫放不下
知曉眼淚為何停不了
順著而下滑過你吻過的雙頰
對與錯在頃刻間崩塌落下
原來你走了
卻不忘帶走我此刻綻放的花
就連枯萎而逝 你也不留下

原來你依舊纏綿在夢裡懸掛
而我茫然尋覓難了的牽掛
難道這是上天給我的懲罰
知道結局不該
而我仍究選擇在愛裡徘徊
不想猜測此時你心中的回答
過去的誓言也許存有真心吧
罷了 什麼也沒有留下
只剩微風吹亂我的長髮
白雪掩蓋記憶中的傷疤
往昔就像水霧般慢地蒸發
乾了 散了 沒了
麻木也許就放得下
就讓淚水不停地沖刷
洗淨曾經親吻的臉頰
握緊顫抖不停的雙心
彷彿回憶在瞬間已逝去
滿地枯葉落花盡
記載著你我曾有的愛情童話物語

之二 回憶籤

護理系 心

似朦朧迷離細雨邂逅與你
懵懂思憶往昔過去
頰上暈開淡淡的迷
愁凝依著憂鬱之心相引

茫茫人海裡愛擇了你
微埃隨風飄逸離群
沾了細雨滴滴透剔淋漓
雨後別離更勝孤寂
道別晨星點綴黑暗天際

燃燒烙印 肝腸斷盡
細雨相遇 寒風蝕心
擦肩而離 無聲無語
揮落一地 青澀希冀

飛機離地而行 遨遊天空之際
與你相遇是未料之境
回憶籤竟成了旅程雜記
撐起傘翼 我只是路過而已
拖曳行李 帶走空虛猶豫盡
忍不住望向藍天而已
嘆息雲中有你已離棄
酒過三巡 忘卻有你

之三 纏綿冷冽

護理系 心

月兒照亮愛世界
雲兒遮掩半隱顯
星兒狀似淚漣漣
依稀不變終思念
彷彿成心盡懸現
乘坐無邊的懷念
躲避滿天的風雪
隱於心深的裂邊
總在無刻中顯現
狂洩最深的愛戀
化做斑駁的淚水

刻下最美的誓言
迴盪無肆的幻滅
黃昏塵絆夢究醒
嗜愛惹來一身腥
纏綿易碎夢易滅
真心掏盡亦無悔
匆匆紅塵夢一瞥
夢寐以求仍無歸
滿懷愁憂仰望天
真心來哉無人獻
無奈執著苦連連



曾經的話語夾帶著曾經的問題

幼保系 Bon voyage

妳曾跟我說 我本來 一直以為
自己是唯一迷失在森林裡的獨角獸
可是 當我一回頭才發現 還有一隻獨角獸 在森林的最深處等我
妳曾跟我說 害怕寂寞的人 找不到合理的成就感
妳曾跟我說 越是刻意漠視 就會發現像是上癮一般
妳曾跟我說 追尋一個未確定的幻想
或許很好 但不要到最後才想起自己真正的目標
妳曾跟我說 有時要脫離現有的模式
妳曾跟我說 即使是認識的人，也不要太相信
妳曾問過我 破了一半的蛹 能叫牠別再突破了嗎？
妳曾問過我 就這麼放手 一切隨風而逝
那 “失去的自己”要怎麼找回呢？
妳曾問過我 放棄 或者 不做任何決定
都可以算是一種決定嗎？
妳跟我說的 我沒有將它遺忘
妳問我的問題 回答 在另一個地方
久久的談天 讓遺失已久的畫面 又一幕幕回來了



心理學小辭典

自我概念(self-concept)：

指一個人對自己行為、能力、或價值觀的感覺、態度及評價。

人本主義心理學家Carl Rogers(羅吉斯)認為在個人思想和經驗中最重要的部份是對"我"的看法，即自我概念。它會影響個人如何去認知周遭的世界，進而影響一個人的行為。

自我概念(self-concept)的含意較自尊(self-esteem)廣，它包含個體看自己的各種角度，涉及所扮演的各種角色，對自身所有的標示與描述，如認為自己是誠實的、溫暖的、具魅力的、過胖的。自尊則較自我概念範圍狹隘，自尊指的是對自己的想法或評價。理想的自我概念(ideal self-concept)是自己希望成為的型態，現實的自我概念(actual self-concept)指的是目前自認為的型態。當兩者較接近時，個人擁有較好的自我概念；當兩者差距太大時，個人對自己有較多的不滿，並擁有較差的自我概念。

以上文字摘自：適應心理學-1996王燦愧老師教學網站
(<http://webclass.ncu.edu.tw/~wang024/chap3/ch3-1.htm>)

焦慮(anxiety)：

焦慮即我們所稱的害怕或不安。

焦慮是一種不愉快的情緒狀態，性質上類似恐懼。所不同者，恐懼常有可指陳的對象，個人自己了解恐懼的原因，而且恐懼的情緒狀態也較為強烈。焦慮的對象不明確，不能在現存的環境中指陳何種刺激引起個人焦慮。焦慮可以說是個人應付環境無把握又對不可知的未來感到威脅時的一種恐懼、憂慮交織而成的迷惘感受。例如學生準備考試時，對功課無把握，對是否通過不可知，於是終日惴惴，無法自安。

以上文字摘自：<心理學概要>，張春興著，東華書局出版(1984年，P228)

心理疾患簡介： 認識躁鬱症

躁鬱症，又稱為雙極性情感性精神疾病〈Bipolar Disorder〉。所謂雙極性是指這類病人會週期性的呈現躁期及鬱期，其情感會有兩個極端的變化。但也有患者於生病過程中只呈現躁期〈Manic episode〉，而沒有出現過鬱期〈Depress episode〉，亦歸類於雙極性情感性精神病。

一般而言，常常是先發生躁症。第一次躁症之發生大都在年齡三十歲之前，常常在數日之內情緒興奮升高，急速發作，連續維持數日至數月。發生過躁症之病人，往往也會出現鬱症。鬱期之發生較為緩慢，經數日至數週而漸呈現憂鬱狀態。在躁期與鬱期之間，通常患者會完全恢復其正常情況，與常人無異。

躁症是一種以情緒躁動與高亢為主要表現的疾病。其主要病徵為：活動量過分增加，精力旺盛，性需要增加，睡眠的需要量減少，好講話，滔滔不休，善辯，注意力分散不易集中，易受外界的干擾而改變話題，喜好從事危險性高的活動，過分慷慨，隨意花錢或盲目地投資，思考飛躍，千頭萬緒，同時許多念頭在腦中湧現流竄，自我過度膨脹，自視過高，自許為無所不能而有誇大妄想，虛妄且不切實際。

與躁症相反，鬱症乃指情緒極度低落，憂鬱不樂的狀態，完全失卻生活樂趣，幾乎天天無法生活，至少為期二

週以上，是屬於嚴重的精神病狀態。主要症狀如下：情緒低落，心情鬱悶，悲觀，消極；對任何事情都提不起興趣，缺少決心和勇氣，優柔寡斷；對自己的能力及將來毫無信心；行動遲緩，減少；常呆坐，有時整天睡在床上不動；變得沉默寡言，甚至無言，講話聲音很小，低沉；思考遲頓，內容貧乏，簡單，缺少活力；帶有悲觀，消極，虛無，憂鬱的色彩。厲害時患者會產生「不如死了還好一點」的自殺念頭，甚至付諸實現。

二十世紀以來，精神醫學在各方面都有長足的進步，躁鬱症的病因也受到廣泛的討論。在心理動力學的層面，心理分析理論曾有系統探討躁鬱病心理動力，認為：憂鬱症病人因為早期失落愛的對象引起心理創傷，自我退化到早期口慾階段，吞進過去憤怒和失落的對象，轉而內射〈恨自己〉即形同恨別人，潛意識裡要吞掉與毀滅失去的對象。弗洛伊德的觀點，認為內射攻擊性的本能衝動為造成憂鬱症的心理病因，這被公認為憂鬱症基本心理分析學派的理論；代表早年〈年紀小〉之一種經驗及學習來的應對方式，是造成成年後遇到壓力引起憂鬱症的心理因素。

病人的日常功能退化，外在的道德觀又限制病人無法向外界報復，只有往內吞射，而呈現憂鬱狀態，變得無助、無望、自貶、自責；如果將此現象

否認，而出現過度地補償，即呈現狂妄自大的躁症；但是虛浮的狂躁，終未能彌補內心的失落，反而製造矛盾困擾，更加深內疚和罪惡感，而再陷入憂鬱狀態，如此周而復始，形成週期性的循環交替，即代表躁鬱症之心理動力學理論，此種理論的實用性頗難求證。

除了心理動力學的因素之外，生活上的壓力、環境的變遷、親人朋友的生離死別等種種，生活事件在情感性精神病的病因中往往也是一個重要的誘發因子。有學者報告有百分之二十八的躁鬱症患者發作之前都曾遭遇生活事件上的壓力。亦有研究報告指出約有一半的躁鬱症患者第一次發作的前三個月內，曾有重大生活事故發生，因此認為重大的生活危機可以誘發第一次的躁鬱症病情，以後的發作則屬於疾病的自然過程，與生活壓力較無關聯。

人是具有七情六慾的動物，情緒的調節失當足以致病；人也是在社會中群居的動物，在生活經歷中、人際關係上和家庭成員互動裡適應不良，也會產生問題而生病；人也和其他生物一樣是個有生命的有機體，自然也會受到先天性遺傳基因的支配和成長過程環境的影響，遺傳的缺陷與生長過程環境的衝擊自然也會誘導疾病的發生。但是在生物—心理—社會—文化的主軸上，何者為因？何者為果？還是彼此影響而產生惡性循環，則始終難有定論。目前大多數的學者還是接納多種病因可能同時並存的理論，雖然病因中有些為主因、有些為次因、有些則為潛在因素、誘發因素和強化因素。患者往往是先天體質具有潛在的易感傾向，在生活事件的衝擊影

響下，整個社會文化的時空背景中，個人又在人格成長過程中有錯誤的認知學習，這些因素的遇合與運作組織成了整個躁鬱症的致病機轉。

躁鬱症本身是一種慢性且會復發的疾病，期生病過程主要包括躁期、鬱期及正常期；所以其治療原則主要分為兩大部分：一是急性期的治療（包括躁期及鬱期），另一是預防再發。

（一）急性躁期：

急性躁期的治療是以抗精神藥物（重鎮靜劑）為主，也可以合併其他的情緒平穩劑，如鋰鹽（Lithium）、癩通（Carbamazepine）等；因為病情的需要，通常抗精神藥物使用是短時間的，一般而言約兩至四週，所以其副作用也大多是短暫出現且是可逆的，少有留下永久性傷害。

此時期的病人處在躁期，社會心理因素（或環境因素）相當重要，減少刺激，避免正面衝突，給予疏導情緒的發洩，尤其是正當且可以接受的方式，例如：運動、打沙袋等。

（二）急性輕躁期：

此時期的病人自我控制能力已有增加，而且對於醫療行為也較能遵守，因此治療原則是鋰鹽或其他情緒平穩劑加上低劑量的抗精神藥物。此一時期的病人亦需要接受心理輔導（包括建立良好的關係、對躁鬱症的認識，家屬的衛生教育或諮詢等），以便進行更長時間的治療或預防再發；且可以開始讓病人學習自行控制。適當的情緒及行為治療：好的行為給予鼓勵，不好的行為給予適當的處罰。

(三) 急性鬱期：

對於躁鬱症的病人出現鬱期；如果是緊接於躁期後出現的，通常先給予原來使用的情緒平穩劑即可，也必須觀察一至兩週，若無效，則可以與一般情形下出現的鬱期相同的治療—情緒平穩劑加抗憂鬱劑；通常急性鬱期在良好治療下在二至四週可以有好的進步。主要以抗憂鬱劑為主，此時期的病人會產生罪惡感及對以前做過的事情後悔，心理治療是不可缺少的；尤其紓解病人的惡劣情緒，減輕罪惡感，讓病人學習正向（不悲觀）的想法及思考，進一步在行為上可以配合改善。環境上鬱期的病人需要親屬及朋友的支持，切忌誤認為裝病或偷懶而給予責備，尤其在病人的

恢復期，更應支持，了解並鼓勵病人，減少罪惡感帶來的自殺行為。

躁鬱症雖是嚴重精神病的一種，但其病程卻是相當良性，生病過程與感冒相似，只是一段時間出現症狀，並可完全復原，且有方法可以預防其復發，維持其正常的生活，而且較常人更具體力和創造力。然而，躁鬱症有復發傾向及危機，所以其治療效果便與如何預防復發有著密切的關係。所幸自五十年代中期，鋰鹽的使用後已能將其復發降至最低的程度。而近代新型藥物如癲通的使用更能將躁鬱症的治療發揮極至，大約百分之八十五以上都可以控制在相當良好的狀況，與常人無異。

以上文字節錄自《躁鬱症問與答》，高雄醫學院精神科主編，行政院衛生監印

躁鬱症Q&A

問題一：

請問要如何與患有躁鬱症的朋友相處？

回答：躁鬱症是一種雙極性的情感疾患(bipolar mood disorder)。此種疾病的特性是躁狂發作(manic episode)與憂鬱發作(depressive episode)交互或混合地出現。躁鬱症的朋友在情緒上的變化會很極端，可能前一週還「快樂得不得了」，下一週就憂鬱得想自殺。甚或混合型的發作，更出現喜怒無常、陰情不定的特性。跟這樣的朋友要怎樣相處呢？您可以進一步參考醫學書籍了解這種疾病的特性。當您了解病人情緒起伏的特性後，請您包容、關懷並接納他。這時您自身的情緒比較不會受到影響。您可以協助他赴精神科就診並勸他按時服用藥物，這麼做可以增進其情緒穩定度。您仍然可以與他做朋友，並盡你所能協助他適應生活。但是，這樣的疾病確實有必要接受專業醫療的協助。由於躁鬱症還有各種型態，到醫院看診時，再針對病患特性請教相對應的相處方式會更好。

問題二：

躁鬱症從身體外觀是否看得出來？如本身有躁鬱症的症狀，該如何改善？

回答：躁鬱症是指個體有時出現憂鬱的症狀，有時又出現狂躁的症狀，此兩種特徵不斷地交互出現之情形，當個體在狂躁階段，其出現的特徵為情緒異常興奮、自我膨脹，睡眠時數減少，非常健談、多話，常常是滔滔不絕講個沒完，另外他們的思考或想法也經常跳來跳去，稱之為跳躍性思考（flight of ideas），易分心，在行為上我們可以看到其常常瘋狂購物，而不管價錢多少等失控行為特徵。當個體處於憂鬱的階段，其特徵又顯示出心情沮喪低沉、對任何事缺乏反應或興趣、體重改變、產生睡眠困擾、缺乏活力、負向的認知或看法等等的特徵。

當懷疑或本身有躁鬱症的症狀時，首先必須尋求相關的醫療協助，由專家來幫助解決此問題，一般處理躁鬱症的方法是使用鋰鹽（lithium）治療，另外配合其他相關的心理治療流程。如果想要有更進一步的了解，介紹你一本很棒的，介紹躁鬱症的書：「躁鬱之心」，其作者為一精神科醫師，但同時他也深受躁鬱症之苦，書的內容詳細描寫有關躁鬱症的症狀，及他個人如何面對躁鬱症的種種經歷，相信這本書能幫助你對躁鬱症有更身的認識與了解。

問題三：

請問躁鬱症之家屬應注意些什麼？

回答：躁鬱症雖是精神病的一類，但其預後卻是相當良好，只要將此病好好的控制預防復發，此症的患者都有正常人的社會功能及工作能力，因此躁鬱症患者的家屬應設法使患者能養成良好的服藥習慣預防再發，並給予患者適當的支持。

以上文字摘自〈躁鬱症問與答〉，高雄醫學院精神科主編，行政院衛生署監印。

書名：躁鬱之心
作者：凱·傑米森
出版社：天下出版社



內容簡介：

她似乎比別人多了一副靈魂，有時如春天般明朗亮麗而充滿夢想；有時又似墜入地獄，抑鬱恐慌而寧願結束自己的生命。她聰明、美麗、深具智慧，她是臨床心理博士，是躁鬱症權威，就在擔任大學教授三個月後，她，瘋狂了……。身為國際知名躁鬱症專家，及約翰·霍普金斯大學精神病學系教授的凱·傑米森博士，在本書中揭露自己從少女時代便與躁鬱症搏鬥的心路歷程。

延伸閱讀

南區心理衛生資源

(一)精神醫療院所：

機關名稱	地址	聯絡電話
行政院衛生署嘉義醫院	嘉義市文化路228號	(05)2222012
行政院衛生署朴子醫院	嘉義縣朴子鎮永和里42之50號	(05)3790600
嘉義榮民醫院	嘉義市劉厝里拔子林60號	(05)2359630
行政院衛生署台南醫院	台南市中山路125號	(06)2200055
台南市立醫院	台南市崇德路670	(06)2609926
成功大學醫學院附設醫院	台南市勝利路138號	(06)2353535
財團法人奇美醫院台南分院	台南市樹林街2段422號	(06)2228116
台南仁愛之家附設心理療養院	台南縣新化鎮中山路20號	(06)5985630
行政院衛生署新營醫院	台南縣新營市信義街73號	(06)6351131
高雄市立凱旋醫院	高雄凱旋二路130號	(07)7513171
高雄醫學院附設中和紀念醫院	高雄市十全一路102號	(07)7121101
高雄市立大同醫院	高雄市前金區中華三路68號	(07)2618131
高雄市立民生醫院	高雄市凱旋二路134號	(07)7511131
陸軍八〇二總醫院	高雄市苓雅區中正一路2號	(07)7496751
榮民總醫院高雄分院	高雄市左營區大中一路386號	(07)3422121
長庚紀念醫院高雄分院	高雄縣鳥松鄉大埤路123號	(07)7317123
行政院衛生署旗山醫院	高雄縣旗山鎮東新街23號	(07)6613811
高雄仁愛之家附設慈惠醫院	高雄縣大寮鄉後庄村鳳屏一路459號	(07)7030315
行政院衛生署屏東醫院	屏東市自由路270號	(08)7363011

(二)社區心理衛生中心

台南社區心理衛生中心	台南市中山路125號	(06)2262731
高雄市心理衛生中心	高市三民區大順二路468號8樓之二	(07)3874649
高雄市兒童青少年家庭諮商中心	高雄市三民區九如一路775號	(07)3850535
屏東縣家庭諮商中心	屏東市華正路97號〈社會福利館〉3樓	(08)7352097

(三)民間機構

嘉義「張老師」諮商專線	嘉義市忠孝路307號	(05)2756180
台南「張老師」諮商專線	台南市大學路西段65號	(06)2366180
高雄「張老師」諮商專線	高雄市苓雅區中山二路412號3樓	(07)3306180
台南市生命線協會	台南市中山路90號9樓14室	(06)2209595
高雄市生命線協會	高市大同一路181之6號	(07)2819595
高雄縣生命線協會	高縣岡山鎮岡山路74號	(07)6211995
高雄市觀音線少年協談中心	高市中正二路58號9樓	(07)2248948
中華溝通分析協會澄清協談中心	高市三民區大昌二路67號3樓	(07)3820609

(四)網站資源

網站名稱	網址
台灣心理諮商資訊網	http://www.heart.net.tw/
台灣精神醫學網	http://www.psychpark.org/taiwan/
心理健康諮詢網	http://psy.pmf.org.tw/
心靈園地	http://www.psychpark.org/
財團法人董氏基金會	http://www.jtf.org.tw/
宇宙光全人關懷網	http://www.cosmiccare.org/Spirit/Introduce.asp

為學生的權益把關—「學生申訴及性別平權工作簡介」

(一) 學生申訴案件受理

為保障學生生活、學習及受教權利，增進校園和諧，學生申訴委員會依據教育部「大專暨專科學校學生申訴案處理原則」及本校「學生申訴評議辦法」受理學生申訴案件。學生諮詢中心扮演著「服務窗口」的角色，負責受理申訴人所提之申訴案，並在行政程序上提供適當之協助。

輔英科技大學學生申訴評議辦法

85年1月15日八十四學年度第二次校務會議通過
88年7月7日八十七學年度第二次校務會議通過
89年1月29日八十八學年度第一次校務會議通過
89年7月1日八十八學年度第二次校務會議通過
89年7月10日教育部台(88)訓(一)字第89083265號函同意備查
91年1月25日九十學年度第一次校務會議通過
91年3月1日教育部台(91)訓(一)字第91023854號函同意備查
91年6月28日九十學年度第二次校務會議通過
93年1月16日九十二學年度第一次校務會議通過
93年4月7日教育部台訓(二)字第0930046739號函同意核定
94年6月24日九十三學年度第二次校務會議通過

第一條 本校為保障學生學習、生活與受教權利，增進校園和諧，特依據大學法第十七條第二項、司法院大法官釋字第三八二號解釋、教育部台(九〇)訓一字第九〇一四四八六〇號令「大學暨專科學校學生申訴案處理原則」暨學校組織規程第十三條規定，訂定本辦法。

第二條 本校學生(係指受本校行政處分時，具本校學生身分者)，得依據本辦法之規定，提出申訴。休學學生亦同。

第三條 凡本校學生因學校之行政懲戒處分或有關受教權益所為之處分，認為有違法不當並損害學生個人權益，得依本辦法提出申訴。

第四條 學生於收到學校對於個人生活、學習獎懲處分書後，如有不服，應於次日起十日內，或因不可抗力致逾期限者，應於不可抗力原因消滅後十日內，以書面提列具體事實並檢附相關資料向學生申訴評議委員會提出申訴。

學生向學校提出申訴，同一案件以一次為限。申訴案件之提出，應由申訴學生具結，以示負責。

學生於學生申訴評議委員會做成申訴評議書前，得撤回申訴。

申訴案提出後，申訴學生就申訴案件或其牽連之事項提出訴願、行政訴訟、民事訴訟或刑事訴訟者，應以書面通知學生申訴評議委員會。學生申訴評議委員會知其情事後，應中止評議；俟中止評議原因消滅後繼續評議。惟退學與開除學籍之案件不在此限。

第五條 學校為處理學生申訴案件，應成立學生申訴評議委員會(以下簡稱本會)。

本會以全體委員會議負責學生申訴案件之議決。

本會置召集人一人，負責召集全體委員會議。

本會設程序審議小組，由委員三人組成，負責審查申訴案件之受理與否。本會置秘書一人，由學務長指派，負責學生申訴申訴書之收件及相關行政作業之事宜。

本會置評議委員十三至十五人，任一性別委員應達五人以上，其人員組成如下：

一、教師代表九至十一人，任期兩年，得連選連任。委員之產生，應由校長就各系、系及對醫學、法學、社會學、心理學、輔導學之教師遴選聘任，未兼任行政職務之教師不得少於總額之二分之一。

二、學生代表四人，任期一年。除學聯會會長為當然委員外，學院部、專科部及進

修推廣部代表各一人。學院部及專科部代表由學聯會推選之；進修推廣部代表由進修部幹部會議推選之。

第六條 程序審議小組於收件後一週內必須決議受理與否，對裁定不受理之案件，應以評議書敘明理由，送交當事人。
對受理申訴之案件，委員會得推派委員二至三人成立「調查小組」就申訴案件或其牽連事項，約談申訴人、原處分單位之代表或其他關係人；並於十日內作成調查報告提交全體委員會議審議。
委員會應於收到學生申訴書之次日起二十日內，完成評議，並做成評議書。必要時得予延長，但以一次為限，並通知申請人，且不得逾二個月。但涉及退學、開除學籍或類似處分之申訴案件不得延長。
會議決議以委員人數三分之二以上出席，出席人數二分之一以上表決通過。
申訴評議書應包括主文、事實、理由。正本依公文程序呈送校長批閱後存檔；副本印送申訴學生及原處分單位收存。
學校對於學生退學或開除學籍之申訴所作成之申訴評議書，應附記「如不服本申訴決定，得於申訴評議書送達後，次日起三十日內，向教育部提起訴願」。

第七條 本會做成評議書後，呈校長核定時，應副知原處分單位。原處分單位如認為有抵觸法令或事實上窒礙難行者，應列舉具體事實及理由陳報校長，並副知本會；校長如認為有理由者，得移請本會再議（以一次為限）。評議書經完成行政程序後，學校應即採行。
學生受退學或開除學籍之處分而申訴者，得於本會評議決定做成前，以書面向學校提出繼續在校肄業之請求。學校接到上項請求後，應徵詢本會之意見，並衡酌申訴學生生活、學習狀況於一週內以書面答覆申訴學生，並載明學籍相關之權利與義務。
申訴學生依前項申訴經學校同意在校肄業者，學校對其修課、成績考核、獎懲得比照在校生處理，但不得授與畢業證書。
退學之申訴，經評議確定維持原處分者，其修業、學籍依下列規定辦理：
一、修業證明書所載修業截止日期以原處分日期為準。
二、申訴期間所修習科目學分，得發給學分證明書。
三、役男「離校學生緩征原因消滅名冊」於申訴結果確定後三十日內冊報。
四、退費標準依現行「大專校院學生退、休學退費標準」之規定辦理。
五、學生依本辦法提出申訴並經受理者，於評議終結前，原處分仍有效；惟為保障申訴者之受教權，得繼續在校肄業。

第八條 學生受退學或開除學籍之處分，經向學校提出申訴後未獲救濟者，得於收到申訴評議書之次日起三十日內，向教育部提起訴願；訴願時並應檢附學校申訴評議書。
學生不服退學或開除學籍之處分，其未經學校申訴程序逕向教育部提出訴願者，教育部依規定須將該訴願案移由學校依照學生申訴程序處理。
學校依訴願決定或行政訴訟判決另為處分並同意學生復學者，其因特殊事故無法及時復學時，學校應輔導其復學；對已入營無法復學之役男，學校應保留其學籍，俟其退伍後，輔導優先復學，復學前之離校期間並得補辦休學。
依訴願決定或行政訴訟判決另為處分並同意學生復學者，應依學校規定完成撤銷退學程序及復學程序。

第九條 凡涉及學生隱私之申訴案件，申訴人之基本資料應予保密；必要時並應提供適度的輔導轉介。
申訴學生經查有不實或誹謗他人之情事者，得依相關規定予以懲處。
評議委員就申訴案件所進行之調查、審議、發言及表決，應對外保密。
有關學生性騷擾之申訴案件、由本校另定辦法，交由兩性平等教育委員會審議。

第十條 本辦法經校務會議通過，報請教育部核定後實施，修正時亦同。

(二) 性別平等教育委員會 (校園性騷擾性侵害事件處理)

學務處及學務處學生諮詢中心為本校受理校內教職員工生性騷擾及性侵害申訴案件之窗口，本校教職員工生遭遇性騷擾、性侵害問題時，可提出申訴及求助，再交由「性別平等教育委員會」處理。

輔英科技大學性別平等教育委員會設置要點

94年3月14日學務處處務會議討論

94年6月24日93學年度第2次校務會議通過

- 第一條 本要點依據「性別平等教育法」第六條規定訂定之。
- 第二條 本校為促進性別地位之實質平等，消除性別歧視，維護人格尊嚴，厚植並建立性別平等之教育資源與環境，特設「性別平等教育委員會」，以下簡稱本委員會。
- 第三條 本委員會之任務如下：
一、統整學校各單位相關資源，擬訂性別平等教育實施計畫，落實並檢視其實施成果。
二、規劃或辦理學生、教職員工及家長性別平等教育相關活動。
三、研發並推廣性別平等教育之課程、教學及評量。
四、研擬性別平等教育實施與校園性侵害及性騷擾之防治規定，建立機制，並協調及整合相關資源。
五、調查及處理與「性別平等教育法」等有關之案件。
六、規劃及建立性別平等之安全校園空間。
七、推動社區有關性別平等之家庭與社會教育。
八、其他關於學校或社區之性別平等教育事務。
- 第四條 本委員會置委員十七人，採任期制，任期二年，得連任之；任期中若有委員離職或出缺時，由原推薦單位補推之。
校長為主任委員，教務長、學務長、總務長、人事主任和軍訓室主任為當然委員，聘請專任教師代表三人、專任職員代表三人、專任工友代表一人、學生代表二人，及性別平等教育相關領域之專家學者代表二人擔任委員；其中女性委員應占委員總數二分之一以上。
前項所稱之委員由校長就本校各學院推薦之專任教師代表人選中遴聘三人、人事室推薦之專任職員代表人選中遴聘三人及專任工友代表人選中遴聘一人、學務處推薦之學生代表人選中遴聘二人及學務處推薦之性別平等教育相關領域之專家學者代表人選中遴聘二人。
- 第五條 本委員會每學期應召開一次，必要時得召開臨時會議。開會時除第四條規定之委員出席外，主任委員得視需要邀請相關人員列席。
本委員會應有委員二分之一以上出席始得開會；決議事項以超過出席委員二分之一為通過。
主任委員得視案件狀況指定會議記錄人員及相關業務處理單位。
- 第六條 如遇第三條第五款案件，其案情內容與學生無關或主任委員認有必要時，可請學生委員迴避之。
同前項，如案情內容牽涉本會委員本人或其親戚時，主任委員亦可要求該委員迴避之。
- 第七條 本要點如有未盡事宜，悉依「性別平等教育法」相關規定處理之。
- 第八條 本要點經校務會議審議通過，陳請校長核定後實施，修正時亦同。