

目 錄

CONTENTS

40期

【人物專訪】

- 2 學生事務處盧力華學務長專訪

【生命另一章】

- 5 勾勒出生命的感動 / 護理系科 杜念慈

- 7 醒悟 / 應外系科 林怡君

【性別大不同】

- 8 看電影「斷背山」貼近Gayman情欲世界 / 人文教育中心 唐士祥老師

- 9 「同」心協力、「愛」無差異 / 編輯室整理

- 11 草莓式愛情 / 應外系科 張祐瑄

- 12 偷窺愛情的禁地 / 編輯室整理

【觀後感】

- 13 「電車男」的戀愛故事 / 人文教育中心 劉雅瑩老師

- 17 找尋快樂—快樂少年讀後感 / 護理系科 陳孟勤

【校園點滴】

- 18 誰是讓你不會感到尷尬的朋友 / 醫管系 鍾傢惠

- 19 百合心·天使情 / 護理系科 欣羽

- 21 文教專訪 / 護理系科 鄭霞婷

- 23 願妳帶著祝福離去 / 應外系科 楊皓鈞

- 25 學生時代的最後一次實習 / 助產系 Summer

【新詩】

- 27 浪潮 / 應外系科 林宜樺

- 28 海的盡頭 / 應外系科 素逸

【「心」聞櫥窗】

- 29 談憂鬱症 / 編輯室整理

- 31 愛的回饋

- 32 活動報馬仔

封面照片 / 應外系科 林宜樺

學生事務處盧力華學務長專訪



同學們在校園中一定會看見一位高高帥帥，老是用著宏亮的聲音喊著：「孩子們你們好！」的人物，那不是別人，那就是我們的學務長。他擁有著一股別人沒有的熱忱與衝勁，而最與眾不同的是學務長總是喜歡以鼓勵取代責罵的方式去激勵每一位同學，引導大家改正錯誤，擁有如此角色地位的他卻沒有擺架子，反倒是平易近人，這是引發我們這群小蘿蔔頭想去採訪的最大動機。

Q: 請學務長談談您幼年時的家庭生活？

A: 我父親是一位退伍軍人；而母親是一位能幹的家庭主婦，家裡的經濟雖然貧窮但是生活卻過的很幸福。從小我的個性很調皮搗蛋，是家中的頭痛人物，但爸爸始終實行愛的教育，從不對我有任何怨言；對於功課的好壞，父親也只說盡力就好。從那時候開始，父親對我的人生就有了規劃，直到今天也是照著父親藍圖走。天下父母心，每對父母都希望自己的孩子長大後，可以獨立自主的生活，過的更好。

Q: 在您人生中最感恩的人是誰呢？

A: 父親是我人生當中影響我最大的一個人，也是我最尊敬的人之一！正如前面所談到的，從小他對我一一切的犯錯很少責備。就算是把屋頂的瓦片給踩破了，他也不曾責備我。父親對我最大的影響是他那重然諾、守志節之人格，不畏苦、不懼難之精神，豁達開朗的人生觀，他總是以身作則，當子女的表率，在印象中我父親幾乎不與人計較，就算吃了虧他也淡然處之。在官校求學時，我曾寫了一首名為報親恩的短詩，以表達對父親的感恩。

“青春活潑美少年，承襲父志入黃埔；習文學武兩精通，盼得功名報親恩！”

Q: 學務長您求學的過程是如何呢？

A: 國中時無意中被編入所謂的放牛班，但不受外在環境所影響，成績仍是名列前

茅。當時常因同學出錯而導致全班被牽連處罰，也從不抱怨過。因為曾經待過放牛班，更了解學生的一些叛逆想法，但一般而言這些孩子們的個性仍舊是相當的正直。

國中的課業方面也表現的非常優秀，為了繼承父親的職業，之後選擇就讀中正預官學校。進入中正預官學校是第一次離家在外，當時非常的想家。尤其是要離開父親更是捨不得。有一次父親來探望，還不禁紅了眼眶，眼淚打轉。父親還說「既然立定志向，就應該勇往直前，況且男兒有淚不輕彈，不要因小事而落淚。」所以始終沒有哭出來。在中正預校三年讓我養成了獨立的個性，更讓我了解在團體生活中，如何與人合作的重要，同時也由於生活規律，作息正常，使我體格發育頗為壯碩，奠定我日後進入陸軍官校接受文武合一教育的基礎，也養成我終生運動的習慣。預校畢業後，升學進入陸軍官校，這時候身邊的同學朋友都瘋狂的出去玩，交女朋友...大肆的享受「大學生活」，但是我最喜歡去的地方還是學校的圖書館和書本交朋友。在官校求學過程中除了要一邊接受大學教育，學習課本上的知識外，另一方面還要學習軍事課程及體能的訓練，過著十分緊湊的日子，在力求完美的心態之下，我依舊憑著比別人多一分努力，克服了許多心理障礙及困難，把所有課業做到最好。

官校畢業後擔任軍中最基層的軍官，為使自己的專業學識能更精進，我利用工作之餘不斷自修及準備，後來順利的考上研究所及進入博士班進修。在博士班讀書時，令我印象最深的是上指導教授的物理化學課，由於教授對我的期許非常高，上課又是一對一，每次上課前的準備及課後的作業，常需通宵熬夜的唸書，為了就是求得最好的學習成果，而這門科目也是我最專長的科目。現在回想起來當時雖然辛苦，但也是最值得回憶的時期。

Q: 曾經聽學務長談起師母，不用說師母一定是您的最愛，可不可以請您談談對師母的看法？

A: 正如妳們所說的，我內人是我的最愛，剛認識內人的時候，內人服務於陸軍官校的中正圖書館，她是一個非常有熱忱、有耐心的人，時常幫助人，當然她的人緣也非常好。內人是一個賢妻良母型的女人，在我們這一路來走來都是默默的陪伴著我、幫著我，更是我在事業及求學進修過程中最大的助力。當然我們偶而也會有些小爭執，不過永遠都是我先低頭，因為內人是我的最愛。其實我還有一個最愛，她是我們的女兒。

[下面是學務長送給師母的詩，一同來欣賞唷。]

給愛華：

抬眸一笑曾相識，紅唇皓齒人間稀，
靈宵宮中約盟誓，飛下凡塵結連理。

Q: 學務長為什麼選擇來到輔英來教書呢？

A: 輔英和我的母校有若干相似之處，都是一所校風良好，教育目標十分明確，學生單純可愛的學校，我期盼能在這種良好的環境之下，多多接觸年輕的孩子，盡力影響及教導這群社會未來的菁英，使輔英畢業的同學將來都能對社會有很好的貢獻。

Q: 您立定的人生目標為何？

A: 立志向，念好書，作好事，擇佳偶。這是我一生的目標與座右銘。

Q: 請問學務長如何解決難題或面對挑戰？

A: 大多數的人面對困難都是先選擇逃避，但是我會有以下幾個方式：

- (1) 面對困難(因為問題已經存在了)
- (2) 了解問題所在
- (3) 針對問題解決
- (4) 記取教訓

Q: 您對輔英同學未來的期待？

A: 期盼同學們都能成為一個有良好教養的青年人，以現在學務處正在大力推行的：強化同學們的公德心、愛護生態環境、學習尊重他人為例。我們希望同學從最小的不要亂丟垃圾做起，養成對自己負責的習慣及培養良好的公德心。也希望大家都能夠上課準時進教室同時不要吃東西，因為那是對老師的一種尊重，不要在校園內吸煙，那是對別人的尊重；另外藉由不使用免洗餐具，來喚起同學愛護生態環境的意識。以上這些看似是簡單，但卻都有其教育上的意義。

Q: 請問學務長對輔英的孩子們是否有一些勉勵的話？

A: 1. 最聰明的人是把別人的經驗當作是自己的經驗。最笨的人是還不把自己的經驗當作經驗。

2. 當有困難來時，是代表成長。

看到學務長面對困難的態度，是那麼的正面，那是不是我們在面對困難的時候也能用這樣的態度去面對每一件事呢？說實在的，就算逃避，問題還是存在的，為何不去面對問題、解決問題，所以學務長的話，值得大家去深思唷。

【本文由謝佩珊同學、向韻旬同學、余婉君同學、陳巧能同學、邱儷婷同學、陳思宇同學、莊心翎同學、林月如同學採訪整理。莊茹詒老師彙整、楊瀚焜主任編輯、校閱。】

勾勒出生命的感動

護理系科 杜念慈

一名偉大的殘障女子，用她的生命去保護一名七個月大就要急著出世的女嬰，那位母親後天小兒麻痺，產道也變了樣，所以只能採用剖腹生產。由於早產兒不宜使用大量麻醉藥劑，再加上偏遠的山區有著醫療體系落後的問題，那位偉大的母親決定忍痛與死神搏鬥，不用下半身麻醉也不用局部麻醉，直接讓她的肚皮上多了一刀又一刀，一層又一層的傷痕，即使她的家屬簽了兩次病危通知單，即使在當下就快跟寶寶說來世再見，這一刻，一名皮膚黑黑的，全身佈滿毛髮的小女嬰誕生了，一個奇妙的生命就這樣在充滿愛與堅強中誕生。那名偉大的母親就是我媽，而我的名字也是為了紀念她而取。念慈，這個名字的意思是：要永遠想念母親的慈愛。

晃眼過去，數十年已過，「生命」的定義不斷在我腦海中擺盪，甚至不知道要把這抽象的語詞定義在哪？記得在我幼稚園的暑假，是在成大醫院渡過的，因為我被爸爸駕駛的卡車後輪給輾到，導致心、肝、胃、腸等重要器官都有嚴重的破裂及挫傷，感謝上蒼給送我一個生命的禮物就是「奇蹟」。當我從車禍現場一直到地方醫院再轉診到成大醫院的過程當中，我印象深刻的是母親的眼淚從未停止，她不斷呼喚著我的名字，我既答不出來，連媽媽的樣子也越來越模糊，眼前好多畫面重疊，呼吸的本能就快消失了...。康復後，母親跟我說，整整兩個星期都在危險期中渡過，簽了一次又一次的病危通知單，又哭又求的祈求上天不要把這得來不易的小生

命召回，經過好大一番折騰，我的生命又在一個充滿愛與堅信中再度呈現，這是有意識以來，第一次感受到生命存在的價值性。

第二次，在專科二年級的寒假當中發生車禍，一名同在車內即將兩歲的女童由於車速過快加上翻車的因素導致女童飛出窗外，送醫不治，診斷為出血性休克，及多處骨折，當場死亡，她的母親連說聲再見都是天人永隔的畫面，而我只是脖子扭傷及多處瘀傷，在當下「生命」的定義也隨之改變。

小時候，經過親人的生離死別加上車禍的親身經歷以及宗教的薰陶之下，我對生命的解釋是「珍貴並且不容許侵犯的寶貝」，直到專科二年級的那一年有了重大的轉變，我又為生命下了一個新的定義，「生命就是無常，並且脆弱到無法自我掌控，然而可以遺留下來的只有精神所在」。

現在我已經二十歲，在這之中休學一年，這段沉澱期在我的人生思維上起了轉化的作用，在這期間，時間好像停下腳步，而我就像看電視的好奇寶寶觀察這世界的運作，看著生命的此起彼落與生命的自我銷毀，我思考著活與死的標準界線在哪裡？什麼是真正的活著抑或是確定已經死去。雖然這世界不是我所創立，其中奧妙也不是科學數字所能完全測量，然而在我睡覺前常會不經意思考著「人活著是因為被生命的動力所填充」，還是我們習慣被「人生出來就是生命的開端」這種說法給貼上標籤，

目前生命這話題總是帶給我一種言乎溢詞的感覺，我很想用量身訂作的言詞去敘說它對我的衝擊，最後我發現唯有用「心」才可以感受這種維妙維肖的滋味。文法上是抽象的說詞，感覺起來又是那麼真實，如果非要用言詞來表達，我會說：「生命是開始、生命是感謝、生命永活在心底、生命是真永遠。」

從小我的夢想就是當一位抱持著比別人多一份熱忱的醫護人員，夢想從未改變過，而這份夢想的起始是幼稚園大班，當時我被護理人員的照護深深感動，以致影響立志成為醫護人員的動力來源。雖然我的腳步正在朝我的目標前進，但是在求學過程當中沒有好好的奠定基礎，我開始焦慮，這麼多條生命將會受到我的影響，如果有了任何閃失，我等於在傷害他人的性命。復學到現在，心情上有了很大的轉變，讀著專業學理也會伴隨著對生命的思考，也許在知識上我還有很多的進步空間，但是在面對生命上，我已經準備好要給予照護者身、心、靈上的熱忱與感動。

現在，我也是用心來寫下生命給我的轉變，用簡單的隻字片語來描繪心中最真實的感受，從無知到消極直到現在用一種簡單又具代表性的文章來勾勒生命的美好。有幾次我幾乎要放棄上蒼給我的禮物，但是關鍵時刻就會出現我的名字閃過的那一絲念頭，這是代表著媽媽在我出生那一天已經為我譜出生命的色彩，就算我死去，我的名字也會延續我的生命紀念我的母親，那麼死又有什麼用，什麼叫作死？那都不重要了，至少我感受到生命的價值性已經超乎我所估計，想到這，那些消極的念頭就隨之而去，感慨交織著悲憤的淚水落下，心情很亂、很複雜，不過還是感謝，因為我已經學會尊重生命。

「生命」在每個人的心中都有不同的詮釋，如今我很想分享給大家生命在我人生中的變化，我可以見證生命的力量是何等奇妙，我希望大家可以把這些感動分享給大家，讓大家重新思考這抽象的詞句在大家心中勾勒出多少的美好與真實。



醒 悟

應外系科 林怡君

天有不測風雲，人有旦夕禍福。前一刻才興高采烈的談論出遊地點，下一刻便聽到氣象播報低氣壓將籠罩全臺的消息。計畫永遠趕不上變化。我們無法預知未來，機會逝去後不再回頭，把握當下似乎才是最真切、實在的生活。

前天凌晨作了一個夢，一個短暫的片段，一個似假而真，令我冷汗直流的怪夢。醒來時記憶猶存：夢裡爸爸躺在白皚皚的病床上，下一秒，媽媽哀痛的說：「爸爸．．．不行了。」平常很自豪，因能一覺到天亮是現代人夢寐以求的事，太多壓力導致人們失眠，甚至需要藥物輔助才能入睡，但慶幸的是我倒頭便能呼呼大睡。顯少作夢的我，雖然對前天的夢魘耿耿於懷，但個性隨興的我，沒多久便也拋諸於腦後。

放學後，手機響了，電話那頭是媽媽刻意裝鎮靜的聲音：「妹妹，爸爸工作受傷，人目前在醫院，你快過來！」感覺好像有人從我頭上倒了一盆冷水，突然完完全全的嚇醒了。抓起一串鑰匙，頭也不回的，飛奔至醫院。一路上，擁擠的下班人潮，使我心慌，腦裡閃過前天夜裡討厭的夢，口中「阿彌陀佛」不自覺的喃喃唸起。難道那個夢是個警示？撇撇頭，希望一切是我多想。平常輕鬆的路程，今天卻覺如此遙遠，終於，遠處便瞧見熟悉的身影。「媽！」大聲喊叫她時，淚水不自覺的溢出眼眶，也許感動或是壓抑太久，母女倆相望彼此心照不宣。在母親帶領我往急診室的路上，不斷詢問事情發生經過，

迫切知道整個來龍去脈。原來是爸爸低頭埋首工作時，後方操作堆高機的新手一時大意，不小心讓長條的鋼柱掉落，自老爸的腦袋邊劃過，但這一擦身，不僅鮮血汩汩流，疼痛更是難以言喻。當場所有員工頓時傻眼，趕忙聯絡醫護人員，緊急送醫。

平靜的日子裡，今日起了漣漪，從沒料過會有這等意外發生。天外飛來的一筆，猶如當頭棒喝。手術成功，只是復健的日子需持之以恆，坐在床邊，熟睡的老爸已酣聲大起，心裡莫名的震動，原來父親的白頭髮和臉上的皺紋都變多了，怎麼每日見面的親人都沒發現呢？多年的養育之恩，我似乎還沒表達感謝、感恩。樹欲靜而風不止，子欲養而親不待。不想讓自己有悔恨，等會兒老爸醒時，一定要和他說聲「我真的愛你。」

生不帶來，死不帶去，一眨眼，生、老、病、死，之後全只是一縷青煙，讓你的生命裡不要有遺憾，把握當下，時時充滿愛和希望，我們將活得多彩多姿。

看電影「斷背山」 貼近Gayman情欲世界

人文教育中心 唐士祥老師

「斷背山」是近年少見受到廣泛注目有關男同志議題的電影，隨著票房的飆高，隨著得獎的光環，注意這部電影的人多了，討論這部電影的人踴躍多了，它甚至造成了一股不小的文化風潮。這是好事，讓弱勢的同志議題得以再次的被看見，讓男同志的情欲世界呈現大眾面前。有人認為片中所描述的故事其時空背景是三、四十年前那個保守、與對同志不友善的年代，所以造成了片中主角只能壓抑同志情感，而無法勇敢追尋真愛的窘境。我卻想試著從男性的成長背景，與社會文化價值觀念對男性之期待的影響來貼近主角的內心世界，一探男同志如何面對真摯的感情。

厄尼與傑克兩位主角因在斷背山牧羊而相識相戀，兩人在這個遠離塵世的世外桃源，沒有傳統道德男配女價值觀的束縛，不必面對社會異樣眼光的龐大壓力，自成一派小天地。兩人在其中度過快樂時光，因為彼此都是赤裸感情的真實呈現，在那裡，這份感情是如此真誠又如此深刻，所以斷背山成了兩人心中覓得真愛追尋幸福的淨土。但好景不常，當工作結束，兩人面臨了分離時，雙方即使再有不捨，卻也都不願亦無法顯露自己內心的真心話：「留下來，我想和你在一起」。這似乎是男性不易親口說出來，因為這讓他們覺得自己像弱者一樣的在向人乞討憐憫與示弱。在傳統教育的影響下，男孩從小就被教育成

「男兒有淚不輕彈」，男人要堅強勇敢，不可以柔弱無助，這樣一個「強壯男人」的形象，長久以來禁錮著男性思維。即使在面對戀人的親密關係，這樣需要柔軟、放下身段的時候，男性就面臨了困難，不知如何啓齒，害怕被嘲笑。主角兩人表面不說卻反用暴力打架與裝作不在乎的方式掩飾帶過，而只能一個人默默捶胸頓足的躲在暗處哭泣！

之後，兩人各自結婚，多年後再度相逢，重回斷背山，重溫兩人甜蜜的時刻。但厄尼因從小目睹同性戀者被社會排斥甚是被毆打羞辱致死的畫面，這種深刻對同性戀情恐懼的壓力，讓他一直無法誠實的面對自己的情欲，所以始終不能回應傑克的需求。傑克的寂寞無處排遣，只好轉而尋求別人，甚至只是性服務的接觸，來聊慰內心深處對情感的渴望。因此他去到墨西哥邊界，那個孤單寂寞的身影與另一個只是提供身體服務的陌生人慢慢隱沒在深沉的黑暗中。讓傑克暫時不用去面對缺乏情感餵補而空虛如黑洞的內心，就讓自己只是潛入黑暗不可分辨的身體欲望中，來麻痺因寂寞而痛苦的心靈。

傑克呢？他又為何一直無法清楚的傳達給厄尼了解他的寂寞、他的情感？沒有深層情感交流的親密關係又如何能夠走下去？

對於男性而言，去向另一名男性坦露自己，面對自己的脆弱與需求，對

他們來說或許是另一個讓他們更難堪的處境吧！男同志可能從小因特別氣質表現，向來就是同性友伴嘲弄的對象，這樣深植於心的受傷經驗，讓男同志在成長過程中早早就學會隱藏自己，不讓自己在同為男人的面前輕易的表現自己的脆弱，深怕再次經歷受辱受傷的感覺。我曾親眼目睹一位具有一般所謂娘娘腔的陰柔氣質的小男生，因為擺出蓮花指、說話比較輕柔，當場被一位同學嘲笑像女生一樣好噁心！當時只見他臉上閃過一抹難堪，隨即恢復嘻皮笑臉般不在乎的表情。類似的經驗，許多男性並不陌生。

因此許多男同志有困難去處理在感情當中遇到阻礙時，能夠敞開內心讓對方了解自己真正想說的話，真正想表達

的感受與內心那個渴望情感與脆弱的自己。這樣的溝通文化在男性之間由來已久，要打破、要改變也非一朝一夕能夠輕易的克服，但懂得溝通、懂得珍惜往往也在失去之後。

片子最後，厄尼接獲傑克的死訊，一股悵然若失的情緒，讓他來到傑克的老家，試圖找到可以紀念、以資回憶的物品。斷背山的照片見證兩人最初最真摯的情感，也是兩人曾經擁有過的幸福！李安說：「每人心中都有一座斷背山！」是我們心中渴望追尋的伊甸園。但無奈的是幸福的到來往往不是奇蹟的發生或天賜良緣，它需要用心的經營與雙方誠心的了解，然後努力的共同實踐心中的理想生活！

「同」心協力、「愛」無差異

編輯室整理

在愛的世界裡，什麼是重要的？是彼此的感情、貼心的體諒、相互的扶持還是「社會期待的伴侶性別」...而你/妳是將什麼擺在第一順位呢？

一般人聽見「同性戀」三個字，腦海裡多半開始浮現千奇百怪的問題及刻板印象，以下，我們就為你整理出最常見的提問，讓我們放輕鬆，一起來認識同志！

Q 同志是不是不正常、不自然、需不需要看心理醫生呢？

A 同性戀不是病，更不是心理變態。早在1980年，美國精神醫學會(APA)已將同性戀一詞自《疾病診斷手冊》中除去。在許多進步的民主社會中，這個問題早已不存在，因為人們早已了解，無論在種族、政黨、職業、階段及性傾向哪一方面，社會其實非常多元。而在自然界，許多研究也顯示出，越高等的哺乳類動物，如黑猩猩、海豚等，都有同性戀存在。但若是同志對於自己的性傾向感到矛盾或因其同志身份造成適應困難，此時則需要尋求心理醫生的協助；一般異性戀者要是遇到心理困擾也是需要尋求心理醫生協助的。

Q 同志有沒有可能「變回」異性戀？

A 如果同志問你：「你有沒有可能『變回』同性戀？」你會如何回答？也從來沒有人會說「你只是暫時的假性異性戀」吧？聽起來不是很奇怪嗎？其實，一個人生命中，可能有異性戀經驗，也有同性戀經驗，重要的是愛上的「那個人」，而非他/她的性別，沒有哪一個是正軌，自然也沒有所謂「變回」的問題。

Q 是不是同志的感情生活都很亂，常常換伴侶，看到人就追？

A 這些都是由媒體的負面渲染而來的。不論是異性戀或同性戀，都會有花心大蘿蔔和癡情專一的人。同性戀是兩位相同性別的人愛戀彼此，都願意共同經營一段伴侶關係；和大部分的異性戀一樣，同志也都在尋找Mr./Miss Right。

另外，從「資源」的角度來看，當異性戀伴侶的感情發生狀況時，身旁的親友都會大方提供協助及意見，甚至積極勸說複合。但當同志伴侶的戀情發生問題時，在社會整體看不見同志的狀況下，根本無法獲得身旁親友的幫忙及支持，分手便是難以避免的選擇。因此，當你想問這個問題前，對於身旁同志親友的感情，請先多給予一點支持與鼓勵。

Q 你/妳是不是小時候受到性侵害，才變成同性戀？

A 異性戀者與同志都可能遭受到性侵害事件，與性傾向沒有因果關係。很多人將同志與性變態聯想在一起，是因為不了解同志，更被媒體錯誤渲染，才產生誤解。

Q 同志能不能結婚？

A 現在荷蘭、比利時、西班牙、加拿大等國家已通過同志結婚權，並有近10個國家承認同志的同居伴侶權。目前台灣在法律上並未有相關權利。雖說戀愛不一定要以結婚為目的，但是法律應保障人類最基本的伴侶關係，不管是男男/女女/男女，每個人都應享有「擁有伴侶與親屬家庭」的基本權利。

Love key word— 在性別平等的時代，任何的性傾向都應該被尊重，教育部亦提倡尊重多元性別，希望去除不友善的歧視，共同創造良好互重的性別平等校園。

《以上文字參考資料引自：2005認識同志手冊》

草莓式愛情

應外系科 張祐瑄

你愛她嗎？他愛妳嗎？用簡單話來說，愛情不只讓人盲目，還使人殘疾。我們的生活中絕對少不了愛情的這一環，姑且不論自己，身邊週遭的人們，不管親人、朋友、或是路人甲，總是會出現幾位因遭受此種疾病感染，卻仍樂在其中的「病患們」。

不評斷他人、不給人亂貼標籤這是不可能的，除非是聖人吧？因為事不關己難免覺得輕鬆，每每就會說上個兩三句。走在路上常常遇到一堆半生不熟的小毛頭，愛的火熱，在電梯裡雙雙公然的摟在懷裡，明明電梯也只有那麼丁點兒大，還不忘相互依偎在對方的溫暖裡，其實反過來想，會出現這種景象也早就該見怪不怪了吧。

世風日下，開放的程度已經不是新聞，有的社區裡也掛起了彩虹旗，還有些人把自己對愛的想法，毫不隱藏的表現出來，逐漸我們也習慣了這樣的態度。如果你要說：「天啊！我實在不能夠接受！」那肯定你是古代人了。後現代社會的草莓世代，對於什麼事情就像一塊乾癆的海綿碰到水一般，完完全全地吸收殆盡，我們沒有上世代的包袱，也沒有下世代過於科技化的影響，反之草莓世代的我們對於愛情觀點也有了全然的新意象。

草莓——給人一種酸甜的好滋味的感覺，汁液豐富蟲愛蛀。我們的愛情像是顆嬌嫩欲滴的草莓果實，急待人品嚐，一拍即合的接觸之後，就是讓人無法承受的結果。開化的想法、速食的情份、

無法持續的熱度、這就是草莓的愛，回首當下無法再包容草莓這般易受傷的弱點，最後僅剩下空蕩蕩的自己，一身的凹洞，還有一顆氧化掉的黑色草莓，這到底是什麼？無厘頭、莫名其妙的感受就是後現代主義的特質，一顆徹頭徹尾爛掉的草莓，原來這才是自己。

可是，你能以一句簡單明瞭的語句告訴我草莓世代，你有多麼深愛對方嗎？有多深、又有多麼強烈？你可以用磅秤得知體重、也可以用單位計量身高，但愛就是無法被度量。愛，是人與人之間所生成的溫度，無色無味也無形，卻可提供溫暖每一顆心的能量以及無限可能。勇於承認真實的自我，脫下防備大聲的尖叫「YES, IT'S ME!!」，至少這是身為草莓一員的我所領悟的愛情真理。

當下一位病患又以跑百米的速度，頭也不回的奔向愛時，不仿輕鬆地看待之吧！無論這人愛情資歷的深淺，或是環境因素所導致的堅持，至少每個人都有好好愛一次的機會，又能有幾位「病患」可以愛的這般強烈呢？話說回來，愛確實是一個不可以缺少的元素，因為有了愛，彼此沒了距離；因為少了恨，所以世界變的更好。那要是，沒有了愛呢？所以把握當下，好好的去談場草莓式戀愛吧！愛，並不只侷限於男女之間的情與愛，或是人與物之間所生成的物慾之愛，還有很多很多...。有多久，已經被你遺忘的那股酸甜好滋味，快點把它找回來吧？我並沒有叫你以神愛世人的心情去愛待眾生，只是這種奇妙的溫度是隨手可取並且容易創造的。也許，草莓會爛；但莓香會永恆蔓延。

偷窺愛情的禁地

編輯室整理

溝通...通？不通？

每一株玫瑰都有刺，正如每一個人的性格中，都有你不能容忍的部份。愛護一朵玫瑰，並不是得努力把它的刺根除。而是需要學習如何不被它的刺刺傷，還有，如何不讓自己的刺刺傷心愛的人。

現今男女交往，溝通是一門重要的課題，但溝通有那麼容易嗎？！溝通不是說服，真正了解感情溝通意義的人，必須先做好心理建設，現在就讓我們來學習一些溝通上的一些小技巧吧！

- ◎ 不以情緒性字眼攻擊對方缺失。
- ◎ 盛怒時先遠離現場，不要在盛怒之下溝通。
- ◎ 假設你不一定是對的，替對方想一想。
- ◎ 如果不能「雙贏」，至少對方可以贏，至少不能雙輸。
- ◎ 別祭出老祖宗的教條，說：「你們女人就應該」「你們男人就應該」或「既然你愛我就應該...」，試著以「如果你怎麼做我會覺得很快樂」的祈求語氣開始。沒有人喜歡被命令，但人人喜歡被請求幫個小忙。
- ◎ 先把面子問題放在一邊，也別太急著討好別人。
- ◎ 微笑的嘴角和堅定的眼神是必須的，有時還得配合表示友善的肢體動作。男人安慰男人時會搭肩，女人安慰女人時會輕輕拍她肩膀，或抱住她的頭，擦掉她的眼淚；為什麼男女朋友在溝通時總像談判桌兩邊的對手？

Love key word— 只要兩個人都願意練習溝通，那麼，相愛容易，相處也不難！

《本文整理摘自真愛非常頑強一書》

「電車男」的戀愛故事

人文教育中心 劉雅瑩老師

缺乏社交能力的電車男...

「電車男」是位集「御宅族」(註1)、「網路毒男」(註2)、「秋葉男」(註3)等身份於一身的網路系統工程師。雖然對電腦很在行，但他內向、不擅言詞。他不知如何裝扮自己可以留給別人好印象，他不知道跟別人可以談些什麼話題。雖然他也渴望有朋友、有戀情，但是他卻因為自己笨拙的社交技巧能退縮，躲在電玩、電腦網路等虛構的社交世界裡。他顯然是缺乏社交技巧的。

Karen Budd將社交能力界定為(1)自我肯定能力(assertiveness)：敢表達感情和意見(2)解決人際問題的能力(interpersonal problem-solving)：藉語言解決衝突(3)娛樂及建立友誼的能力(play and friendship-building)：交誼和談話。

一位缺乏社交技巧的人，在現代的社會裡很容易遭到忽略、不被重視。影片中，在路上分送試用品的女性人員，對著迎面而來的男士，和善的遞上「男性專用造型液」的試用包，但是看到這位沒造型的「電車男」時，卻轉身迎向另一個男士。這不僅是個故意的忽略，也是一種直接的排斥，滿傷人的。

人際關係的發展並非從天而降、自然發生的，其中需要許多因素的配合，較重要的因素如：人際吸引力、表達能力、有效的自我坦露、解決人我衝突的能力。「外貌」往往是人際吸引的第一要素，如果這位被幫助的「愛瑪仕」小

姐不是長得如此的漂亮、沒有表現出很真誠的感激——要了電車男的電話、並送了一對高級的對杯，電車男可能也不會深受吸引，後續的追求行為當然也不會出現。相同的，電車男也接受網友的建議，改變了造型。臉沒變、走路姿態沒變、個性沒變，唯一變的是髮型、穿著，但是，走在路上，竟然可拿到「男性專用造型液」的試用包，這真是人要衣裝啊！

整個追求的過程，電車男發展關係的能力，顯然是不足的。片中電車男努力的練習談話的內容、肢體語言隨時散發出緊張的訊號，或許你會認為誇張，但對缺乏社交技巧的人而言，這是正常的。只是過度在意自己的表現時，反而更容易表現錯誤。例如：初次約見在餐廳吃飯時，竟然會問對方「家裡有多大？幾坪？」這樣不適切的問題，「常來這種店嗎？」還問了兩次。預定的休憩套房出問題時，為了讓原先擬定的約會活動得以照章進行，他竟然丟著「愛瑪仕」小姐，跑到網咖，上網去尋求網友的幫助，他完全忽略自己該有的思辨能力了。

相愛容易，相處...

愛情是如何發展出來的呢？有人是經過一段時日的相處，才愛上對方。例如：天方夜譚裡的阿拉伯蘇丹就是天天聽故事而愛上了為他說故事的妃子。情場如戰場，有人是經過一段時日的比劃，才愛上對方！你聽過「你生氣的時候也滿動人的！」嗎？莎士比亞的『無

事自擾』中的碧翠絲與白內迪克就是一對歡喜冤家。有人是一見鍾情，一見面就愛得如膠似漆！聽說被愛神邱比特，淘氣任性、蒙著雙眼的男孩，手上的箭射到話，你會愛上你第一眼所瞧見的人！莎士比亞在其『仲夏夜之夢』裡也提到，有一種花，叫做「愛情花」，將此花的汁液滴一滴在睡眠者的眼皮上，當他醒來時，會瘋狂的愛上第一眼所看的東西。這似乎在暗示著，戀愛是盲目、命定的，不是他們自己所選擇的。有人是激情引發愛意的，藉由生理的親密而產生愛意。你認為那種愛情的建立會比較穩定呢？

情侶是藉由約會的過程來增進彼此的了解，由相處的感覺來累積情感，慢慢的建立起一種相互依存的親密關係。在這過程中，情人會藉「有固定的約會活動」、「表達愉快的約會感受」、「分享較多的私領域的話題」、「介紹給親友認識」、「表達愛意」...等儀式性的行為來確認兩人感情的穩定。

而「不確定感」在戀情未明朗化之前是最磨人的，特別是對戀情沒把握的一方，如「電車男」。他打從一開始就覺得這段感情好像隨時都會停止，所以他處處小心，隨時都在說「對不起」。他為何喜歡「愛瑪仕」小姐？大概就是因為她是一位美麗、溫柔的女性，就如同母親般的溫暖，讓他孤寂的心溫暖了起來，所以他想抓住這樣的人。但是，他不知如何去吸引「愛瑪仕」小姐，他就只能接受網友的建議，用一些儀式性的約會活動來連繫兩人的情感。反倒是「愛瑪仕」小姐，她很清楚眼前的這位「笨拙」男人，不會甜言蜜語、感興趣

的只有電腦及電玩，隨時都會出狀況，但她卻看到他的溫柔、貼心，她也試著要去了解這個「電車男」（去租駭客任務之類的片子來看）。「愛瑪仕」小姐充滿著母性的包容與接納，電車男遇到這樣的女性，真是幸運！

公主、王子從此過著...

「電車男」在街上狂奔時跌倒了，眼鏡掉了，周圍的行人漠然的經過，一隻手伸過來了，那正是「愛瑪仕」小姐的手，兩人互表愛意，然後相擁...然後...這又是一個「公主、王子從此過著幸福快樂的日子」的結局。只是故事接下來真的會是那樣的發展嗎？

「當男人沉迷在世足賽時，瑞士的男人能滿足你需要」這是近日瑞士推出的旅遊的廣告。足球賽沒什麼不對，一位喜歡足球的女性或許不會覺得與另一半共看足球賽有何不愉快，也不會覺得彼此的生活沒有情趣，至少他們有共同的興趣，有共同可談論的話題、活動。但影片中的這對「夫妻」，先生下班回家就進到房間裡，邊吃泡麵邊上網，太太就在餐廳裡上網，他們彼此間幾乎沒有交集，何以夫妻會變成這樣呢？時下的家庭，客廳裡一定有電視機，而椅子就是圍著電視機擺放著。全家人聚集在一起，看著電視，聊著電視裡的問題，電視節目結束，聚會也結束，各自回房睡覺。躺在床上，聊著也是柴米油鹽醬醋茶之類的生計話題，一談及心中的感觸，三言兩語相互安慰一下，打個哈欠，「累了，改天再聊...」。約會中男女決不會是這樣的，細心的發送簡訊、夜談至天明，問題沒解決，「陪伴」也能感動人的。在片中，這對夫妻的發

展也很有趣，先生因為「愛瑪仕」小姐泡了英國王室御用的「貝諾亞」紅茶請電車男喝，他特地去品嚐這高級的紅茶，順便買了一罐茶葉回家，太太看了之後，滿驚訝的，原來他們有共有的關切的議題（「電車男」的戀愛），也因為這樣，餐桌上開始擺上豐盛的菜餚，先生回家不再是躲進書房，還會帶瓶紅酒，與太太共享溫暖的晚餐。或許如同「愛瑪仕」小姐所說的，「把小東西化為重大的回憶」，小心意是累積愛的基本要素！

「英雄」的刻板印象...

電車入站了，電車門打開，乘客依序的進入車廂，一位上班的女性要踏進電車時，車門關了又打開，一位讓車廂某男性注意到的女性上車了...電車起動後沒多久，一位醉漢挑釁著車內的乘客，被挑釁的乘客露出厭惡的表情，但是，沒有人出面阻止這個醉漢。醉漢的手扼住一位年輕女性的上班族，她露出痛苦的表情...終於，車廂內有一位男性鼓起勇氣起身來阻止醉漢...挺身而出的正是內向、不擅與人打交道的「電車男」！

雖然他的介入行為並沒有達到多大的效果，甚至也讓自己陷入困境。但他已經做了他認為該做的事了，雖然自始至終他都是害怕的。我們的社會卻很容易忽略掉這種「英雄」，因為他跟我們腦中所建構的英雄印象（男性氣概、有效的行動、鎮定不慌張...）是不一致的。

何以車廂內的其他人未伸出援手呢？

有兩種現象需要注意：

一是，逃避社會接觸的現象。在社交情境中，人們會藉由維持個人空間的大小，來控制與他人的互動，與人維持適度的親密。如果陌生人以凝視、碰觸或站得太近等非語言的方式，或提問一些不適切的問題（如：「你幾歲？」「你結婚了沒？」）我們會覺得不舒服。但是，熟悉的人如果逃避眼神的接觸、或站得太遠，或逃避某話題時，我們也會覺得不舒服。所以，我們對不熟的人會保持較大的身體緩衝區，不會靠對方太近，也會談些較公眾的話題。對熟悉的人，我們的身體緩衝區較小，話題也會涉及一些個人私密。

然而，當社會互動超過個人所想要的時，會對擁擠現象做出一些調適的反應，以紓解心中的不愉快與緊張。啟動「過濾機制」可以使社會接觸的密度減到最低，例如：下班或放學後坐在公車上，看到有老者或孕婦上車，有些人會調轉目光的方向或閉上眼睛假裝睡覺。在片中，你可看到乘客明顯的是在逃避社會接觸：進到電車的車廂內，有人使用輕巧的筆記型電腦，有人看著手機（傳簡訊或玩遊戲）；「電車男」拿出隨身碟聽音樂，看到醉漢的挑釁行為時，還將音量扭大以避開注意；「愛瑪仕」小姐則是看書。當所有的人都對他人都保持疏離時，對別人的協助意願當然也會降低。

另一是，「旁觀者效應」（bystander effect）現象：因為有他人在場，人們幫助有需要的人的意願及責任感都會降低，有幾種原因可能會使人們袖手旁觀：（1）求助訊息不明確：有

麻煩的人如果未發出明確的求助訊息，個體可能會認定他不需要別人的協助。

(2) 個體看到其他人並未表現出協助的行動，可能會認定有麻煩的人的情況不嚴重。(3) 社會責任分散 (diffusion of social responsibility)：因為有許多人在場，人們的心理會認為一定有人自動跳出來處理，協助有麻煩的人。而「電車男」挺身而出的行為，正是破除旁觀者效應的方法之一，旁觀的人看到他的行動之後，就會以他的行動作為基準，跟著他做出反應。

挺身助人的一定是男性嗎？

性別否是影響助人的行為呢？社會心理學者Pryzybyla (1985) 的研究發現，性別會影響人們的協助行為。當「他」或「她」發出「啊！糟糕！」然後彎腰開始撿掉落在地上的紙時，男性對「女性」提供協助的時間比對「男性」提供協助的時間花費較久的時間，而女性比男性較少提供協助。更有趣的是，當這位紙張散落一地的狀況者，如果是位「有吸引力的女性」（對提供協助者而言），男性提供協助的意願更顯著的提高。所以，電車男的挺身相救，與Pryzybyla的研究發現是吻合的，當

「愛瑪仕」小姐一上車時，電車男立刻被她的吸引了，你注意到了嗎？

失敗論：行動可以累積信心

本片的結尾也很有趣：醉漢又在電車的車廂內騷擾乘客，乘客依然在練著「忍」功，「二號電車男」鼓足勇氣想阻止醉漢，這時，「一號電車男」挺身呼應這個援助行為，自信的眼神、有效的行為，一定也讓充滿驚嚇的「二號電車男」鬆了一口氣，這可就符合了我們對「英雄」的刻板印象。但問「一號電車男」是一開始就是位充滿自信的男性嗎？不是，他是個社交技能不佳，但是肯用心學習的男性。他的自信是透過行動不斷的實踐內心的心意所累積出來的：他鼓足勇氣挺身去阻止醉漢、去追求他所心怡的對象、去向女孩表達內心的不安、去做自己認為可以做的事（蒐集有關電腦的資料）、到決定不放棄做出再次的追求行動。而鼓動他行動的是「愛」（他體驗到與人在一起是這麼的愉快）、是一群網友的支持。

如果，你害怕發展一段關係，就如片中的護士網友所說的：「每個人一開始都會膽怯...不管你跟他有無結果，一個人會獲得更珍貴的東西」。

註1：喜歡漫畫、動畫、鋼彈模型及打電動的族群。

註2：沒女人緣的獨身男人。

註3：只對電腦、電器用品熟絡，常在日本著名的電腦用品街秋葉原逛的族群。

找尋快樂——快樂少年讀後感

護理系科 陳孟勤

曾幾何時，我們對於這個社會開始漠不關心，曾幾何時，我們不曾發現到旁人的聲音，曾幾何時，我們逐漸失去了快樂的童年，隨著年齡的增長，我們逐漸的體會到了社會不再是快樂的一面，我們逐漸的脫離了大家都是對我們呵護備至的童年，然而這樣的情況下，讓我們逐漸的邁入了一個不滿足的少年。當年的「我」已經逐漸的消失在那遠去的時光之中，而現在的「我」也該開始去學習體會其他的「我」的感受，只有這樣子，才能使全部的「我」保持著快樂心情。

作者提到了「一個蘋果能讓你打一架，也能讓你們更親熱。」我們往往只為了一件小事情的固守己見，只怕自己輸了這一次，最後就無贏的機會，卻也因此失去了我們所能創造雙贏的時機，自古孔融年少知讓梨，而我們反而為了一點蠅頭小利，而跟家人爭的面紅耳赤，從來不曾想到這樣只是讓自己失去更多，曾經有人說：「放棄是一種智慧，缺陷是一種恩惠。」今天我們放棄了與其他入爭奪蘋果的權利，當改天他人擁有其他的東西，第一個會想到的是當天放棄了蘋果的你，你失去的只是一個蘋果，卻擁有的是眾人的情誼。

在書中，不停的為我們引領到這社會之中，本來就不會有完全一樣的事情，所有的東西都是有著相對的另一面，相對他的口才好，自然突顯了另一方的不會說話，相對的有人在做職員，就一定會有他的頂頭上司在做部長，社會就是因為包容才能擁有

這麼的多元，每個人都是為這社會默默付出的一份子，沒有所謂的大小，每個人就如同社會中的每一小塊拼圖，只有湊齊了每一塊才是完整的社會，書中饅頭並沒有因為自己的部長父親而高傲，反而是筷子因為賣牛肉麵的父親而自卑，友情並不應該是被職業所侷限，正如同書中所說的：「談誰的父親最大，誰的父親最小，這不但毫無意義，並且也表現出你對朋友的父親不尊敬。」沒有最大最小的父親，只有對我們付出無限心血的父母。

我們身邊的快樂，要得到說實在很容易，學習會懂得退讓，懂得尊重，懂得對待其他的「我」如同自身的「我」，快樂就是這麼簡單的一件事，因為我們可以遠離爭執與比較，但是得來也不容易，必須先放下固執的我，不再與人爭長爭短，一視同仁的對待每一個人，放下自己心中不斷度量他人的尺，只有下定決心，才可以讓自己成為快樂的人，也許一時的改變不容易，但是一定有成功的一天，最後引述書中的話：「人人可以在心靈中種下愁苦的種籽，也可以在心靈中種下快樂的種籽。快樂的種籽生長得比愁苦的種籽快，很容易長成大樹，但是人人在選種籽的時候，偏偏不選它！」在此讓我們一同種下心中的快樂種籽吧！

誰是讓你不會感到尷尬的朋友

醫管系 鍾傢惠

「你是可以陪伴我坐在coffee shop一整個下午，即使不交談，也不會感到尷尬的朋友嗎？」這句話出乎意料的在我的msn聯絡人之間引起熱烈的迴響；

「我應該會笑出來吧？因為會覺得很好笑...」

「不可能，不講話會感覺很奇怪...」

「我想我應該是吧...」

「一定要坐著嗎？可不可以臥下來睡覺...」

突然蹦出的對話視窗裡顯示的文字，瞬間讓我摸不著頭緒，呆滯了幾秒後才忽然地反應過來，原來這是大家看了我msn上的名稱所做出的回應。

在反應過來大家的意思後，除了會心一笑，心裡也不免反問自己：「誰是可以陪伴我坐在coffee shop一整個下午，即使不交談，也不會感到尷尬的朋友呢？」

其實這句話並不是我自己想出來的，而是在看完某本漫畫書後，引用作者在書裡所抒發個人心境及情感中的其中一段文字，並將其描述在msn上；原本只是要反映出我個人對於這段話的認同，卻沒想到引發周遭朋友們認真的思考並回應這個問題，這倒是讓我始料未及的結果。

這些話出自於一本帶有嘲諷意味的四格漫畫；作者運用簡單的線條及詼諧的對白呈現工作職場及現代人性的百態，它讓我藉由視覺娛樂來放鬆平時因生活及工作而緊繃的神經，但讓我意想不到的感動，是在每章節隔頁不起眼的

邊界角落裡，作者用小小的、少少的文字敘述其對於工作、朋友、家人甚至是感嘆生命無常的心情短句；雖然它們不是這本書的主角，卻意外的觸動了我內心一隅，並產生了共鳴點。

我一直相信在每個人的一生中除了家人之外，朋友是最重要的資產；朋友可以與我們一同分享喜怒哀樂、共同擁有年少輕狂的回憶，經歷家人無法參與的過程。每個人對於朋友的定義不盡相同，其份量所佔輕重各為何，每個人心中有著不同的標準；有人認為要隨時知悉對方的動向才稱得上是朋友，也有人認為朋友就是要有福同享有難同當才是真正的朋友。

作家吳淡如曾說過，她對於朋友的區分有二種—「熟人」與「朋友」；所謂的「熟人」舉例來說，就是為了工作而需要每天或常常在一起的人。其實想想，現實生活中若硬要把朋友的定義區分的這麼清楚，其實也是蠻累人的一件事。人與人之間的相處，有時界限層級區分的太清楚，反而失去了它的可愛之處；而我自己對於朋友的看法，只有簡單的認為一所謂的朋友是即使彼此之間很久沒聯絡，再見面時也不會覺得尷尬，這才是真正的朋友。

真正的友情，不應該因為時間與空間的差異而變質，反而要歷久彌堅才顯得它的可貴。誰是可以整天陪伴著你，即使不交談，也不會感到尷尬的朋友呢？也許你也可以找個時間，靜下心來，好好思考一下這個問題哦！

百合心・天使情

護理系科 欣羽

一個嶄新的開始，一段為期一年的考驗，慢慢帶領我們邁向護理的世界。很多人的都認為護理是一個很辛苦的工作，可是辛苦是必然的但卻也有它的價值。在外人眼中的我們除了愛心和耐心外，是不是也像精神科病患家屬所說的「你們很有勇氣」。我們真的很有勇氣嗎？我不確定，但我知道對一位將成為未來的護理人員來說，這是必經的過程。

實習的第一站是一間有別於內外科的醫院，是一個長久以來難以被社會接受的疾病，在社會大眾的眼裡似乎都認為精神科病人又「狂」又「瘋」，是一顆危險炸彈，但是真正接觸到精神科之後才發現原來他們並沒有想像中的可怕，其實他們還是有功能較好的一面，在治療下他們仍是有進步的空間，在凱旋的日子使我對精神科病人改觀了。我們的單位是男性急性病房，因為急性所以症狀都很明顯，有些病患很容易就可以見到他們的症狀，清一色的男病人對於我們互動上有時候就顯得很有趣，突如其來的一句「小姐，我愛妳」、「護士小姐，你好漂亮！」、「我有緣投嗎？」，時常令我們呵呵大笑，也增添不少實習中的樂趣。這段時間的相處會覺得他們真的很可愛，而且試著包容和接納能體會更多，我們接納了他們相對的他們也願意相信我們，彼此的互動上就比較順利，他們會主動的向我們打招呼表示友好，而且也會熱心的協助和配合；感覺上與他們相處比較沒有那種現

實利害關係，不是有目的的接觸，而是出自內心的善意；其實溝通不一定需要言語，有時一個眼神一個微笑，即使彼此間沒有互動，但是他就願意接納妳，也很願意與妳分享。

事情都有正反兩面，那我們又該從那一面來看待他們呢？對我們而言他們是病人，以護理人員的角色當然是希望他們能早日康復，但是從病人的角色來看，說不定他自己很快樂，因為他的幻聽一直對他說笑話；還有他要一直當個小孩子，因為現實的社會令他壓力太大了使他很痛苦。對病人來說快樂未嘗不是一件好事，但是對我們而言呢？他們就是不正常、是種病態。矛盾啊矛盾，誰是又對的呢？道德與現實間，仍是一個很大的衝突點。學校裡都教導要有同理心，可是我們沒有精神病是難以體會到他們症狀對他們的影響，好像要切身的經驗才能明白疾病的感受，否則再多的言語對他們而言也只是安慰的話罷了，我們能做的事是盡量傾聽與陪伴。面對他們，我們見到的是「人」還是「症狀」呢？護理是以「人」為主體，所有的照護也是針對「人」才是；尊重病人，護理他的健康問題，才是專業的態度。

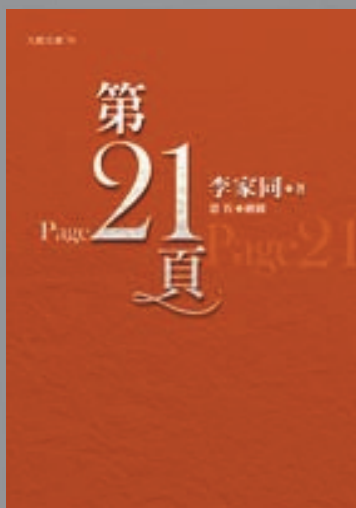
之前會覺得說，第一站就排精神科似乎太輕鬆了，不過整個過程下來會發現在這科其實學到蠻多東西的，像是和病人的對談上就可以提升溝通技巧和應對能力，其實不單單只是這科才會用到，在內外科甚至的生活上都能運用這

小小的技巧。而且和病人的互動中，漸漸的我也在磨練自己的耐心，同時我也要求自己快樂一點，並且訓練內向的我盡量找話題與病人談論，才能引導病人表達他們的想法。此外我也發覺在這裡也可以用到Carnegie人際關係原則來協助建立治療性關係，效果還不錯。

每個人的心中都有一個小孩，我想病人也是吧！他們的心更像小孩，愛玩、愛鬧、更需要人關心；親自接觸後

才能明白，或許他們要的不多，但是會需要人關心和陪伴。多年以來，他們已經承受太多的罪名了，社會對他們的成見深深的困住了他們，生病不是他們願意的，社會的排斥更不是他們所要的；因此，拋開那些舊有的觀念，試著接納他們吧！重「心」了解精神病人，相信在大家的鼓勵和接納下，他們會更好的。

好書推薦



書名：第21頁

作者：李家同

出版社：九歌

內容：

一位心繫學生的教授，在臨終之前，仍記掛多年前育幼院的學生。身旁的人動用所有關係，終於將學生領到教授病床前，教授要他打開自己保存已久的課本，翻到第二十一頁，那正是學生蹺課前教授為他上的最後一頁。上卷「我的故事」中，動人的十二篇精彩故事，有李家同最深的情感與社會小角落被忽略的溫馨，每一篇均令人動容，搭配著名插畫家恩佐的細緻圖畫，牽動每個對世間仍有情的心靈，與書中的主角，一起落淚、一起歡笑，喚起心中的美與善。而下卷「故事之外」，李家同教授告訴我們如何讀好書，遨遊書海，拓展視野至無限。

文教專訪

護理系科 鄭霞婷

對於即將畢業的我而言，畢業，正是我人生中另一個學習的開始，但我仍感到無比的難過與不捨，因我即將離開輔英。在這五年來，輔英不但讓我學習到許多專業知識，也豐富了我的人生，我很感謝母校對我們的栽培，讓我有榮幸代表輔英科技大學，至大陸—雲南進行文教參訪，這趟充實且精采的旅行，將會永遠烙印在我的心中。

七月四日這天，天空佈滿著烏雲，綿綿的細雨輕輕敲響著玻璃窗，我打開了睡眼惺忪的雙眼，頓時感到十分疲倦，因為昨晚興奮到輾轉難眠。等準備就緒後，我們全家人帶著愉悅的心送我去機場。到機場的那一剎那，車窗外的雨水與我內心的不捨交織成一片，想著去大陸的十一天必須與我親愛的家人分開，一股心酸不禁湧上心頭。

第一天總是最雀躍的，記得飛機起飛的那一刻，心中竟然有著莫名的感動。但第一天也是最辛苦的一天，我們一路就像大英雄般的過關斬將，雖然累，但只要想到學校賜予我們的恩惠及家人的期許，就會有一股再累也要支撐下去的毅力和決心。

這十一天下來，我們二十四個人像同坐在一艘船上的航海員，一群為國爭光、努力不懈的航海員，其中包含了我們的航海船長——學務長，他孜孜不倦的指導我們向前邁進的訣竅，為我們的安全做好了十足的考量，還有我們的航海副船長——蘇老師、張老師，他們就像父母般的叮嚀著我們，為我們解除百

憂，當然，還有我們的航海導遊——巫先生，他就像我們的船舵，指引著我們走向正確的方向，而我們這群小航海員，也不斷攫取著雲南省的精華，希望把難得一見的美麗風光用V8拍攝下來與大家分享；將驚心動魄的文化歷史寫成書冊來供大家閱讀；更希望能將輔英科技大學的好名聲縈繞在雲南省每個人的心中。

記得，在雞足山的時候，學務長指著牆上的匾額唸下了這麼一段話，「退後一步想，人生有幾何。」的確，在人生的旅程上是不售來回票的，或許，今生就只有一個機會來到此處觀賞煙雨濛濛般的美景，即使，有了第二個機會，也是人去樓空、物換星移，所有的人、事、物將會徹底的改變，所以，從那一刻起，我更珍惜跟大家在一起的分分秒秒。

在雲南十一天的行程中，幾乎有五天以上都下著毛毛雨，雖然，雨帶給了我們諸多的不便，但絕無影響我們向前奮鬥的勇氣，俗話說的好，「人無輕狂枉少年」，我們這群少年確實在風雨中進行了許多轟轟烈烈的事，你們相信嗎？蒼山原本被朦朧的霧及層層的白雲遮蔽了，但在我們齊吶喊「我愛輔英科大」的情況下，奇蹟竟然出現，雲層竟然被我們的聲勢所震開了；與台聯、台盟、台辦共襄盛舉的晚宴裡，我們在燈光閃爍的舞台上，把賣力練習的舞蹈成果淋漓盡致的呈現出來，用感情唱出扣人心弦的「高山青」及「四海一家」，

使全場氣氛high到了最高點；在搭飛機飛往高雄的前一刻，我們在人山人海的眾人前，唱了「分享」這首歌來表示對老師及巫先生的敬意，老師們還害羞得不敢接受呢！

是緣分讓我們這二十個來自不同科系的同學相遇，是學校的恩惠讓我們到

國外去開闊視野，是相同的理念讓我們用心的看待每一件事物，是堅持的心讓我們彼此相知相惜。十一天的行程雖然結束了，但我們之間的情感仍然會像細水般的長流，因為我們是最佳的拍檔。

好片報馬仔



片名：馬拉松小子

內容：

楚原從小得了自閉症，因此他雖然已經二十歲但只有五歲的智商。喜歡巧克力派，每每聽到自己喜歡的音樂就會不分場合手舞足蹈。他的媽媽是唯一願意照顧並與楚原溝通的親人。楚原對斑馬很有興趣，甚至夢想自己是斑馬，更曾經任意觸碰街上帶著斑馬紋的包包和衣服的人而引起誤會。不過他也像斑馬一樣擅於跑步，更在一次十公里比賽中得到第三名。

楚原媽媽為改善兒子的病情，希望馬拉松教練正旭能訓練楚原。當初正旭只是敷衍對待，後來看到楚原對跑步的堅持，於是也開始用心訓練楚原，希望他可以在真正的馬拉松比賽中跑完全程，可是楚原媽媽卻因為照顧兒子健康日差，終於病倒送進醫院 而楚原期待已久的馬拉松比賽亦即將展開。

願妳帶著祝福離去

應外系科/楊皓鈞

永遠也忘不了在我們互相認識彼此的那一天，在耕心服務隊的期初培訓中，在做自我介紹時，我看到一個長相十分可愛的小女生稱呼自己為“阿幸”，後來在玩遊戲時，我躲在簾布下，要試著說出當簾布降下時所看到的第一個人的名字，當我一看到是妳，便毫不考慮的大聲喊出“阿幸”這兩個字，頓時在場所有人，包括妳全部都嚇了一大跳，我們更是互相留下深刻的印象，後來妳主動來找我聊天，才發現我們不但是同系科的學姊弟，還有一起修一門課，現在回想起來，是不是緣分真的都是天註定好的呢？

妳我之間其實還有著不少的共通點，甜食、咖哩都是我們常常在談論的食物，坐火車去旅行也是最嚮往的美好旅遊境界，而在我的眼中妳一直都十分熱心助人，還記得有一次妳騎機車載我到大馬路上，忽然當著我們的面有一位機車騎士被車撞到了，妳馬上二話不說的下了車，並且將那位受了傷的婦人給扶了起來，接著在協助她就醫期間妳不斷拼命的安慰她，種種的行為看在學弟我的眼裡除了佩服之外還有萬分的感動，在學校裡平時的噓寒問暖就不用說，就連我課業上遇到的一些困難妳也會不厭其煩的給予我指導，甚至主動邀我一起去圖書館唸書、討論，久而久之我把妳當作一位知己來看待，有什麼心事便對妳吐露、訴說自己的感受，我真的十分感激在那個年少輕狂的時候，有一個人在我的身邊專注的聆聽著，想想

當時自己恐怕是一點一滴的依賴上妳了吧。

正是因為太過於依賴妳，導致我們之間出現過一點小摩擦，我曾經抱怨過妳花在我身上的時間不夠，這樣子不像是有朋友的感覺，也不滿妳每次就只會聽我說，而鮮少談論自己的事情，以至於我無法全盤的了解妳，去年暑假我甚至打算和妳就此絕交，於是冷戰了將近兩個月，原以為我們真的老死不相往來了，誰知道開學後我見到了妳，發現無法用像敵人般的方式面對妳，只因為妳是個充滿和平的人，於是在一次溝通之後，我兩不但沒有絕交，反而更加了解對方了，其實在這邊我很想跟妳說，朋友應該是要互相的，今天也許我太過依賴妳是不對的，但妳可曾想過我並沒有不准妳依賴我啊，也許因為我們是學姊弟的關係，才會讓妳覺得是我愛賴著妳，不過我也是十分樂意替妳解決問題、聽妳訴說心事，讓我也盡一份心力，這樣才是朋友，不是嗎？

今年我渡過了一個畢生難忘的白色情人節，而這一切都是出自於妳的那份驚喜，還記得那一天下午上課上到一半時，突然有一個人當著全班的面拿著一朵花走進教室指明是要給我的，在全班同學的尖叫與起鬨之下，一股突如其來的暖流頓時佔據了我的心，除此之外還有莫名的興奮，看到花束裡小卡片上妳的名字我真的好感動，一直都很佩服妳對所有朋友的那份關心與在乎，在此我還想跟妳說一聲：謝謝！

今年六月就是妳畢業離開天使嶺的日子了，仔細想想從五專到二技，妳足足在輔英待了七年的時間，是個不折不扣的輔英人，時間真的過的好快，如今說到要離開，不知道妳會有什麼樣的感覺？是充滿了依依不捨的感傷心情，或者是十分高興自己即將前往下一個目的地去開啓一段嶄新的旅程呢？在此，身為學弟的我想給妳一些祝福以及感謝：

『願妳永遠保持著那顆開朗熱情的心；願妳今後無論是學業或是人際關係都能一帆風順；但願我們兩個的友誼不會因為妳一畢業就劃下句點』

對於妳過去給予我所有的支持與鼓勵，在此獻上最真誠的感謝

就算今後我們不再常常見面互相打氣，或是失去了聯繫，但是我還是想跟妳說：認識妳這位生命旅程中的過客真的讓我很高興，我一輩子都會記得妳的鼓勵和關心，今年夏天鳳凰花開時，相信我會從容的跟妳說聲：學姊，再見了！

好書推薦



書名：展現自己，神采飛揚

作者：劉墉

出版社：水雲齋

內容：

《展現自己，神采飛揚》是劉墉最新的勵志代表作。劉墉同時發揮了他感性與理性的筆觸，辛辣而一針見血地，談現在年輕人可能遇見的腐化與誘惑以及同學間的處世技巧。從科學的角度談加強記憶的特殊方法，和怎樣發現個人用腦的特殊性，並「對症下藥」加強記憶。更感性地談對親人的小愛與對人群的大愛。書中還分析了年輕人手機不離手的心理，教大家怎樣適時地把手機關上，同時對自殺及同性戀問題作了討論。此外，面對現在中學生作文程度低落，劉墉更以他多年寫作的經驗，提出能在極短時間掌握題目並發揮的方法。特殊編排加上彩色插圖，可以說是一本非常實用又引人入勝的作品。

學生時代的最後一次實習

助產系 Summer

在baby room(嬰兒室)實習劃下句點了，說真的實在是有點捨不得，因為小baby超可愛的，加上那裡的學姐真的都好有氣質，教學精神超好的，讓我們不會因為實習倍感壓力。

去了一個星期，接觸了將近二十個小孩。大家都各自的替那些可愛的baby取上跟外型搭的上的好記又好玩的綽號，像有韓星—韓啓柱、馨咩、名模—志玲、米其林、真善美、twins、二齒的、小飛俠、蒙面俠...等。但是以上這些都是比較有人氣的，其中也包括我照顧的twins。

在第一天選case(個案)的時候，我就看中了那一對雙胞胎，因為他們是早產兒，但是身體的發育已趨漸成熟，看著他們小小的身軀在保溫箱裡頭，軟軟綿綿的，但出奇的安靜，就是這點讓我開始展開與他們實習的一段情。因為他們的媽媽是剖腹產，根據健保給付，媽媽會住滿7天才會出院，小baby剛好可以讓我照顧到我實習結束，於是打好了算盤，主動跟老師爭取我要照顧雙胞胎弟弟的權利。在這幾天實習下來，才體驗到媽媽在我們小時候照顧我們的辛苦。在baby room雖然很愉快，但是照顧雙胞胎弟弟—小老頭這五天來，每一天都是挑戰。

回想第一天，軟趴趴的，躺在保溫箱裡的，只能餵他先喝糖水，之後再測試他的代謝，才能餵食。之後再抱著他軟軟的身體去洗澡，好洗去身上的血漬和胎脂，但是由於是新生兒，老師先示

範一次讓我們看，看著他在老師的巧手下，洗的香噴噴的，我就告訴我自己，明天也要讓你這麼舒服。但是老天爺似乎就是愛捉弄人。

第二天小老頭還是一樣軟趴趴無力的樣子，但已經從保溫箱出來了，因為媽媽先餵哥哥喝母乳，有交待請護理人員代餵牛奶，於是我滿心歡喜的抱著小老頭坐在我的大腿上喝牛奶。這時，這個小老頭可躁起來了，我餵了多少，他雖然有喝進去，但都只是含在嘴裡，畢竟我是新手菜鳥，還不太會評估小baby到底有沒有完全喝進去，只按照學理教的，一步步的來餵食。等到我要幫小老頭拍背排氣時，才幫他換個姿勢拍背，他馬上就把奶吐在我手上了。心裡那時只想著你吐出來的，我還是得再餵你吐出來的量。於是又再餵了他剛剛吐的量，沒想到小老頭竟然給我扁嘴不喝，這下我就急了，急忙找老師求救。沒想到，交到老師手上，小老頭竟然乖乖的把牛奶喝掉。讓我很哭笑不得，心裡想著，明天再來一次，我不會讓你的。

第三天幫他洗澡前，小老頭死命的放聲大哭。而在例行性的量背溫時（小baby的體溫是量背部），卻又發現體溫低於正常值，為了再確保小老頭的體溫不得以只好量肛溫。當溫度計插進去後，在等待數據的同時，我稍微發呆了一下，看著小老頭的臉，這時覺得他真的很可愛，才正在逗他的同時，突然拿溫度計的手就感覺有一陣溫暖的東西流出來，天丫~是黃金先生現身了，而且還

真是黃(終於是正常便)。小老頭真的是讓我哭笑不得耶，全組裡頭就我一個人有這種情形，大家都笑翻了，間接的給這次的實習帶點歡樂的氣氛。

處理完小老頭的黃金先生後，剛好體溫也量出來了，非常的正常，於是準備要下水前，小老頭卻開始死命的亂掙扎，讓我得提心吊膽的避免他掙脫我的手掉下去，畢竟這一掉，我看我也不用畢業了，等著吃牢飯吧！為了不辜負我大好的前途，所以戰戰兢兢的一步一步的替他洗個舒服的澡，洗完後，小老頭好開心，而我卻嚇的一身冷汗。

接下來的餵奶時間又到了，我抱著小老頭，努力使用昨天看了老師的招數餵他，卻一點用也沒有，小老頭還是不改慣性的，像昨天一樣的，再度吐在我手上。是學姐看到這樣，幫我接手過去，小老頭才乖乖的喝掉，這小子根本就是在耍我嘛！

第四天，厲害的來囉，一開始先幫他洗澡。要下水前把浴巾拿開，就撒了一泡珍貴的童子尿，好在我閃的快，不然我想我的衣服就掛了。他也會覺得不好意思耶，所以洗澡時就沒有像昨天那樣的躁動，在餵奶時，出乎意料的超極

配合，讓我覺得好有成就感，即使昨天被他弄的滿手的屎，我都心甘情願了。

第五天，一切都很順利，每件事都很配合我。哈哈哈哈哈~才正要高興，卻在最後一次餵奶時，又給我耍個性，扁嘴不喝，連給老師餵也不依，哄他哄了很久，後來是因為快下班了，急忙拜託學姐餵，所以就這樣沒有餵完便下班了。

最後一天來上班，卻發現，小老頭出院了，我沒有與他道別，很心痛，畢竟和他相處這幾天，有感情了，加上又替他把屎把尿的，實在令我難以忘懷。在baby room裡的環境，真的很好，看著小baby睡覺的臉，自己也跟著好想睡哦！而餵著小baby喝奶，自己也跟著餓起來。不過卻不想跟他們一起喝牛奶，有的小baby喝母乳，表情卻很皺眉，害我們都很懷疑是不是真的母乳不好喝，卻沒有人敢嘗試。

這是學生時代的最後一次實習了，在baby room照顧新生兒的經驗，讓我自己更加警剔凡事要更加小心觀察，畢竟新生兒都不會開口說話，所以才要更加注意他們的反應，及觀察他們的變化。總之帶著滿滿的回憶，我想我會懷念這些日子的。

浪 潮

應外系科 林宜樺

我的世界是藍天
憂鬱摻夾在白雲之間
偶而下雨是詩篇
那一滴滴晶瑩透明的
不是雨 是我的淚
每一篇都寫滿想念
聚集成小澗
憑良知曲折蜿蜒
流進大海聚為思念
化為朵朵的浪花
拍打著岸礁
你是否看見
我對你的想念

海的盡頭

應外系科 素逸

海的盡頭是什麼？

自脫離父母的雙臂以後

開始想著

「那兒是否有好的事物等著我」

在白沙望不盡的對岸

除了蔚藍

還有些什麼呢？

我開始擺動魚鰭

從秋分的楓葉落處

開始 沒有保險的旅程

游過淺海礁岩、游過熱帶珊瑚

游過海底火山、游過四季潮流

游過、游過

我望盡人情冷暖、嚐盡世間百態

也看盡所有的可能與不可能——

最後，

我在日月的交替裡老去

曾經有人問過

「你在追尋什麼」

我回答

「我只是想知道

海的盡頭是不是藏著什麼」

直到——我游不動了，

憶起這一路的巔波

有人勸、有人嘲笑

有人幫助、有人鼓勵

我再試著往前游一點，

天啊！我的家鄉就在眼前

可是，我已累的閉上雙眼

海的盡頭是什麼？

其實不靠岸、就是盡頭

就只是這樣而已；

也許你會問

「你是在浪費生命嗎？」

我寧可

擺動我尚可以聽到的聲音

回答

「就當是浪費吧

可是我並不後悔

因為

那 就是我的全部」

「心」間櫥窗：「照顧自己，從心開始」

——談憂鬱症

編輯室整理

因演出偶像劇「流星花園」女主角杉菜而紅遍亞洲的大S(徐熙媛)，在螢光幕前總是給人難以接近的感覺，但其實私底下是個有愛心、很重視家人的女孩子。個性沈穩內斂的她，曾經因為工作壓力大罹患憂鬱症，但憑藉著自己的毅力，在心理醫生和親友的支持下，現在已經是個健康活潑的漂亮寶貝。

資料來源：禪天下雜誌網站

在現今社會中，「憂鬱症」這個名詞相信很多人都不陌生，無論是影視紅星或是一般民眾甚至是你、我都有可能會有與憂鬱症相遇，為了能夠好好的照顧自己，就讓我們開始來學習認識憂鬱症吧。

◎ 什麼是憂鬱症？

要瞭解憂鬱症是什麼，先需瞭解「憂鬱情緒」與「憂鬱症」的差別。前者是一般人都會出現的正常憂鬱，後者才是病。每個人都會有心情不好的時候。有時心情不好是「有明顯壓力」——這些壓力可能與「人」(情人、朋友、同事)的紛爭有關或與「事」(考試、工作、身體有病等)的不順遂有關；或者心情低落可能根本就是無來由的(沒有明顯壓力、非月經週期，也非身體疾病的副作用)。當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且幾天後你的心情逐漸變好了，或是事情發生後(失戀、二分之一科目被當)你的憂鬱情緒程度及憂鬱持續的時間與周遭和你有相同際遇的人憂鬱情形相似，那麼你只是在「憂鬱情緒」也就是「鬱卒」的狀態。但是如果你發現周遭人與你有類似的壓力，而相較之下，你憂鬱的程度明顯地較他們為強烈或憂鬱的時間明顯拖得較久(譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉)，你就有可能得到「憂鬱症」，且是需找專家診斷及治療。

所謂的憂鬱症，通常也被稱為「心的感冒」，是常見的疾病。但往往因為自己忽略或一般人錯與「精神病」相提並論而不敢承認，錯失及早治癒的良機。

憂鬱症甚至不是個性抑鬱、內向寡歡者的專利。情緒起伏極大，也是致病的根源。例如平日工作過於狂熱，深獲人緣的人，同樣也有得病的可能，因為長期送往迎來，呈現亢奮情緒，過於配合週遭氣氛，在不知不覺中逐漸失去了自我。根據世界衛生組織等研究中發現，平均每一百人中就有三人罹患憂鬱症，其中因為憂鬱症所帶來的身體疾病，甚至是自我毀滅的例子比比皆是。

情緒低落其實是生活中極普遍的經驗，偶而的寂寞、沮喪或情緒不佳，可說是對壓力的一種反應，通常也會在短時間內自動恢復正常。而現代人，每天面對十倍速競爭的環境，接踵而至的資訊，瞬息萬變的趨勢，都市生活空間的擁擠，個人角色的多元，都讓人的工作壓力日益增大，經常被壓的喘不過氣來；加上人際關係以功利為重，人情淡漠，人的精神負荷就在這樣神經緊繃下變的不堪一擊。

有人說現在是「憂鬱症」的時代，除了世界衛生組織所調查的數據舉證歷歷，

更讓人不禁有「非卿之過，環境使然」的憂心忡忡。

◎憂鬱症的症狀

生理方面：

胃口變差、食慾減退或增加、體重明顯減輕或增加、失眠或嗜睡、幾乎整天都極度疲勞與缺乏能量、精神或動作反應激動或遲滯、性慾降低、頭痛、頭昏、眼睛疲勞、眼角酸痛、口渴、頸部酸痛、胸悶、呼吸不暢、胸痛、腹脹、頻尿、身體酸痛、腰酸痛、盜汗與便秘感或一天數次大便等。

心理方面：

憂鬱、心情沮喪或掉到谷底、無望、易流淚、悲傷、激動易怒、害怕與恐懼、寂寞、無聊、感情淡薄、對自己不滿意、滿足感減少、興趣明顯減退、失去幽默感、低估自己能力、悲觀、自我譴責（常感到罪惡感或無價值感）、低自尊、容易感到挫折、社交退縮、時常健忘、思考、注意、決斷力減退或猶豫不決、意志喪失、作業效率或生產力皆減少、自殺意念及行為、胸部沉重苦悶與強迫回想舊事等。

◎憂鬱症心理復健十大戒律

第一誡、白天與晚上的作息要分明、要確保足夠的睡眠

第二誡、要學習如何面對壓力，與壓力共處

第三誡、要作每個人每天都在做的事情

如同正常人每天吃三餐、洗澡、刮鬍子及清潔房間。若自己清潔房間有困難，可找人幫忙。

第四誡、不要吃不該吃的東西，諸如不明藥物、違禁藥物和毒品

第五誡、要起居作息有規律性

起床、吃飯工作及睡覺皆要定時進行，這對穩定心理有幫助。

第六誡、要每日生活有計畫

不要整日躺在床上，每天都應找些有意義的事情做做。

第七誡、要和其他人保持聯絡

要和其它病人、朋友或家人保持聯絡。憂鬱症病友常會傾向孤獨化，這不是一個好現象。

第八誡、要和你的精神科醫師或心理師定期聯繫

由於醫療體系的不容易接近及手續繁雜，使這點不容易做到，但有必要定期去看您的醫生吐露內心的心事。

第九誡、要每天至少做一次運動及培養良好的休閒活動

各種運動皆有助於消除身體及精神上的緊張與壓力，而且運動後的聚會、聊天、吃東西也是有用的社交活動。而有一個充滿興趣的休閒活動，也可以將注意力分散於活動中，讓心情可以保持在一個開心的狀態，這也是很重要的唷！

第十誡、對於專業醫師開給您的處方藥忠實

您不可以背叛它，它就像沙漠中的水一樣重要。也許您不喜歡吃藥，所以吃藥前找個同伴聊聊吃藥的感想，這樣，藥會比較容易下口。

若有情緒困擾著您，可先至學生諮詢中心尋求協助唷！

—以上文字參考資料引自：董氏基金會心衛出版品—

「About憂鬱Let you know、別讓憂鬱變成病」、心理健康諮詢網

愛的回饋

學務長您好：

我是護二技進修推廣部學生○○○，因本人是重器障學生在就學這一年來承蒙學校老師體諒與關懷，特別是資源教室老師及工作人員時時關懷處處提醒，讓學生感受到無比溫暖更深覺有幸成為輔英學生，資源教室的種種關懷舉動挺讓人感動的，謝謝她們的用心，勞煩學務長轉達我確切的感謝之意。

祝

順愉

學生 ○○○敬筆

敬愛的老師：

昨日收到會議記錄，得知老師們為了小女○○，特別在百忙之中開會協商，內心充滿了感激。

○○在先天不足之下，使其學習緩慢，不擅經營人際關係，自小學習就充滿了挫折，幸好一路走來有親友、師長的護持，儘管在課業上仍然追趕辛苦，但她卻能保有積極樂觀的態度，在她的求學路上緩緩前進。如今有幸來到貴校就讀，在這個宣揚「愛與關懷」的學習環境裡，讓為人母的我少了一分擔憂，多了一分感恩。

我們認為○○選擇護理這門學科，對她來說是最適合，也是最理想的學習方向，我們希望她能在貴校因材施教，及循循善誘之下，學會自我照料，讓她一生受用，進而能照顧家人發揮所學，若有能力還能回饋眾人、貢獻社會，那就是老天賜與的最大恩典。

做家長的我們，也給自己一個期許：孩子在我們的帶領之下，她要成為社會的資源而不是負擔；我們戰戰兢兢，全力協助，○○也能努力配合，如今又得到各位師長們的支援，我們將更有信心，也更堅強的走上這條艱辛漫長的路。

再一次謝謝貴校的用心及老師們的溫暖。感恩！

○○的媽媽

XXX 敬上

活動報馬仔

學生諮詢中心 95 學年度第 1 學期

日期	活動名稱
9/17~9/23	發放 40 期天使心橋 42 期天使心橋徵稿(至 12/15 止)
9/27~9/30	賴氏人格測驗(一年級新生) 9/30 同理心與助人技巧成長團體(耕心志工隊期初培訓)
10/01~10/07	10/2 轉復學生座談會 10/3 身心障礙學生始業輔導座談會 自我探索成長團體(10/3-10/31; 每週二晚上 6:00-8:00, 共 4 次)
10/08~10/14	10/12 10 月”心靈園地”發行及心靈電影院 10/14 導師輔導知能研習
10/15~10/21	10/17 身心障礙學生轉銜服務會議 10/18 身心障礙學生輔導小組會議 10/18 導師輔導知能研習—聽力損失學生特質與輔導
10/22~10/28	10/27 兼任輔導老師及導師輔導知能工作坊 10/28 向日葵秋季校際聯誼及自我成長活動
10/29~11/04	11/1 生命教育專題演講 11/2 11 月”心靈園地”發行及心靈電影院
11/05~11/11	11/7 耕心志工隊主題電影賞析 I
11/12~11/18	11/15 教師輔導諮商專業進修
11/19~11/25	11/20-12/19 心理測驗月
11/26~12/02	11/30 性別平等教育專題演講
12/03~12/09	12/5 12 月”心靈園地”發行及心靈電影院 12/6 性騷擾防治專題演講 12/8 高危險學生辨識輔導
12/10~12/16	12/16 團體活動設計及演練成長團體(耕心志工隊期末培訓)
12/17~12/23	12/23 耕心志工隊社區育幼院訪育活動
12/24~12/30	12/26 耕心志工隊主題電影賞析 II 12/28 1 月”心靈園地”發行及心靈電影院

學生諮詢中心資訊

【服務地點】：行政大樓 3 樓

【洽詢電話】：07-7811151 轉 232

【輔導專線】：07-7820807

【郵件信箱】：friend@mail.fy.edu.tw

【中心網頁】：http://wwwdata.fy.edu.tw/student/counseling/index.htm

【服務項目】：

諮商晤談	學生輔導活動、心理健康講座
心理測驗	導師輔導知能研習
身心障礙學生輔導	視聽圖書借閱
學生申訴案件受理	校園性騷擾、性侵害事件受理
培訓、指導耕心服務隊	編輯、發行心靈成長文宣刊物

★學生諮詢中心誠摯邀請您來坐坐★