

# 目 錄

## CONTENTS

### 41期

#### 【心靈講座】

- 2 「營造友善校園」之「輔導新體制」－談教訓輔三合一(上)  
/教育部訓育委員會 傅木龍專門委員

#### 【沈澱之心】

- 8 科技素養、創新能力與身心健康 /人文教育中心 鄭金謀老師
- 11 輔英「進修推廣部」市民學苑課程之實踐經驗  
－談成人教師的「教與學」實務之感觸及其角色與功能  
/護理系科 楊麗燕老師
- 13 妳可以選擇不憂鬱－從正向心理學看憂鬱症的預防  
/學生諮詢中心 楊瀚焜主任

#### 【生命的源起一家】

- 17 一個走一百次也不會撞牆的地方－「家」 /五專應用外語科 慕生
- 19 家的生命故事 /四技資管系 林長青

#### 【校園生活心情故事】

- 20 蛻變 /進二技助產系 愁漪
- 20 返 /五專護理科 許雅惠
- 22 下山？不，我上山 /五專應用外語科 姬華
- 24 宿舍與家 /五專應用外語科 素逸
- 25 回憶一年級住宿時 /五專護理科 郭素穎
- 26 通往幸福 /五專醫事技術科 Fish
- 28 給親愛「腰子」的一封信 /二技助產系 紫玫瑰
- 29 全新的生活，全新的感受 /二技護理系 葉冠麟
- 30 離家背景之心情故事 /二技助產系 蘇苑婷
- 31 戰勝「蓓莉施」颱風的營隊 /學生事務處 課外活動組 鍾坤桂先生

封面 / 「彩繪生命－生命教育海報設計比賽」得獎作品

這期徵文主題是校園生活心情故事，編輯過程中發現許多同學都體會到在蛻變的成長階段，因為有來自家庭、朋友、師長的關懷及愛，使生命更加豐采。此外，在【生命嚮宴-人物紀事】【心理學小辭典】【推薦讀物】【Movie Camera】【溫暖落腳處】專欄中也特別提供關於「生命關懷」的新聞、電影及資訊，期盼同學們能用愛與關懷使自己的生命發光，照亮別人。

# 談教訓輔三合一（上）

時間：95年06月16日

地點：J402

引言人：盧學務長

講師：教育部傅木龍專門委員

## 學務長：

我們今天很榮幸能邀請到傅木龍專門委員，傅委員現在是專門委員兼任祕書。我與傅專門委員曾經在幾次的會議中接觸過，也聽過傅專門委員的演講，讓我印象非常深刻。因此我們特別安排這個機會邀請傅專門委員到我們學校來演講，也讓各位能認識到未來教育的一個趨勢，同時感受傅專門委員對教育的熱忱和用心。今天真的非常高興有機會請到傅木龍專門委員，接下來我們用熱忱的掌聲歡迎傅專門委員。

## 傅木龍專門委員：

感謝我們盧學務長、楊主任以及各位主管、各位老師，以及遠道的育英護專的莊學務長、蔡教官，謝謝大家。由於早上出席暑假400多位大專青年服務營的講習活動，跟他們分享一些心得以至於行程有點延誤，非常抱歉。如同對於大專青年朋友若能有適當的引導，他們的熱忱是會被引發的，是能發揮很大的力量的。而研究上告訴我們，一門課如果只有上課的老師在說，學生在聽，這門課只有20%的學習效果；可是如果讓各位看投影片，效果可能提升到50%，如果是老師與學生不斷去對話、不斷去澄清，甚至讓我們的學生試著當小老師，這樣的效果可能提升到70%。因此今天的演講我也想透過和老師們對話互動的方式分享一些理念，從不同角度談對於教育的熱忱、教育本質和教育信念。希臘三哲之一蘇格拉底曾說：「人是問問題的動物。」人類本能是愛發問的，從孩子身上我們可以看的到這

樣的情形，但隨著年齡成長人類發問的本能反而下降。我們說「發展」重於「預防」，「預防」重於「治療」，我覺得所有的教育工作者是面對第一線，面對學生，因此我覺得「發展」就是教育，就是「引導」的教育過程。蘇格拉底曾經有次在開學的第一天跟他的學生提到，他說：「每個學生這一節只要跟老師做一個動作，把右手伸出來用力甩出去，每天三百下。」我們請教各位老師，如果我們每天做這動作做三百下，每天做有誰做得到？我這學期一開始上課我也跟學生說，你只要每天做三百下你這門課就通過了。各位我這句話是代表什麼？是「堅持」。我們教學的三個目標是「認知、情意、技能」。「認知」包括六個層次一知識、理解、運用、分析、綜合、評鑑，憑良心說我們最多只教到前面三個，就是知識、理解、運用，至於分析、綜合、評鑑我們很少做到。各位老師若曾閱讀龍應台在1999年所寫的〈百年思索〉，其中有一段令人感慨的文字，她說：「我們每一代的人都要吃一次的蜘蛛，吃到滿嘴的黑毛綠血，才發現蜘蛛不能吃。」各位她的蜘蛛代表什麼？就是我們一代又一代的重複前人的痛苦，而整個民族的智慧就在一代一代重覆的過程中不斷的流失。如果讓我們的學生學會思考、學會分析，學會統整，他在面對問題的時候能從微觀、個人的角度到巨觀、團體的角度，最後能夠統觀，他就能夠理性的下判斷，能夠承擔他的責任，可是我們的孩子很少這樣去思考，很少去分析、很少去下判斷。所以我們讓孩子做這個動作，不在姿勢，而在勤練「意志

力」，一種堅忍的過程。當蘇格拉底告訴學生每天做三百下，他的學生居然哈哈大笑的說：老師，這麼簡單有困難嗎？蘇格拉底只說一句話：「做了再說。」各位老師——「做了再說」放到教學目標裡就是「行為改變」。認知情意技能行為改變，我們往往將知識理解放在教育的第一個目標，可是那些往往是空的，西方有一位著名的教育家曾說，「教育的終極目標絕對不在知識，而在行動」。所以我們看到我們那麼多孩子學歷越來越高，可是孩子的判斷力越來越差，我們的文明越來越多，可是孩子的見識越來越短。原本依常理而言，如果我們的孩子知識豐富、學歷越來越高，他應該見識廣，判斷力越來越好，可是他卻沒有，這就表示我們在教育現場我們可能教錯了一部份。所以蘇格拉底讓學生做了再說，一個月之後他的學生剩下80%在甩手，不要小看這80%，我的學生我告訴他你只要每天做300下，這門課就通過，我的學生說：「太好了」，一個星期後學生說這麼無聊，沒什麼意思，一個禮拜就不做了。蘇格拉底的學生一個月之後還有80%，二個月之後還有60%，到學期末最後一天剩下最後一個人，各位可以猜一下這個學生是誰？對，就是柏拉圖。希臘三哲之二柏拉圖，他的大弟子。一個人能成為一位哲學家，就是代表一種堅持、一種毅力、一種永恆，所以蘇格拉底說千萬不要小看這個動作。目前台灣的教育缺乏的就是這個，尤其是我們的孩子，我們孩子很容易碰到挫折就退一步，就萎縮、就流失了。

接著，我想跟各位談談「簡單」這個概念。簡單代表什麼？發明「相對論」的科學家愛因斯坦，他在1933年到美國普林斯頓大學專題演講，當時普林斯頓大學想成立高等研究所。所謂高等研究所就是請世界級的大師來此做研究，普林斯頓大學老闆想聘任愛因斯坦，愛因斯坦說你要

答應我兩個條件，第一個是將我的助理變成正式的員工，普林斯頓大學老闆說沒有問題；可是第二個條件就考倒他了，各位老師猜猜看第二個條件是什麼？對，是薪水。愛因斯坦他說：「我年薪大概只需要3,000美金就好，如果你覺得3,000美金太多你可以幫我下降。」這位老闆聽到這個條件，說不可能，您是世界級的大師，就跟愛因斯坦懇求拜託，最後以15,000美元成交。愛因斯坦他說一個真正偉大的科學家如果在乎這些金錢、名利跟物質，那研究就不能專心投入；就容易被誘惑、被物欲所制，他說每件事情可以讓它變得「簡單」、但不是簡化。各位老師可以試著想想「簡單」和「簡化」有何不同？愛因斯坦曾說：「學校要教的不在專業知識，而是獨立思考和獨立判斷的能力。」獨立思考和獨立判斷這兩個要點是台灣教育中最薄弱的一部份，孩子的專業知識是滿豐富的，可是卻沒辦法正確下判斷，但教育的主體應該是培養學生獨立思考能力。「簡單」和「簡化」有何不同？其實這個問題沒有標準答案，所以各位老師千萬不要限定自己去找「簡單」和「簡化」有何不同的標準答案，標準答案最容易限定一個人的思考能力。各位老師可以試著觀察猶太民族，猶太人被亡國二千年，他們在第二次世界大戰後復國，獨立成「以色列」這個國家，市面上有許多書籍在介紹猶太人，猶太人經商頭腦好、很會賺錢、家庭教育成功，猶太人目前的人口約只有1,300萬，單是以色列只有600萬人口，人口數雖不多，但是猶太人在國際上的地位卻是舉世皆知。以色列與回教國家的長期衝突各位老師都知道，但是美國寧犯回教國家而支持以色列，美國為何不願支持台灣而得罪中國大陸？因為從統計數字上我們知道，在美國的猶太人雖只佔全美人口的2%，但有錢的猶太人佔美國有錢人的40%，所以說猶太人掌握美國經濟的

命脈，猶太人只要將在美銀行的錢領出，美國的經濟可能就應聲而倒。美國明星大學的教授中，猶太人佔其中20%以上，有那麼多高學歷的學生是猶太人在教。在美國得到諾貝爾醫學獎及科學獎者，猶太人佔25%以上。他們人口那麼少，為什麼卻能培養出頂尖的孩子？關鍵點還是在「教育」。我們對於我們自己的孩子，不管是學生或是自己的孩子，我們期待他成為優秀的孩子。可是從統計學告訴我們真正成績優秀的孩子絕對不到20%，那麼其餘80%的孩子可以做什麼？我們應該清楚人生的舞台不是只有在教室，也不是只有成績好才可以成為優秀者。假設我們請美國職籃明星喬登來教室上課，他的肌肉可能會日漸萎縮，因為教室不是他的地盤。如果我們請台灣的歌后張惠妹來教室上課，我相信她的喉嚨會日漸沙啞。幾年前美國的一位短跑名將路易士，得過好幾面獎牌的，他曾說過：「每當站在100公尺的跑道上時，我很清楚的告訴自己從0到100是我的方向。」他很清楚自己的方向，他說他從來不看左不看右，不和別人比。路易士說，我只要今天比昨天跑的好一點，明天比今天跑的快一點，我每天都往成功的方向在移動。我們台灣的孩子還沒有出生就開始比胎教，胎兒聽什麼音樂比較好？孩子一生出來就比孩子的五官，眼睛大不大？孩子開始讀書就比成績，孩子到了結婚就比娶的妻子漂不漂亮？嫁的丈夫有不有錢？到了天國就比做的祖墳大不大？風水好不好？我們的文化當中從出生到往生都不斷在比較，我們失去做人的價值跟基本尊嚴的重視。我們常和別人比較，比上不足會自卑，比下有餘會自傲。我們的學生應該每天每天都快樂一點，因為有那麼多老師教授他豐富的知識，有那麼多同學陪著他成長，可是事實上孩子的生命力卻是在一點一點的下降、行動力在萎縮、道德在沉淪，這就代表我們沒有教對事情，有很多東西是被扭曲的。我們教孩子學習

知識、算算術，卻很少教孩子認識自己，我們從未讓孩子學習肯定自己，我們的孩子很少認識自己，自己的優點、自己的限制，這是我們最大的迷思。如果讓孩子學習認識自己、肯定自己，他自然就能成長自己，而世界各地就會有很多的愛因斯坦不斷出現。我們要提供孩子一個溫馨的、友善的舞台，讓他能盡情的釋放、探索自己。如果能回到教育的原點我們會如何去看待我們的孩子？去看待教育？中國大陸在2000年申辦奧運成功，當時北京市的市長對外發言：「中國大陸在1993年申辦奧運失敗，失敗的原因是從北京看奧運。」從北京看奧運代表的是目光如豆。又說：「2000年申辦奧運成功，成功的原因是從世界看奧運。」而我們從哪個角度來看教育？如果我們能從孩子身心發展、從社會的脈動、從整個國家發展，我相信我們的視野會較多元、較寬廣，我們會找到教育的價值，所以看法要從觀念上去改變。愛因斯坦說：「每件事情可以讓它變得簡單、但不是簡化。」各位老師覺得台灣的教育是簡單，還是簡化？當評鑑一位教師是用SSCI來論定，當評鑑一間學校是用升學率判斷，這就是簡化！簡化永遠是不擇手段的「只看結果」，簡化的結果是「貼上標籤」。當我們評斷一個學生是用成績，從不考慮他的品行，就容易將成績不好的學生貼上標籤，貼上標籤的之後就是誤會、衝突和對立。而簡單呢？「簡單」是代表純真，是代表善，是每件事情無論如何困難與複雜，只要清楚每個步驟，就是去做就好了！愛因斯坦也說過：「人類最重要的價值是在行動當中追求道德。」在最後的十四堂星期二的課這本書中，作者描述的他的老師莫瑞教授在即將退休之前，被醫生宣判得到絕症。書中提到剛開始時他有點無奈，卻又很快找到瀕死生命的意義，可是他說我們只有兩種選擇，一是積極面對，另一是批評抱怨。如同從事教育工作也是這兩種選擇，各位老師可曾想過

我們是積極面對的多，或是批評抱怨的多？教育每天面對的都是舊有的東西，教育的價值、理念..都是舊有的，可是用新的觀念去詮釋它時，那就不一樣了。因為社會變遷、時代潮流不斷在波動，所以用新的角度去詮釋時，它就有新的意味產生。

世界上有一位偉大的科學家，是電解學之父法拉第，他是所有科學家中學歷最低的，只有國小畢業。當法拉第國小畢業後，還想繼續讀書，可是他沒有錢。當時英国有類似當今社區大學的機構—「都市哲學會」，只要繳一辨士便可以繼續教育，可是法拉第連一辨士都沒有。他於是跟哥哥拜託，他哥哥是個打鐵匠，為了湊足他讀書的錢一個辨士，鐵鎚要多敲一百下，當法拉第拿到一辨士後非常感謝他哥哥，他跟哥哥說：「謝謝你，我一定會好好用功，不會辜負你的期望。」對照現今的學生，每學期跟家長要五萬元註冊，他們可曾跟父母說過這樣的話？我們許多學生認為，父母給我這些錢是理所當然。我們常說台灣孩子不懂得珍惜、不懂得感恩，其實是我們引導的太少，我們教得太少。柏拉圖說過：「對年輕人最殘忍的事情就是讓他心想事成。」西方自然主義的教育家盧梭也說：「要摧毀一個孩子最好的方法就是對他百依百順。」而讓孩子心想事成、百依百順，卻是現在我們台灣的父母最常做的，而我們也缺少從這個角度去引導社會大眾。而當法拉第拿到一辨士去學校上課後，當時的「都市哲學會」設備沒那麼齊全，教室內並沒有桌子、椅子，每個人要帶著一張板凳去上課，做筆記的時候沒有桌子，就用他們戴的大盤帽墊在膝蓋上。法拉第做筆記的方式非常特別，他將空白紙張折成兩半，左邊紀錄老師所講的重點，右邊記錄自己的想法，兩邊對照，回家之後再用自己的理解語言重新整理一遍筆記。法拉第十四歲的時候就決定要追隨英國皇家學院的戴維斯教授作

研究，他拿著自己四次上課的筆記去找戴維斯教授，他這四次課的筆記共有384頁之多，戴維斯教授看到那麼多頁的筆記愣了一下，覺得一個國小畢業的孩子就有這樣的書寫能力非常不可思議，破例收他當助教。法拉第將老師上課所講的和自己所理解的，用自己的語言如實的寫出來，筆記裡面都是他的想法。我們現在的學生能否如此呢？1814年戴維斯教授到歐洲去拜訪，就帶著法拉第一起去，歐洲那些明星大學的教授看到法拉第，一個國小畢業的助教，都說他像馬伕，牽法拉第時被人家鄙視、看不起，可是他很清楚的告訴自己「別人怎麼看我並不重要，重要的是我怎麼去珍惜自己、超越自己、創造自己，怎麼讓他們刮目相看。」法拉第珍惜學習的機會，他發明了發電機，將人類的文明向前跨進一大步。法拉第認為人生就是經歷在一連串的苦難而成長，最後是完美的。想想我們每個人的人生也是起起落落的，我們要去珍惜落下的剎那，又慢慢的往上爬，不斷的去超越自己。

各位老師覺得我們的學生來學校上課，是要來學一點東西或是要貢獻一點東西？這兩者又有什麼不同呢？我經常告訴學生如果進到教室只想學一點東西，我保證一點都學不到，因為學一點東西是表示等待上課鐘聲，等待老師講課，等待考試，等待放假，我們大部分學生都在等待過程當中，這是消極的、被動的，這樣的學習所學到的東西是零碎的、不完整的。另一方面，若是進到教室想貢獻，會在上課之前先上網蒐集資料，針對這個單元先預習、吸收，而產生許多疑惑，就會希望快點上課，因為可以澄清他的問題。上課就是學習發問，問問題就是貢獻，當他發問後會聽到許多不同的意見，學習整理這些不同的意見就是在做知識的管理及創造的功夫。如果我們學生願意試著改變自己從學習邁向貢獻，我相信他

們的生命從無奈會走向陽光。可是我們太多人卻像莫瑞教授所說的，「太多的人像行屍走肉，即使這些人認為自己做了一點點有意義的事情，也都是在半睡半醒的狀態之下，因為他們沒有找到人生的方向、生命的意義。」又說：「一個人生命要有意義、生活要能充實，必須對週遭的環境不斷的付出關懷，不斷付出愛。」我相信在各行各業中，教育工作者是最有機會對週遭環境付出關懷、付出愛的，因為我們面對的孩子是人，可是我們真的掌握住這樣的機會嗎？我們常聽到「施比受更有福」，不知道各位老師相不相信這句話？我曾經問過我的學生相不相信這句話，相信與不相信的各佔50%，我問那些不相信的學生，不相信的想法是什麼？他們開玩笑的說，這是一句口號。他們說，若路上發生車禍，下去幫忙的就被誣賴是肇事者，是得不償失的作法。學生的說法可能有些是事實，但卻存在一些迷思。我問學生說若你就是那位躺在路上、滿身是血的人，路上的人怕被誤會、怕被誣賴都不願意去幫忙，那你會做何感想？這時我們一定又會覺得社會真是冷漠！我覺得不是社會冷漠，而是我們讓社會變得冷漠。我們經常是怕人誤會、怕被誣賴，因此我們不願伸出一雙手。曾經有一位心理學家賽利可曼運用科學研究的方式去證明「施比受更有福」，研究發現當你在幫助別人的時候，別人因為你的幫助改變了，你內心會產生成就感，唾液的分泌會增加，而人類唾液含有高蛋白，是我們的免疫系統需要的高蛋白。而受人幫助會感受到溫馨、感受到友善、感受到被愛，也會自然分泌唾液，可是裡面的免疫高蛋白的比值沒有幫助人的人來的高，這就是用科學方法所證明「施比受更有福」，而現在的大學生有多少肯定這個價值呢？去年蘋果日報曾刊登過一篇文章，提到台灣某個慈善會的一位女性會長，她36歲，認養15名孤兒在家照顧，旁人非常好奇為什麼她要這樣

做，她說她在九歲那年父親經商失敗，家庭崩潰，爸爸逃跑，她每天放學就帶著五歲弟弟，到處撿破銅爛鐵，拿去賣，貼補家用。有一次弟弟看到垃圾堆有塊鐵片閃閃發光，很高興衝過去想撿起來，因為鐵片的轉賣價錢高，結果弟弟不小心跌倒，被鐵片割到大量流血，弟弟痛得哇哇大哭，她很緊張無助的流著淚，但仍機警的將弟弟背起來拼命往前跑，一邊跑一邊喊救命，看到一家西藥房馬上衝進去，急著問老闆可以幫弟弟包紮傷口嗎？老闆問她有沒有帶錢？她說我沒有錢，老闆說沒有錢免談。她不死心，當場跪倒在地磕頭拼命拜託，她不自覺竟將頭撞了個包，老闆愣了下說：「磕頭不能解決妳的問題，錢才能解決妳的問題。」她知道沒有希望之後，站了起來要背著弟弟離開，這時藥局來了一個她不認識的客人，好奇的問她說：「妹妹，你為什麼跪在這地方不斷的磕頭？」他將事情緣由告訴這位陌生的客人，沒想到這位陌生的客人聽完後轉過身問老闆：「這位小妹妹包紮她弟弟的傷口需要多少錢？」老闆說：「六百元。」六百元在當時大約是一名勞工階級一個月的薪資。這位陌生的客人於是掏了掏自己身上每個口袋的錢，湊足六百元給藥房老闆，請他快點包紮傷口。她看到之後立即對著這位陌生客人下跪磕頭說：「叔叔，我家很窮，我這輩子可能都沒有六百元可以還你，你為什麼要幫助我？」這個陌生客人趕緊將她扶起來，摸摸她的頭說：「小妹妹，你真勇敢，你真棒！好好照顧弟弟，讓他成為有用的人，他比六百元還有價值。叔叔相信你一定能做到！」這個陌生客人說完後便離開。這是她在爸爸經商失敗後第一次被震撼、被感動，因為自從爸爸經商失敗後，親戚朋友就不聞不問，而現在卻是一個不認識的陌生人來幫忙她。又說還有一次，她帶著七歲的妹妹放學回家，妹妹因為中午沒吃飯，走在路上肚子餓了蹲在地上說走不動了，跟姐姐

說：「我們可不可以拜託路邊麵攤的老闆送我一顆魯蛋？」姐姐說：「不可以，我沒有錢。」姐姐想了想又說：「不然我們一起去跟老闆商量，可不可以我們幫他洗碗，他給我們一顆滷蛋？」於是上前去問老闆，老闆看她們流著鼻涕、衣衫襤褸，搖搖頭對她們說：「不要干擾我做生意。」兩人失望的蹲在麵攤外，這時學校的一位老師經過，看到她們蹲在麵攤外，問她們怎麼還不快點回家？姐姐將剛剛的事情說給老師聽，老師於是叫她們先等一下，之後老師從麵攤走出來拿了兩顆滷蛋給她們。這兩件事情讓她非常感動，立下

志願對自己說：「長大後我只要有一碗飯能吃，我只吃一口，其他的要給別人吃。」這便是她被感動之後的回饋。她長大專科畢業後，第一份工作是美容美髮業，便認養了一個孤兒，現在她認養了十五個孤兒。她說這十五個都是她的孩子，她從那兩位長輩的身上學習付出的種子，她將這樣的種子施加在她所認養的孩子身上。她所認養的這十五個孩子，已有三位得過「中華民國青年志工菁英獎」。想想我們所教育的大專學生，命運應該比這十五個孩子來的幸運，可是我們的學生有多少能了解這個道理並且付出行動呢？

(將於下一期刊出【營造友善校園之「輔導新體制」—談教訓輔三合一(下)】，請待續。)

### 【生命嚮宴-人物紀事】

## 向生命勇士致敬—藍約翰

罹患多重障礙的生命勇士藍約翰，在2007年一月中病逝。他雙目失明，卻照亮許多明眼人的生命之路；他肢體嚴重扭曲，四肢關節萎縮，卻是樂團首席鼓手、辦過兩次陶藝展；他雖口齒不清，但演講幽默、為人獻唱；他和死神交會三次，從不輕言放棄，他是藍約翰，他的生命好苦，但他仍然快樂，從不放棄自己，努力提升自己的生命品質和人生價值。

高雄市文化局為此舉辦「追思勇者典範～藍約翰紀念音樂會」，由奇異果樂團以音樂向生命勇士致敬，以義賣來幫助更多身心障礙者。也藉著音樂會完成藍約翰的生前遺願：讓奇異果樂團不要因為他的離去而解散。奇異果樂團是由一群身心障礙者所組成的樂團，而藍約翰就是當初發起的主要成員，奇異果樂團在各地巡迴演出，鼓舞了許多身心障礙者，生命總有無限可能。藍約翰父親藍財源說，藍約翰雖然走了，但他的精神仍與大家同在，希望各界繼續支持奇異果樂團，並讓藍約翰文教基金會能有實質運作，幫助更多的身心障礙者，實現藍約翰未完成的遺志。在藍約翰的陶藝作品中最著名的「長頸鹿」，藍約翰說要向長頸鹿一樣看得更遠、肚子中空的造型則是要人放空自己、胸懷包容。

(以上文字參考資料引自於2007-02-06中廣新聞-林憲源文)

# 科技素養、創新能力與身心健康

人文教育中心/鄭金謀 老師

## 一、科技素養與健康之關係

本文關切大專青少年置身於科技環境對健康之衝擊，因不當使用科技或缺乏

科技素養(technological literacy)而引發的健康問題。科技與健康是21世紀知識經濟時代眾所矚目的課題。科技不斷創新、研發，產品日益優質精緻，資訊日新月異，促成知識和技術移轉，亦成為全球經濟、生活品質和健康改善的主要動力。當前置身於現代科技環境接受高等教育的學生，對科技之利用和依賴超過以往。科技對其學習和訓練或有助益，相對的，對其健康的衝擊亦難以迴避。從對健康的資訊需求日漸增多，以及利用科技產品養生保健以延長壽命日受重視可見一斑。科技對健康之衝擊猶如正反兩面的利劍，其正面的衝擊，就是運用科技促進健康，延長壽命，提昇生活品質，促進知識和技術移轉；反面的衝擊，乃是因為過度使用、誤用、濫用科技而導致「科技成癮」，譬如網路沉迷或成癮(Internet addiction)、科技依賴現象的病態及問題行為，負面的健康行為，如缺乏運動、抽煙、喝酒、不法使用藥物等，對青少年心理健康產生嚴重危害。主計處調查國人的時間分配，發現近四年來國人不吃早餐、晚睡、上網的比重愈來愈高，尤以年輕人的情況特別嚴重，「不健康的下一代」之趨勢愈來愈明顯(聯合報 94.8.24 A7版)，將會對人類生活環境及生命健康造成嚴重威脅。

科技原本是現代社會一種解決問題的過程，人們利用知識、資源和創意，以有效解決實務問題、調適人和環境的關係。然而青年學子面對五花八門的科技環境，常不自覺地身陷其中，難以自拔。近來網路大行其道，網友在聊天室無所不談，同

病相憐之下，相約燒炭自殺；在網咖待上幾天，廢寢忘食，逃避現實，嚴重威脅健康，甚至導致昏厥、暴斃。當前休閒娛樂科技蓬勃發展，在虛擬實境(virtual reality)的科技裡，人機互動的環境，對使用者的身心健康有直接和間接的影響，直接的影響是對人體組織層面能量的轉移構成潛在的危機；間接的影響則不明顯的反應在心理神經底層，造成神經、生理和心理的創傷或心因性疾病等。一般學生缺乏健康科技素養，不了解科技對健康有正反兩面之衝擊，一味追求科技產物，卻忽略它可能引發嚴重的身心健康問題，未蒙其利反受其害。

有鑑及此，先進國家為了防範科技濫用或恐怖攻擊事件所造成對健康之傷害，乃循教育和輔導途徑，著手改善科技使用觀念，預防不當使用或濫用科技引發對健康的負面影響，並列為學校科技素養教育的重點。國內防微杜漸，針對科技所引發的健康問題，亦開始輔導學生如何正確使用科技，期使學生對科技有正確的認知、態度、情意和行為。換言之，即培養學生健康科技素養，善用科技以增進身心健康，調適與環境的關係，對全人健康有周全的照護，並發揮科技對健康的正面效用，避免因無知濫用而造成對健康負面之影響。科技素養是學習如何使用、管理和了解科技的能力。具有科技素養的人，能針對一連串涉及生命健康的問題運用科技加以適當解決。

## 二、具備健康科技素養，認清身心靈整體健康

健康科技(health technology)，顧名思義是一種與人的健康有直接關係之科技，是為促進人之健康或預防疾病，有病時可



改善病情以恢復健康（醫療），無病則可保健強身和養生（保健）；它包含身心健康服務，用以促進身體產生良好反應、治療和防治疾病的方法，以及改善復健並對病患施以長期照護。在此情境下的科技，不侷限於新藥或精巧的儀器所施加於病患身體及正進行的醫療行為，亦涵蓋精神、心靈上的關懷照顧等深一層的健康關懷。因此健康科技是涵蓋身心靈三方面健康的科技。學生若缺乏健康科技基本素養，則常作危害健康的舉動而不自知。同時在變化快速的科技環境中常覺心靈空虛，精神壓力增多，痛苦指數迅速上升，罹患憂鬱症（繼癌症和愛滋病後，聯合國世界衛生組織宣佈憂鬱症已成為21世紀的三大疾病之一，據報台灣至少有15%的人口罹患憂鬱症）；甚至走上不歸路之案例日增。台灣近年來雖在民主、經濟與科技上蓬勃發展，但卻過於強調「愛拼才會贏」的不實夢想，過份自我發展或專業分工，導致對社會冷漠、缺乏倫理、資源被少數人壟斷，自殺率及失業率節節上升，各種災難事件層出不窮的現象。於是國內外健康相關機構不斷舉辦各種活動，以推動全人健康之理念。

1988年聯合國提出「渥太華宣言」，強調各國應致力於建立「健康家園（學校、社區、城市）」，以至於「健康國家」。教育部亦揭示「全人健康的教育理念」。接著，國內很多團體紛紛推動身心靈全人健康。由中華心理衛生協會等五十個團體發起的「健康人生策略聯盟」，以三年半時間（2004-2007），努力打造身、心、社會安寧的大環境，以達到世界衛生組織所提倡心理健康促進的目標：身心靈與社會和諧安寧。期望個人能自尊與尊人、不傷他人與自己，減輕焦慮與憂鬱，減少物質濫用，身心健康狀況改善，減少暴力與犯罪；社會能減少不公平的健康環境，改善生活品質。衛生署推廣「以病人

為中心」的家庭醫師制度，已在九十四年一月開始實施「全人健康照護計畫」，努力建置在地化的社區醫療照護網路，落實本土化的雙向轉診功能，並已規劃多項配套措施，打造一個全人便利的健康照護環境。另有宇宙光全人關懷網，結合中西醫和自然醫學，並強調身心靈全人健康的癌症中心；中華新時代協會關切心靈成長與生命品質；路加傳道會每年定期舉辦醫學倫理及憂鬱症身心靈關顧研討會，並不定期深入社區舉辦社區健康講座，期望能達到身心靈全人的關懷與醫治等。凡此皆顯示運用網路傳播等相關科技促進全人身心靈三方面健康之事實。

### 三、發揮創新能力以促進健康

接上述要達到全人身心靈健康，需具備科技素養懂得如何運用傳播資訊等科技，因現代人無法自絕於科技環境之外，尤其大專生幾乎天天要接觸科技，更需注意科技對身心健康的影響。而身心健康與創新能力有何關聯？大學為取得競爭優勢，不斷創新研發，提出增強學生創新能力的競爭策略，培育科技人才，以之為其重點發展特色。科技大學快速擴增，面對普通大學的競爭，應著眼於科技在創新活動的競爭優勢；尤其健康科技，在人才培育方面，是針對人之健康，透過人工智慧製作，並給予人性關懷之科技，不斷創新研發器材和疫苗，以為治病、保健養生之處方（譬如長庚大學生技中心結合健康知識、正確飲食運動及奈米超導科技，成立身心靈轉化中心，為王永慶養生新療法，見聯合報93.12.23焦點C2版）。此種合乎健康科技創新的概念，不僅具競爭力，且可加以推廣，並力求卓越，使學子能具備基本健康素養理念，從容自在地面對科技情境。

在講求創新及競爭力的21世紀，一國之繁榮(prosperity)源自競爭力，也就是創新能力。麻省理工學院前任校長韋斯

特(Charles M. Vest)認為：「全球化時代主要的資源就是知識，以及一群受過良好教育、擁有工作技能、能夠以創新的方法來運用知識的人才。在知識經濟體系中，繁榮的關鍵在於創新。美國過去五十年來的經濟成長，就有50%以上是來自於科技創新的貢獻。創新是指新的創意及新技術的開發過程，之後將這些創意及技術以符合成本效益及最有效率的方式，提供大眾市場。學生本身就是科技創新過程中的重要參與者。他們會將新的創意帶入教室、實驗室、工廠，以及新一代的企業。培育具有創新能力的學生，使他們能夠更有效地發揮創意，從而創造出新的產業及工作機會(<http://web.mit.edu/president/communications/>)。」創新不僅可創出新的產業及工作機會，更可解決疾病問題，增進身心健康。

科技可視為人們為解決問題所採取的創新行動。向來科技強調創新，意味人在行動上不可故步自封，宜加強對環境適應所作之努力，將科學發現之學理妥善處理，並落實在生活處世上。科技是社會文化的主軸，創新是帶動科技發展的引擎，不斷地發明帶進更多的創新，創新需要先備的基礎科技能力，只有循序培養科技基礎素養，做好科技素養教育，才足以大量具備和推廣創新能力。能提昇創新能力，增強競爭力，建構健康的科技教育環境。科技大學所培植之學生需有一定水準的創新表現，才能取得競爭優勢。

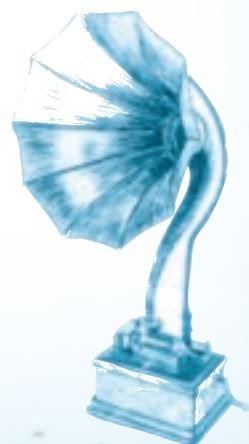
當前企業界普遍認為當前大學新鮮人最缺乏的工作能力是創新(2004 Cheer雜誌調查企業對大學生的觀感)。對於創新，管理大師彼得杜拉克(Peter Drucker 1910-2005)曾說：「創新並非來自天才，與靈感也不相干，而是來自辛勤、有系統的工作。」因此只要辛勤努力，創新產品，包含解決疾病促進健康之藥物或心靈療法，當可增強全人健康。

#### 四、珍惜生命，掌握學習資源，發揮生命之光與熱

為增強全人健康，教育部有鑑於校園事件層出不窮，曾在2001年初宣佈「生命教育年」，迄今事隔五年，校園事件有增無已，生命教育仍要持續推動。教師需要在授課之時，適切融入「生命教育」，使學生能重視生命，珍惜今生。並具輔導理念以班級經營方式推展生命教育。

國內多所大專院校，揭櫫完整的「全人教育」為不可或缺的理念。全人教育是一種合理的教育思想，透過全人教育造就「功能完全發揮」的個人，秉持「以人為本」的理念，並以全人身心靈整體(holistic)的健康為目標。當前大學生常不知道個人未來計畫，不確定生命意義何在，缺乏靈性管理，心靈常感空虛無聊。

由於大專青年受到整個大環境的影響，生活壓力、痛苦指數不斷增加，同時當前政府面對執政困境，政策走向未定，朝野對立，經濟景氣不振，產業外移，失業率攀升，導致人心惶惶，社會不安。因此需身體力行，在科技環境下，善用學習資源，發揮創新能力以扭轉當前困境，進而促進個人身心靈整體的健康，同時扮演適切的角色，達到生涯彩虹(life-career rainbow)的身心靈發展境界，由此自然發揮了生命的光與熱。



# 談成人教師的「教與學」實務之感觸 及其角色與功能

護理系科/楊麗燕 老師

當我想起從84年至今上「市民學苑課程」以來，曾經有個學員約40歲的先生，他每一次上課時，均發出一些挑戰的問題，記得那時我每次要去上課時，均會告訴「辦公室的同事」，我又要去應戰了（那位學員每次問問題時的表情均是讓我有一種感覺被挑戰的意味），說真的，我會擔心他所提出的問題，是否可招架得了，當時的情景是每次他發問時如果我不能馬上可以回應他的問題，我均用澄清的方式去讓所有的人能先了解問題的徵結在那兒，再用引導及討論的方式，因而每一次均可以將它所提出的問題一一解答，當然自己也因此而變得能隨機應變，似乎也感覺到自己的潛能被激發出來了，推廣教育組的市民學苑「疾病保健與飲食養生班」，一學期18週的課帶下來，自己也收穫不少，我非常感激那位學員的機智，使我成長及學習發展許多。

我在市民學苑的教學過程中是提供健康知識為原則的「教師」，而在教學互動的歷程，成人學習者（即市民學苑學員）從各個不同的專業或思考面向所回饋給我的觀點，我也學到很多，故形成所謂的教學相長，因而我也成了「生活哲學的學習者」。例如：學員教我做「蕃茄醬」、「橘子醬」、「烏梅醋」，從他們的學習反應中，我學到許多。在準備授課的過程中，也必須因應不同學員的情況，彈性調整課程內容，所以，我也是個「課程設計的學習者」。

成人的生活世界裡，有喜有憂，也有

許多的困惑，希望能有人共同分享、請問解惑的方法、指引人生的方向，故我擔任成人的教學者也可能成為市民學苑學習者的傾訴對象，因而成人教師有時也是陪伴成人成長的「諮商朋友」。例如：結婚25年了，因為兒女已經離家，讀書工作或成家立業、婚姻不快樂而想離婚，經過一小時的分析判斷其優缺點及夫妻相處之道，再鼓勵思索一段時間，結果決定不離婚。

成人除了「學習」以外，仍有很多家事必須參與或其他提昇有生命意義的事，在上課中我強調不因個人的學習及成長而影響家人的身體及生活，提醒I am OK You are OK；即「我很好、周圍人也要很好」的口號，因而成人教師也是陪伴成人成長的「生活中的朋友」。例如：有人因學習及擔任志工忙碌家事及三餐均不參與，提醒不應該三餐只買便當，如何使家人也一起成為家事的合夥人之道；另外一起買同款式的衣服、菊苣、胚芽粉，總之常常同時為每個人的食、衣、住、行，做了時間管理的事，或提昇生命有意義的事，例如志工。

教師是個輔助者，是個資源人物，是個引導者，有時也是個模範或示範者（釋見咸，1999）。大部分的成人具有主動學習、自動自發的精神，當然市民學苑的學員也不例外，我身為教師必須提供學習的指引及進階的學習或有關的參考書目、探討及解決問題的方法等，以「成長協助者」的立場幫助成人學習。例如：鼓勵參與學習市民學苑外仍然可以再去學習國

立空大的課程。另外最讓我高興的事，協助學員的身體不用吃藥，即拾回健康，以「健康協助者」的立場幫助成人學習。例如：楠梓操先生頸部及胸前100多顆息肉，經過三天飲食的造化，吃胡蘿蔔及薏仁而息肉掉了。

由上可知，由於成人各有獨特的生命經驗，學習需求因人而異。因此，在成人「教與學」裡，教師扮演了既是「教師」，也是「學習者」、「朋友」、「協助者」「諮商者」的角色。另外，在台灣身為成人的教師必須「具備流利的國、台語語言表達能力」。教學態度方面，教師須以「尊重」、「開放」的心，來面對及接納多元特質的成人學習者；例如身心障礙或腦性麻痺（媽媽陪讀）的學習者，如何使之能融入所有學習的團體中。成人教師也必須不斷地學習，汲取新知，掌握社會的脈動，以了解成人學習者現階段的可能需求，使教學的內容能與成人學習者的現實生活產生對話連結，促進教學效果的達成。具備專門知識外及如何深入淺出的與成人學習者相處，另外要「會教」，即善用教學方法，才能勝任愉快，發揮教學效果。

為了適應成人的需求，使成人得到更好的學習，「敏銳的觀察力」與「好學的精神」也是成人教師必須具備的條件。因為教師也必須不斷地學習，汲取新知，掌握社會的脈動，以了解成人學習者現階段的可能需求，使教學的內容能與成人學習者的現實生活產生對話，促進教學效果的達成。因此身為成人的教師必須要1、了解成人身心發展，有助教師契機施教，2、營造互相尊重與支持的情境，幫助成人學習，3、連結成人生活經驗，彈性調整教學內涵，4、經由互動合作的關係，形成教學相長。

成人教學的「教學」對象是人，每個人都是獨一無二的個體，在教學過程

中師生互動的關係，充滿了各種的變化與可能。教師除了需有「願意教」的熱誠之外，還須「能教」，具備專門知識及如何深入淺出的與成人學習者相處，另外要「會教」即善用教學方法，才能勝任愉快，發揮教學效果。教學，可說是一項既複雜又富有挑戰的工作。

本文試從實務的角度，以輔英市民學苑的1.家庭保健與飲食養生2.疾病保健與飲食養生3.情緒經營與飲食養生班為例及84年至今的心得，整合我個人的學習在高雄師範大學成人教育研究所的碩博班理論背景及多年（民78年至94年）來成人教學實務的經驗及作為成人學習者的體會。未來希望有更多有志者參與在成人教育領域的教師，以促成成人「教與學」實務知能的交流，期使成人教師能更有效地進行教學，幫助成人學習者（包括自己）獲得更多學習的成就。



# 妳可以選擇不憂鬱—— 從正向心理學看憂鬱症的預防

學生諮詢中心/楊瀚焜主任

在忙碌的生活中，可能是你的工作遇到了難以克服的困難，也許，是你生命中重要親人突然離你而去，也許，是你的親密愛人琵琶別抱，或許，是太多接踵而來的挫折，這些可能、也許、或許的事件都會讓你身心承受許多壓力，進而產生失落情緒，感到內心飽受煎熬與痛苦。此時，大多數的人都期盼著有一個人、有一雙手能為你分擔解憂，甚至希望有靈丹妙藥快速醫治你心靈的痛苦。但如同心靈感冒般的「憂鬱症」，不像傷風感冒，在吃藥打針後往往獲得較快速的緩解。相對地，它需要一段時日的心理治療或藥物治療。從「憂鬱症」的特徵、症狀與治療過程來分析，學會提高「憂鬱症」的免疫方式，做好日常生活的自我照護、補充心靈維他命、營造快樂人生，就顯得格外重要，畢竟「預防勝於治療」。

1960年代起即有一群心理學家投入「憂鬱症」及其行為病理學之研究。當時「習得無助」(Learned Helplessness)觀點正逐漸發展，許多研究者試圖從中找出「憂鬱症」的治療方式。此時，塞利格曼(Seligman)、梅耶(Maier)、歐弗米爾(Overmies)共同出版「習得無助」(Learned Helplessness)一書，而Beck發展出「認知治療法」，這些努力使「憂鬱症」及心理疾病患者獲得幫助，減低不幸遭遇之苦，研究者更希望進一步改變患者對現在與未來的看法。事實上，這些注重病態心理或變態行為的心理學觀點大多是解除憂鬱疾病的治療方法，所以較少從憂鬱的預防角度切入。然而，近十多年來，歷經許多心理學家的研究與努力，較著重負向情緒治

療而較少關注正向行為的現象逐漸轉變，學者們期待探索正向心理，以帶給人們真實的快樂。其中美國賓州大學塞利格曼(Seligman, 2002)教授主張應從快樂、希望、樂觀這種正向歷程來介入、處理不健康的想法或情緒。面對心理困擾，他提出正向情緒(健康的情緒)、習得的樂觀、正向特質及正向組織等觀點，希望有助於人們運用正向心理學在生活中展現個人長處，達到生命最大的成功與情緒最深的滿足。他相信希望、自信和信任的正向情緒不只在好日子幫助人們，在命運坎坷、遭逢挫折時對人們亦有著同樣的助益。

究竟那些因素可以令人遠離憂鬱、得到快樂？無論臨床上疾病治療的觀點或從正向心理角度都是不可或缺的。在此歸納出一些方式，提供參考。

## 一、認識自己、發現自我價值

現代社會中，很多人都明白要為自己的學習成長與身體健康多做投資管理，但卻鮮少注意到自己的心理健康也是應該要投資的。從事多年的諮商輔導工作，發現人們的心理症狀，絕大部分來自自我的扭曲，尤其當一個人想要改變自己卻又無力改變時，往往容易逃避、挫折、沮喪，引發心理困擾、心理疾病。賽利格曼(Seligman)教授認為若有智慧去區分什麼是可以改的、什麼是不能變的，就不會陷於難以自拔的困境(洪蘭譯, 2000)，就像許多人對自己不滿意，總認為這裡比不過人家、那裡沒有別人好，怪來怪去到頭來變得不喜歡自己，厭惡自己，彷彿自己全然沒有優點，結果當然毫無快樂可言。Abbe, Tkach & Lyubomirsky(2003)研究

指出，快樂的人比不快樂的人傾向用正向的思考面對問題，如在做決定的過程、自我投射、對事物的建構，快樂的人傾向正向的認知，且對情境與他人皆給予較正向的評價。若是我們常處於覺察自我的狀態並覺知自己的情緒、了解自己的能力、限制、長處、性向、人格特質，對於不可以改變的事情，我們有雅量接受它，對於那些可以改變的事情，我們有勇氣面對它，就不會給自己添加無謂的煩惱。所以，我們愈是了解自己，愈能勝任自己的生活，愈能把握真實，愈能正確面對生活的挑戰，佛經裡「佛陀拈花微笑」的故事讓我們明白人生就像一朵花，世上沒有兩朵花是一樣的。當能看清真實，明白自我價值、接納自己，才能走出自己的道路，從中學習成長、實現圓滿人生。

## 二、建立積極、樂觀的人生態度

賽利格曼(Seligman)教授研究樂觀、悲觀和面對不幸事情及好事情時的解釋是否不同，他發現樂觀的人把好事情解釋成他自己人格特質或能力(永久的)，悲觀的人認為好事情是一時幸運或很努力而來(暫時性的)，但當面臨不幸事情時，樂觀的人與悲觀的人看法卻又反過來，假如你把不幸的事情想成「永遠」、「從來」、「總是」，把它責怪到人格特質上，那就是悲觀的人，假如把它想成「有的時候」、「最近」，把它當成偶發事件，那就是樂觀的人。賽利格曼(Seligman)教授另一個研究，觀察遭公司解雇的一些員工，發現樂觀者認為遭解雇這不幸事情歸因於某些原因(特定的)，例如將會計的帳做錯了而被解雇；悲觀者則歸咎是自己一無是處(一般的)才遭解雇。從上述研究可知，時間向度(永久性、暫時性)決定一個人會放棄多久，也就是對壞事永久性的解釋會造成長期的無助，而暫時性的解釋則可以迅速的恢復。空間向度(一般性、特定性)決定一個人會把無助帶到生

活的各個層面，還是只維持在某一特定地方。賽利格曼(Seligman)教授認為樂觀和希望使你在遭受打擊時可以對抗沮喪，使你表現正常，讓你保持健康。要如何建立樂觀呢？ABCDE模式是一個可行的方式，當你有悲觀念頭時，就可以用這個方法指出它、並且駁斥它，A(adversity)代表不愉快的事、B(belief)代表腦裡浮現的念頭、C(consequence)代表這念頭產生的後果、D(disputation)代表反駁、駁斥、E(energization)代表激勵，當你成功駁斥時所感受到的心情。在反駁(disputation)這個步驟有四個方式可使反駁更有說服力，分別為提出證據證明這念頭是不對的、找出其他的可能性、問自己最糟的後果是什麼、這個念頭有什麼用處等，以強化反駁的力量(洪蘭譯，2003)。因此面臨不愉快、不好的事情時，首先辨認出悲觀的念頭，然後善用ABCDE這個方式有效反駁它，以建立自信、信任、希望與樂觀的未來生活。現在就把每一天不愉快、不好的事情所產生的負面想法，請你把它記錄下來，用上述方式努力反駁它，把它趕出你的腦袋裡，當下做個練習吧！

## 三、培養感恩、寬恕之心

心理學家表示，利他行為或慈善的舉動都可以增進快樂。賽利格曼(Seligman)教授在賓州大學進行有關快樂的實驗，曾測試過類似行為的效果。他表示，寫下你對感恩對象的一段感謝話語，然後去造訪對方、當面讀出這封感恩信，是增進快樂的有效方法，這就所謂的感恩拜訪(gratitude visit)。此外史丹佛大學的Carl Thoresen以寬恕工作坊或控制組研究寬恕的效果(REACH步驟)，發現愈少憤怒、愈少緊張，愈多樂觀、健康愈好，愈能原諒，所得效果越大。Emmons & McCullough(2003)的研究指出，在日常生活中練習感恩可增加幸福感。所以感恩會放大好處，學習寬恕將去除壞事情對你的不愉

快記憶、增加生活滿意度。你想要活在快樂、滿意的生活中嗎？試試下列三種感恩方法，先選擇一個或數個為你生命造成重要影響的人，寫一段感恩的話並向對方表達感謝之意。另一種方式是你可以每天寫下生命中值得你感恩、感謝的三件事。此外，每日做一件善行，並於每週寫下「幫了誰」、「做了什麼事」，以及「助人後的感受」之「善行日記」二則。至於要做到寬恕確實是件不容易的事，若你覺得不知如何面對時，可試著REACH的五個步驟，回憶(Recall)-客觀回憶傷痛但不醜化對方或自憐，同理心(Empathize)-從對方觀點來想像傷害你的原因，利他(Altruistic)-用以往他人對你的善意寬恕之心去原諒對方，允諾(Commit)-在大眾面前原諒對方，保持(Hold)-保持這份寬恕之心。

#### 四、快樂生活、活在當下

現代生活步調快速，人們忙於往前衝刺尋找自己的一席之地，愈是科技進步、愈是競爭激烈，如此氛圍下，多數人無暇享受當下的感受與愉悅。現在的你可能正積極於事業經營、家庭照顧或學業的考驗。可以這麼說，科技進步節省你我時間，也讓我們以積極的態度去計畫未來，它更製造許多通往快樂的捷徑：電視、電腦遊戲、商業化活動、甚至近來許多藝人惹上的「毒品」……等。但人們往往失去享受生活中真實的當下與樂趣，如果人生都是這種「加工速成」的感官滿足，我們永遠不知道自己有什麼長處、潛能，永遠不知道該如何去面對挑戰，最終將陷入沮喪的生活。反之，若我們能將注意力導向此時此刻，關注於自己與生活中最自然、真實的互動，則有助我們享受現在、經驗現在，並把自己的情緒導向正面。聖嚴法師說：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心念轉」，其實快樂就在你身邊。你也可以這麼來享受，例如：找出讓你快樂的事、物，讓它在你期望的最佳間隔時間出

現(習慣化)，學習讓你的心沈澱下來，沈澱的心帶來輕鬆的感覺，淨化你的思緒，如此將更能以新的角度看待此時此刻發生的事。

#### 五、人際支持與關懷

沒有一個人可以獨立於世外或孤立生活的，因為人是社會、群體的動物，但現代人因著網路科技的發達，雖然在網路世界中悠遊自在，但面對人群或朋友同學卻常有不知如何表達、不知如何建立關係的窘境。殊不知人際網絡的建立與支持對自我的心理健康具有顯著的影響力。因此學會建立良好的人際互動與關係是身為現代人不容忽視的課題。心理學大師Glasser曾提到，關係建立的七大幫手是1.傾聽：仔細聆聽別人對你的說話，了解別人話中的意義，體會出別人當時的心情。2.支持：每個人的喜怒哀樂總希望有人來分享與支持，對別人付出關心與溫暖，往往能得到別人相同的回饋。3.鼓勵：用真誠的態度、符合實際及具體明確的說明，來讚美與激勵別人。4.尊重：尊重別人的權益、別人的意見、別人的隱私，相對的會獲得他人尊重。5.信賴：人與人相處講求信用，講求信用才會取得別人的信賴，當你相信朋友，朋友也會讓你信賴。6.接納：接納別人就是這樣的一個人，不要求別人非跟你一樣不可，多欣賞別人優點，接納別人不能改變的缺點。7.協商：遇有人際衝突時，使用關心的語言、「你好我好」的方式進行協商達到雙贏。事實上，沒有人生下來便懂得如何與別人溝通，所以人際互動、人際網絡的支持、關懷，需要學習與付出，同時你也會有所獲得與回饋。Maslow的需求階層論就指出，生理、安全、愛與歸屬、尊重及自我實現是人類五大需求，這些需求幾乎都必須仰賴人際互動才能得到滿足。因此當你遭遇困難無法滿足需求時，人際的支持與關懷就顯得重要，倘若缺乏這層網絡，因困難所引發的

挫折、困擾、焦慮與憂鬱將影響人們的心理健康。

## 六、健康情緒

情緒人人都有，跟人的關係如影隨形，時時存在著。雖然情緒與人們如此緊密，但卻又不易看清、摸透，所以一般人對情緒有著似是而非的迷失，誤以為忍一忍就過去了，事實上早已落入憂鬱症狀而不自知，情緒雖是抽象的東西，但它的影響一點也不抽象，它影響了人們的飲食、睡眠、思考、興趣等，嚴重者影響身心健康。能覺察自己的情緒是健康管理重要的第一步，如果連自己都無法覺察就談不上管理與調節了，當覺知到自己的感覺與情緒後，接下來是評估、分析、判斷其原因，為何有這種情緒，了解它可能的結果與影響，自己的作法是否恰當等，當你能評估、覺察情緒時，將更容易建設性的運用情緒，而非陷於情緒的萬花筒中。有一些方法可幫助大家進行自我情緒管理：

- 1.情緒覺察：為了了解自己的情緒變化與原因，以「情緒日記」寫下每日重要的情緒狀態與發生原因及對情緒事件的感受，找一個你覺得願意分享的人(好友、伙伴等)，討論從中的發現與心得，以釐清自己的感受、正確辨認真實的情緒。
- 2.情緒表達：健康的情緒不是忍耐，也不是衝動的宣洩，當你覺察情緒原因並能接受時，適切的表達是重要的。適切表達情緒，讓自己的情緒有一個健康的出口、具有緩和及穩定情緒的效果，也有助於人際的了解，例如以「我...訊息」來表達，也就是以「我感到.....(陳述你的感受)，因為.....(陳述使你感到煩惱的事情)」，這只是一個典型句子，一般使用時不要受其限制，可以以個人說話方式表達。倘若在缺乏表達情緒的適合情境時，暫離情緒的刺激環境是一個可運用的暫時性做法，此外學習生理上的調適亦是調解緊張情緒的一種方法(此部分將在下一小段中介紹)。

## 七、學習自我放鬆技巧

身體上的放鬆可保護自己免於因過度緊張所引發之壓力症狀。臨床上，當出現壓力源時容易激發交感神經系統，使得呼吸急促、心跳加快、肌肉緊繃，面臨此情形，若運用各種放鬆方法，將能讓降低壓力的危害。放鬆的方法相當多樣化，在此僅以自我暗示放鬆技巧為例，希望大家平日多練習，將之內化為自動化反應，一旦出現壓力源，就能輕鬆面對。首先，自我暗示放鬆技巧可以讓肌肉放鬆、減低緊張與焦慮，當你覺得生活充滿壓力、身體僵硬緊繃時，找個空餘時間、安靜地點讓自己坐下或躺下，練習以緩慢、深沈且均勻的呼吸吐納。在此同時以自我引導想像法暗示自己愈來愈放鬆、愈來愈舒服，吸氣時盡可能讓小腹鼓起，吐氣時盡可能讓小腹緊縮，以這種腹式呼吸法練習，可使新陳代謝趨緩，容易進入放鬆狀態。但切記勿用快速、大口且氣喘如牛的呼吸方式，這樣則會使自己更緊張、不安，反倒達不到放鬆的目的。此外，音樂、運動、藝術、冥想、靜坐、瑜珈、芳香療法及適度休閒等都是促進人們身心鬆弛的方式，因此找一些適合自己的放鬆技巧，持之以恆，將能改善你的情緒、壓力症狀。

簡言之，建立積極、樂觀、感恩、寬恕與自信的正向特質、正向情緒與正向認知，並建構長處與美德，學習足夠的心理健康知識，增加抗壓能力、情緒管理技巧、問題解決能力，將可以有效預防「憂鬱」、降低困擾問題發生的可能性。



# 一個走一百次也不會撞牆的地方——家

五專應用外語科 / 慕生

還記得來到輔英的第一天，我興奮的睡不著覺，直到母親打電話來詢問有沒有少了些什麼，才發現今天我開始了我在宿舍的新生活。

夏夜裡，點綴夜空的是室友們淌在枕上的淚；外頭的蟬鳴擾得我心思浮躁，不禁想到：「又不是不能見面，有什麼好想的呢？」她們個個度日如年，似乎一星期就只期待回家的那一天，而我每天卻快樂的跟什麼似的，因為不用再受家人的拘束，每天想去哪裡就去哪裡。

漸漸的，我習慣了一個人遊來盪去的生活，因為會自己約束自己，所以每天都有做不完的事情，去圖書館借書、看書，到慈母湖坐著發呆、趕鵝、追鴨、看馬、摸貓、嚇麻雀……這是在學校過的逍遙生活，吹著涼風的當下，不禁憶起在家的種種，母親如RAP式的嘮叨不休、父親那和帶兵沒兩樣的「苦毒」，壓得我失去了該在同儕間出現的笑容，提前換上早熟的沉著氣息。

印象中，家曾是一個令我陌生的地方，他們總自以為給我們什麼是對的，而忽略孩子內心的渴望，也不曾去注意他們在讀書外還培養了什麼樣的興趣，只是一味的剝奪我們唯一可以放鬆的方式——我，便是活在這樣的牢籠中，似乎只有讀書才是唯一一件值得在意的事，所以，一聽到能在學校住宿，簡直興奮到了極點，終於相信，鳥的翅膀——是可以飛的。

然而，室友們依舊是在電話裡和家人哭訴宿舍的床不好、衣服每天自己洗、早上還要自己起床...等，我呢？適應的如魚得水，也許該拜父母平時的警惕所賜，讓我能獨自去完成一些平常人無法獨自

ending的事，在這裡，就跟在家一樣，但唯一不同的是什麼事都得自己來，爸媽不會喊你去吃飯、也不會再催你去寫功課，時間都是你的，而你必須控制得當，才不會在無意間失去寶貴的財富。

在她們的心目中，家，想必是一個很好、很具有影響力的形容詞吧？可想而知，一定是一家子和樂融融的討論著每一件事情，包括她生命裡的每一個感動及榮耀；我的父親，充滿軍人的威嚴，和不容他人忤逆的大男人主義，他說一就是一，絲毫不敢有猶豫二的念頭，但無疑的，他終究是我們家的棟樑，沒有他，就沒有這個家。

兩、三個禮拜過去了，她們反而越來越期待來到學校，說的話也變成「我這禮拜留宿喔」、「我們星期五去拍貼...」諸如此類的話。

她們開始不想家了，而我，卻對母親放進袋子裡的水果起了相思，相思無盡，映在腦海是那溫柔的雙眸，還有從小扶持我長大的那雙手，到現在，仍是不斷地以包容及關懷灌溉我；母親是一個聰穎、堅強的女性，我一直都知道(儘管她當初傻到被父親用幾杯豆漿追走)，當初，她不畏艱難的在重男輕女的爺爺面前生下了我們，兩個女孩和一個男孩，曾經，她為了我們的學費出去找工作；曾經，她為了我補習的時間而不小心滑倒在雨中；曾經，她為了多賺錢繳我們的學費要求加班，而跟爸爸吵架，這些，她都在默默的黑暗裡掉淚，只是不想讓我們知道罷了。然而，知母莫若女，再近的血緣，母親和女兒終究是比較親密的，我也漸漸明白，母親當時對我的嚴苛都是為我好，因為為我們付出她的所有，甚至一生...她都是甘之如飴的...

也許，家沒有比學校自由、開放，但學校也同樣沒有家裡來的溫暖、來的安全。(重點是，家走一百遍不會撞到牆)

家——似乎比學校好一點了，但這並不表示我仍是想每個週休都回家，也不希望父親管我管得跟以前一樣多，甚至多更多！家，也許不能給你完美的生活，但它可以給你最完備的溫暖，讓你在孤獨時、

寒冷時，想起還有這麼一個地方...等著你回家...。

『回家吧！晚歸的遊子。』家的大門會無條件接受你的不安、後悔和淚水。

我想，同學們若是再問我一次想不想家，我會說：「我想的不是家，是家人散發給我無怨無悔的感動。」

## 【心理學小辭典】

「你焦慮嗎？」有聽過資訊焦慮、人際溝通焦慮、社交焦慮、外貌焦慮、關係焦慮、存在焦慮、兒童焦慮嗎？全球的焦慮指數不斷攀升，15~25%的人曾罹患焦慮症，焦慮是病嗎？到底怎麼樣才算是焦慮症？

### 【焦慮性疾患 (Anxiety disorders)】--恐懼與焦慮

焦慮症是什麼？

一般狹義的焦慮症指的是「廣泛性焦慮症」GAD Generalized Anxiety Disorder。廣義的「焦慮性疾患」Anxiety Disorder則是包括廣泛性焦慮症GAD、恐懼症、恐慌症、強迫症與創傷後壓力症候群PTSD。

典型的「焦慮症」GAD症狀是：

持續不停的、莫名的緊張，不曉得在擔心害怕什麼東西，肌肉緊繃、顫抖、坐立不安、胸悶、心悸、呼吸急促、冒冷汗(尤其手心腳掌)，尤其早上醒來整個背上濕透了。失眠，渾身無力。情緒變得暴躁易怒，易受驚嚇、注意力降低，記憶力減退。因為一種莫名的焦躁感覺會來去無蹤，捉摸不定，沒有對象，所以又稱作「漂浮性焦慮」free floating anxiety。

為了區隔正常的焦慮與病態的廣泛性焦慮症，DSM-IV為此做了個明確規定，明白指出：若要診斷為廣泛性焦慮症，必須符合下列幾點——

在六個月裡頭，大多數得日子裡，都有過度焦慮與過度憂慮某事的現象。

患者自覺已經無法控制自己的焦慮，焦慮跟憂慮會伴隨著下列症狀中的至少三項：不能靜止、容易疲倦、無法集中注意力、易怒、肌肉緊繃、睡眠障礙，患者的症狀不能單用其他精神疾病就可以解釋，以其伴隨的身體症狀已經嚴重到影響患者的日常生活、人際關係、職業功能。這類症狀不是因為藥物（如使用安非他命等）或身體疾病（如甲狀腺功能亢進）所造成的。

以上文字參考資料引自：

1.<http://www.enpo.org.tw/enpo37/index.htm>

BlueSky海闊天空網站(於2001年3月成立，提供憂鬱症病友資訊交流)

2.DSM-IV 精神疾病的診斷與統計

# 家的生命故事

四技資管系/林長青 同學

我們每個人生活在這社會中，幾乎都有一個家，每個家庭成員的個性多少都有些差異，隨著時間的流逝，每個家都會唱出屬於自己的曲調，有時柔美，有時奔放，都是獨一無二的，沒有任何一個家庭能取代自己的家庭在心中的感覺和重要。

我的家中共有四位成員，除了爸媽之外，我還有一個姊姊，其中對我影響最深的就是我的母親了，我的外公是一位職業軍人，在那物質缺乏、困苦的年代，生活是非常不容易的，外公和外婆一共生育了六個孩子，生活的壓力可謂相當的大，我的母親是家中的長女，自她小的時候就常常被我外公和外婆要求做很多的事情和承擔很多的責任，媽媽的個性比較內向，責任心也重，除了學校的課業之外，還要照顧弟弟及家中的一些生活瑣事，洗衣燒飯撿柴火，逆來順受的媽媽不論覺得生活有多麼的艱苦，也都默默的忍受，委屈往肚子裡吞，夜半獨自掉淚，因為外公比較大男人，使得外婆也承受很大的壓力，這些媽媽都看在眼裡，如果事情做不好的話，外婆和媽又不免要挨一頓外公的罵，在如此高壓的環境中，媽媽充分的發揮出人性的韌性和堅強的耐力，以前我還小的時候不懂事，只是覺得媽媽常常想的太多，杞人憂天，有時我還會跟媽鬥嘴鬧脾氣，現在慢慢的長大懂事後，才知道為什麼媽媽會比較容易擔心多慮。記得小時候，媽常說，只要肯做牛，不怕沒飯吃，要有著吃苦當吃補的精神，每當我心情沮喪或是想偷懶的時候，常常都會想到媽媽的辛勞和她的教誨，就給了我精神和力量，我們現在的社會型態已經不同，勞力密集性質的工作比較少了，政府也引進工資較廉價的外勞，但是對於我們長輩們用血和汗換來的經濟奇蹟，我們都應該謹記在心，有著

惜福和感恩的心，如果我的心中有體諒和包容的同理心，都是因為媽媽給我的影響。

爸爸給我的感覺是威嚴不多話，但是我知道他冷峻的外表下，有著細心愛家的一個心，雖然他口中不說，但是都會默默的用行動表達他對家人的愛和關心，媽媽有時小粗心沒有把事情做好，爸爸事後都會偷偷的去把它做好，像是媽媽常會忘記關燈或是忘東忘西，爸爸都會偷偷的去關燈或是把出門要帶的東西先放在媽媽的帶子或鑰匙旁邊，這些窩心的小動作，都讓我們深深的體會到爸爸的細心，和他對媽媽的愛，爸也常會不時的提醒我們一些生活的小常識，現在生活中的方便小撇步，都是爸爸教授的生活秘訣，爸爸很重養氣，喜好書法、作畫和“練功”，認為氣對我們人有很深的影響，這個是我覺得深奧和不太能體會的一部份，呵呵！爸爸給我最大的影響就是：我們很多事情是要用做的，不要只會口頭說說，也許你再說的時間，別人房子都蓋好了，事隔多年，現在仍然覺得很有道理。

未來的無常和多變，誰也不能預料。我們做子女的實在應該多多的把握和家人相處的時光，時間不等人，稍縱即逝，爸媽對我們無悔的付出，辛勞的工作只為了希望孩子有更好的生活環境和未來，我們不但要感恩盡孝道，努力認真的生活，有些許小成就的話還要記得回饋給社會，讓每個家庭都充滿溫暖，社會安康和樂，人人都有一個幸福美滿的家庭。

# 蛻變

進修部二技/愁漪

坐在Starbucks，啜一口咖啡，雨後的孟秋顯得安靜，望向窗外來來往往的行人，在鵝黃色的街燈下，等著紅燈、說著話、奔跑著，一點一滴，一切都這麼細細微微的配著輕柔沙發樂。

而時間飛逝，生命的每分每秒都在蛻變，往事風雨怎奈心中的黯然，又怎忍心看見飄落的楓葉。

在朦朧的視線與滿心惆悵的楓葉中，看到的是繁點綠紅的相思林，欲乘秋帆而去，看到的是喜怒哀樂的情緒公約數，隨著時間黯淡消逝。

忘了。是怎麼開始，也許是在生命的洪流中找到了交集。

還記得，工作四、五年回來校園的我，還記得剛踏入校門口的我，還記得第一次坐在課桌椅上課的我。

滿是擔心，滿是期待，滿是高興，也有一點點害怕。

然而感到欣喜的是，沒有式微而漸漸適應的自己，是因為從同儕身上學習到熱情與對知識的寄望。

雖然後來發現原來學習路途遙遠，且沒有盡頭，卻也看見一件事物裡面，卻有

著許多不同的說法與複雜性。

學習not hammer-strokes, but dance of the water sings the pebbles into perfection.不是硬式的態度，而是要試著學習經過不斷的磨難與挫折，才會讓人臻於成完美。

而這些有別於過去學生時代的感受，青澀與成長的連結滋味是筆墨難以形容的盡。

暮然回首，是酸甜苦辣交織而成，延綿不絕的就像一個舞台，在不同的時間點，排著不同的角色，演著不同的戲碼。

雖然忘了自己是如何銜接這段過往，但一路走來，也發現給了自己全新的定義，找到一種改變的節奏，也許是你走進了，也許是我選擇走進了，這樣的生活，這樣的體驗，讓我找到勇氣與希望，讓我在面對重度患者、緊急傷患的壓力；及面對醫護圈的未知一面時，都能夠坦然面對，甘之如飴。

推著歲月的軸，學習分化，我看到新的價值，感受賦予在我的身上，一片嶄新的願景與目標，正等我一一去實現。

謝謝您，輔英。您除了是憂暗中的燈塔，指引方向；亦是支持與鼓勵我的最佳精神樑柱。

# 返

五專護理科/許雅惠同學

下午五點二十分，時速六十往車站前進，這城市漸漸的蒙上一層薄紗，奪去了眼前的光明。路上的車總多於行人，尤其在這禮拜五的下班時刻，整條馬路快溢了出來，於是我像條蛇緩慢的穿梭在車輛中，為了早早上路我得突破重圍。

三十分鐘後，我手已握著車票面對著

高速公路，耳邊不停的傳來汽車奔馳的呼嘯聲；突然，在黑色的容顏下竄出了火花直奔上天，路旁的候選人繼續沿路拜票；我的心早搭乘著煙花衝上最高點，向北眺望努力尋找那燈火通明的海灣；今晚我即將離去，回到那風大沙多卻又充滿感情的故鄉，思鄉的心情牽引著所有的細胞，交

感神經的興奮下，掌心的票溼了，也多了好幾條的皺摺。

儘管夜已稍稍的入睡了，我的旅程才要開始。

「城市喧鬧的霓虹，卻帶來寂寞，很久沒這樣過，夢見童年的模樣，景色是依然一樣，等待我回家，天真好動的小時候，穿梭在田野中，滿天星的夜空，陪伴著我成長」——黃麗玲·〈回家〉

一襲暗色的衣服，我似乎也溶於黑暗之間，手裡粉紅色的票在夜裡卻是格外的顯眼，好不對襯；仰望著天，不見星空，此時的您是否也抬頭看著天呢？看著那顆您說的貪吃的星呢？車子終究是來了，搭上車，靜靜的駛離。

昏暗的車內，電視的光源成了唯一的燈光，緊閉的車窗阻絕了我與外面的一切；窗子中照映的另一個自我也顯得沉重，因為他也明白，每一次的啓程都是另一個思念的開始。車子漸行漸遠，幾棟高聳的建築物把我拉出來窗外，那是剛離去的榮總，實習的一個月依序浮現在眼前，望著你，我跟著夜靜靜的入夢鄉了。

「越過窗，看著長街，歡樂卻無聲，像一張卡片，燈光像繁星，燦爛整條街，思念的情緒，濕亮我的眼……」——JS·〈Say Forever〉

這四年多來我一直待在一个全然陌生的環境，即使是現在也不能說是熟悉它，在寄居這些日子之後，一個始終陌生又華美的城市，總不斷的邀請我去探索這港都的繁華，而我都僅僅保持友好的距離而已；喧鬧的霓虹下，我的心卻感到孤單，心中的空缺是短暫的歡樂無法填滿的，因為，我總想著家；或許我就只是一位過客，無聲的來去不帶走太多雲彩。

外出四年多了我總以宿舍為家，返鄉的次數是少之又少，儘管不斷的告訴自己

已經習慣離開的感覺，偏偏淚水是最真實的，每當媽媽載著我前去搭車，看著她更加黝黑的背是時間的折磨，帽子下的白髮總是不乖探出頭，一切都還來不及收盡眼裡，就快抵達了。十分鐘的路程卻是最漫長的分離，不爭氣的淚水從眼角劃過，迎面而來的風輕拂去痕跡，不去擦拭是怕您傷心；雖然您沒說，我也偷偷的從鏡子看見您的淚水，我曉得您也跟我一樣不捨；難過，是因為我們都愛逞強。

「天上的星星不說話，地上的娃娃想媽媽，天上的眼睛眨呀眨，媽媽的心啊魯冰花，家鄉的茶園開滿花，媽媽的心肝在天涯，夜夜想起媽媽的話，閃閃的淚光魯冰花」——曾淑勤·〈魯冰花〉

家人們都認為屬於他們的孩子，慣於都市的繁華，背棄了蘊育他們成長的鄉村，這樣的懷疑經常在長途電話中得到答案，偶爾的一通來電，慈愛的關心中更迫切想得知孩子何時返家，媽媽疲倦的聲音牽動我所有的思維，可是，我依舊凍結了全部的情感，狠心的告訴她再一陣子。鄉下的樸實塑造我含蓄的個性，善於偽裝自己埋藏內心的情感，不常回去是為了節省支出，只告訴您開心的過往是為了表現自己的堅強，這一切全然都是要證明我的勇氣，因為這是當初的選擇；傻呼呼的獨自跑來，別人的身旁總有家長陪伴，我，始終是一個人，因此更讓我學會獨立，向您證明我並不軟弱。

「也許明天就會燦爛，也許誰會給我溫暖，把眼淚擦乾，衝破這黑暗，出發不難 最難，是離開，離開不難，最難，是想開，我會勇敢醒來」——戴安娜·〈勇敢醒來〉

尋著前面的燈光走去，家人就在眼前，一步向前卻深不可及了，猛然一驚，是的，我醒了。

是您喚醒我的！筆直的前方即是北

港大橋，如今我與您只有一線之隔，熟悉故鄉就在我面前。沒有都市的濃妝，不施粉飾的故鄉在夜裡帶著一抹微笑，靜默的表示歡迎回家；越靠近本島的腰際，海的鹹味直搗舌尖，陣陣著秋風夾帶著海的訊息，隱隱的燈火點燃整個海港，車站已耐

不性子的傳達，屬於我的家鄉將抵達了。也感染喜悅的手機不由自主地跳了起來，電話的另一頭傳來急切的迫問，我張了口，哽咽的喉嚨無法出聲，只聽見——我已在車站等妳了。

## 推薦讀物

《邱吉爾的黑狗--憂鬱症與人類心靈的其他現象》

作者：Anthony Storr/著

譯者：鄧伯宸 出版社：立緒

出版日期：2005年11月03日

陽明大學神經科學研究所教授 洪蘭◎序



從正面觀點來看憂鬱症——這本書是我第一次看到有人從正面的觀點來看憂鬱症，只是我覺得邱吉爾、舒曼、牛頓等應該都是躁鬱症。

內容簡介：

邱吉爾把他的憂鬱症叫黑狗，在十八、十九世紀的西洋畫或小說中，英國的鄉間紳士散步時都有一隻狗追隨著，忠心地陪伴著主人，「簡愛」中的羅契斯特爾先生去到那裡都有「皮勞特」這隻狗追隨，連他殘廢了也不棄不離，邱吉爾把他的憂鬱症叫「黑狗」，真是非常的貼切，因為得了憂鬱症，它真的是像黑狗一樣，非常忠心地跟著你，至死方離。這本書從精神分析的觀點來談歷史上名人如邱吉爾、牛頓的憂鬱症，作者認為邱吉爾這麼有鬥志，屢敗屢戰，不屈不撓，因為他深受憂鬱症之苦，知道如何在絕望中抓住一線希望，不掉入萬丈深淵，英國才能在一九四〇年，德軍氣勢高昂，英軍節節敗退之際，保持她的鬥志，繼續鼓舞她的子民。邱吉爾終其一生都在跟他的絕望奮鬥，只有他才知道絕望是可以戰勝的，只有他才能在敦克爾克大撤退之後，仍然有信心英國會打贏，英國也靠著邱吉爾的這個信心熬過了倫敦大轟炸，看到了光明。

為什麼你不快樂？為什麼你有憂鬱症？憂鬱症患者較具創造力嗎？真正的天才不瘋？神秘感從何而來？人類為何如此暴力？作者Anthony Storr為當代英國最富盛名且首屈一指的精神病學者。收錄了他精采的14篇著作，探討憂鬱症與人類其他的心靈現象。出版之後，既叫好又叫座，一直高居亞馬遜書店5顆星之評價，英國Sunday Times評論本書時稱其極富可讀性，又具深度。Anthony Storr搬出邱吉爾、卡夫卡與牛頓這些傑出人物，對佛洛伊德的理論進行了反思與檢驗。探索是什麼樣的內在力量在推動著藝術家、科學家與政治家，殫精竭慮的追求創新與發明？指出邱吉爾雖然出身於貴族之家，又有社會地位，在他早年的生活中，卻也有他一輩子想要克服，最後卻無法如願的缺憾。如果沒有這些缺憾，他可能會快活些、平凡些、安定些，但也可能就沒有那麼偉大。邱吉爾終其一生都在跟自己的絕望戰鬥，因此也才能夠告訴別人，絕望是可以戰勝的。

# 下山？不！我「上山」

五專應用外語科/姬華

乍到輔英，我懷著一顆期待、又緊張的心情，就想古時候初到異鄉的遊子，一方面高興自己脫離家人的「魔掌」、一方面卻對陌生的環境感到不安。爸爸的車經過了椰林大道，也就是輔英人人稱道的「好漢坡」，繞上操場旁的小徑，映在眼前的是一棟棟各具特色的大樓，再向前開些路，我啞然失色，在這專科學府裡，不但知識一流，連造景也毫不遜色！白天鵝悠閒的在湖裡游著，綠頭鴨也在中央的「小島」上休憩。但我卻無心再觀賞這等景緻，因為爸爸已經把車停在五宿前，搬下我從家中帶來的大包小包以及父母甜蜜的負擔。

當晚，是我住宿的第一天，也許是室友們都不捨與家人分離吧？我一人獨自檢視寢中的一切，床、櫃子、桌子、椅子，「這是我以後要習慣的一切啊！」我是這麼告訴自己的。翻開帶來的書，是怕無聊的我過時間的方式，這時，對面高亢的談話聲，我興奮地踩的緊張的腳步到門口，敲門，迎面而來的是一聲聲溫暖的問候，頓時，我覺得有人陪的感覺，真好。

開學不久，我照例經過那由石頭堆疊而起的假山，看著水流涓涓傾下，涼風也拂著我的臉，高興的哼起歌，踏上我漫長卻又短暫的行程。認識了導師、學長、學姊、班上的幹部以後，我們進而自我介紹、去了解彼此；對新事物好奇的我，東張西望的，卻又裹足不前，不知該如何開口向鄰坐的人聊天，好險，微笑總是個開始，讓我走到陽光下，展開與她們邂逅的序幕。

好景不常，對於新環境的我難以馬上就適應，一些人際關係的問題朝我席捲而來，我總是一味的認為：「是她們對不起我。」但是，我卻也在這些事裡了解到，人是群體動物，要生存，唯有互助幫忙、保持良好關係之外，別無他法。我把學校裡的大小事都告訴姊姊，說我在學校如何

如何...在學校怎樣怎樣...，當時，她卻用開玩笑的語氣回答我，山上的生活不適合你，快下山吧！

「快下山吧！」，大家都知道輔英建在半山腰，常和同學們玩笑道：「待會要下山啦！」（意指到大門口以外的地方），但，我還是傻傻地笑著回答，下山就能解決一切嗎？山還是要上的，就如同，必須完成我的五專學業是一樣的道理，頓時，我的腦袋被自己想法敲了一下，是啊！不上山，哪來的知識？哪來的經驗？逃避不能化解問題，不如就坦然面對，知錯能改，善過大焉，錯了就錯了，但重要的是要知道錯在哪裡，並去改進，然而，這時不改，更待何時呢？

雖然五專的生活並不如我想像中的完美，但也能藉這個機會更了解自己，在順勢傾下的水流裡，逆流而上。在我的心中，下山就等於放棄，要嘛就越挫越勇，要嘛就當個懦弱的逃避者，永遠活在自己的世界裡；爸爸說：「環境只是一個輔助器，成敗在你。」他認為，要成就自己，不是拿環境當藉口，而是在自己的計畫裡定下目標，腳踏實地去拿起你的榮耀，與其怨天不公，不如把時間花在有意義的事物上，多充實自己，才是邁向希望的指標。出社會以後，什麼人情冷暖都有，不把自己訓練的更堅強，該如何在殘酷的舞台上生存呢？就像電視上的一齣「名模生死鬥」，她們這一刻是朋友，但下一瞬間卻又成了敵人，在她們的世界裡，除了爭自己的一片天，還要為自己的一切負擔，就算被他人排擠了，還得在下一回扳回局勢，讓經紀公司看上自己，挖掘自己的好。讓所有的考驗都來吧！我將一個個擊敗你們，如同農夫踩著和汗水耕種，開心的用眼淚收成...下山？不，我上山。

# 宿舍與家

五專應用外語科/素逸

打從入學開始到現在，也有一年多了，還記得當初爬上新床的心情，就像有了另一個家一樣，有自己的桌子與櫃子，唯一不同的是有室友，一間六個人，雖然空間不大，但大家的心卻容得下每個來自異鄉的朋友。

或許離家對於一個鄉下孩子而言算不了什麼，而像我們這種住眷村的，是不是真的在地上東撿西撿塞進嘴裡，還不知道該往哪追溯回去，但不可否認的，擁有早熟的獨立特質，是我最得意的驕傲。

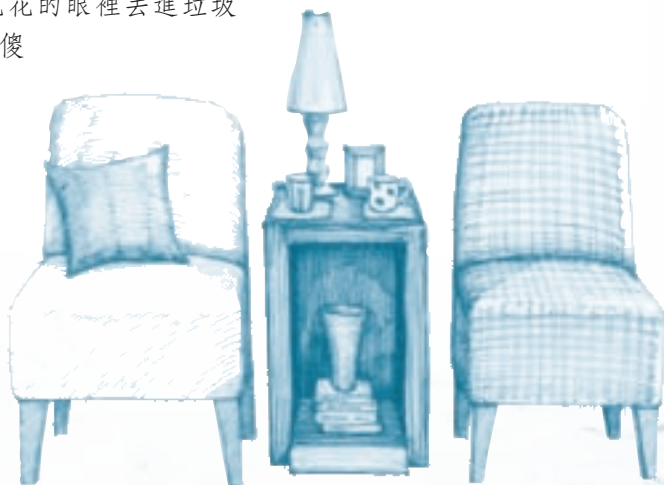
不管是洗衣服、鋪床、疊被子，在宿舍裡自然要自己一手包辦，別人沒有義務要幫你完成這一切，這當然也包括要顧好自己的身體；在家裡，有父、母在為你的健康把關，冷的時候加衣服、換被子，熱的時候開冷氣、換「吊嘎」，而進了宿舍又不一樣了，餓的時候想辦法讓自己飽，冷的時候讓自己暖和起來。

我很能適應在學校的生活，相信有個軍人父親的人都知道，他們的個性既是龜毛、又是追求完美，真不負處女座盛名；檢查房間像大閱兵一樣，所有不該出現在一個以讀書為本職的普通學生的房間，當時必是在我與姊姊淚花花的眼裡丟進垃圾桶，而母親那認真的傻勁，總又為我們拾回了許多童年回憶。與其再等著爸爸發現然後丟掉，不如自己先整理好(或是藏起來)，所以搬進宿舍的那段時間，簡直是如魚得水。

宿舍的生活像是斷了過去再重新

開始一樣，行李裡裝了父母滿滿的擔心和我溢出包包的期待。當室友們因不適應生活而流淚想家時，我正忙著佈置我的桌子，偶爾，還能聽見我愜意的哼著歌，但這種情形卻持續沒有多久；同樣是因為學校的生活，她們暫時忘了家，而我，卻對著母親裝進袋裡的水果起了相思...。人是一種很奇怪的動物，愈是稀疏平常的事物就愈顯得一文不值，反而是鳳毛麟角的俗物才爭相奪取、珍貴的似乎什麼也比不上。

家的好處，在於有人會守著一盞不滅之燈等著你回家，非得看到你的睡容才安心。而宿舍的生活，我一向當作是自己的磨練，我們學著與別人共處，也學著與別人溝通；我們學著理性處理事情，也學著尊重不潔身自愛的人。我們等於比別人早一步進入小型社會，在校規與自己的行為模式協調平衡，如何在與別人搶浴室的同時體會到家裡的溫暖。我想，住宿也可以編入專科的必修課程裡，也許我們沒辦法拿到滿分，但我們真正學到的，豈又僅止於分數上的呈現？





# 回憶一年級住宿時

五專護理科/郭素顏同學

想當初剛上專一時我那清澀的臉龐、害羞的個性似乎依稀還在。

走入那以往所住的5宿，看見溫柔的舍媽以及親切的學姊後我微笑了~

因為一年級的回憶如洪水一般快速的充滿在我的腦海中，使我閉上眼含淚走向那以往標榜最溫暖的寢室....。

專一的我進到那間因學測而從台灣各地相遇的寢室，也因此和我不認識的人有所交集。時間滴答滴答的過去了~長久的沉默使我進入長久的沉思...。「今天誰想先洗澡?」這句從人們口中說出如此稀鬆平常的事對我們寢來說卻是緣分轉動的發條~一轉即不停。開學才第3天我們寢的感情就比別人好上千倍萬倍，令我們班的住宿生都羨慕不已~為何他們可以如此的打成一片，且還有別班的跟他們一起住?何況難道室友都沒有缺點嗎?不會看不順眼嗎?諸多此類的問題都一一寫在了同學臉上。我只能說因為我們都了解何謂尊重、何謂緣分還有“用愛去接受進入自己人生的陌生人”就是我們寢的名言!幾句簡單的話並讓諸位同學沉思了。

進入5宿的生活後都一直是平平靜靜的。但!第一次的不平靜就這樣順著平靜進入到我們的生活...。“公區?!哪?走廊?!”第一次的掃公區是掃走廊，雖然聽似簡單又輕鬆但其實不然~東不乾淨西有灰塵南不整齊北有垃圾且又時常有綠色小蟲一金龜子的拜訪...等；天阿!有種永遠掃不完的感覺。但是過了半年我已經變成掃除達人!可以在15分鐘內掃的一塵不染~。“熄燈~11點了同學請熄燈”多麼耳熟的一句話阿~哇!~完了!我還沒刷牙!!~一鼓作氣的衝向盥洗台用2分鐘快速完成刷牙的這個任務

!正當我在竊笑自己任務成功時耳邊卻傳來令我發抖的聲音...“學妹~快點唷~不然要簽罰掃”天!就是這聲簽罰掃使5宿人毛骨悚然。雖然在5宿人心中學姊就是權威的象徵~但事實上私底下卻是很照顧學妹的呢~半夜1~2點都還可見他們焦急的身影快速的行走於走廊和洗手台之間。不為什麼~只為了照顧某位發燒的學妹；雖然他們快速往返但腳步聲和臉上的表情卻成反比，一點也不吵!只因為怕吵醒正在熟睡的學妹。真的是用心良苦~使我看到那一幕時超感動的!5宿學姊在5宿人心中就像是南丁格爾一般呢!

在5宿的最後一天晚上，外表開心但是心裡卻異常空虛的我感覺到了離別...，不比一般畢業的離別而是更加更加的不捨與心痛;因為都住了快一年了~很多悲傷、開心以及刻骨銘心的事都在這裡發生過!就讓我...用最後的13個小時回憶以前吧~!本來寢室那溫馨的感覺在學姐的幾句話中變成了灰寂...。微笑也只是乾笑;哭泣也只是白費功夫。自己雖懂卻又停不下心中的哀傷和眼中打轉的淚水，在半夜12點時我們用淚水在寢室中再一次的紀錄下我們的青春...。

睜開眼，臉上已佈滿了淚水。看了看已被抹滅的回憶轉過身...微笑的關上那名叫年少輕狂的房間。



# 通往幸福

五專醫事技術科/Fish

倉皇的在迷宮中逃竄，找不出所要尋找的出口，我只能蹲在原處哭泣，沒有過路的人願意幫助我，在我無助的那一刻，煞那間，朦朧中看見一絲曙光，牽引著我到達我所要尋找的出口，一路上跌跌撞撞，重重巔坡直直干擾著我，卻打敗不了我強烈想衝出迷惘的那股衝動，支持我努力向前的動力，帶領著我，在夢中，稱之『幸福』。

第一天到了我的新世界，我見到了五個人，我便知道她們會是我開啓快樂的鑰匙，一開始的她們都是不說話的，只有一個放著直長髮的女孩開始跟我聊，什麼都聊，我對她的挑染金色頭髮很有興趣，她和我很有話講，雖然是第一次見面，但她沒有給我任何陌生感，她是整間小天堂中，第一個和我說話的天使，後來的大家開始熱絡起來，因為我的一句『給我你們的手機號碼好不好～？』，五個天使，每個的感覺都不同，沉默、神秘、憨、冷淡、活潑。看起來我們是完全不同種人類，卻一起開始我們的新世界，我們的新生活。

踏進我的新世界的那一步，其實我是沒有猶豫的，我選擇了我最不想要中所最想要的，為了的只是一個很平凡的理由，可大家所知道的，卻不是真正的原因，而那潛伏在我心中的真正原因，便是，當時，早就已經注定好今日的相遇。

我開啓了我的快樂，我改變了我自己的一切，以笑容面對所有人，收起我不該有的鬱悶，看見我的人總能一並看見我的笑容，我以它認識了不少快樂，而今，我身邊充滿著的是我所想要用心珍藏的每一張微笑，和我所愛的天空、所喜歡的彩虹、所迷戀的薰衣草紫。

唸書一直不是我的專長，過去的我

總是把書唸的無比辛苦，成績卻不比別人好，最多只是高處中的平凡，而今碰上了我最不拿手的科目，當初實在納悶為什麼選擇自己所最不拿手的，或許這便是註定的吧！註定我要遇見現在所擁有的每一個人，即使現在的我還是每天辛苦的在和課本做朋友，但我已經開始努力的在學習怎麼和它開心的相處，因為我的五位天使，總是用開心的心情唸書，願意伴著我到半夜三更，我的現在，便是我的天使們，和我最重要的她們在支持我。

一切的一切都是我五位天使和她們所給予我的，因為她們所給我的每一個笑容都充滿了活力，儘管當初踏進這世界，我是充滿徬徨和未知的，讓我收起眼淚的，便是她們的鼓勵和支持，總是不斷的替我打氣，當我哭泣時，她們便收起自己的疲倦，支撐著我支撐不住的手，最願意聽我說心事的五位天使，抽出她們本身便散發著的陽光給我，讓我重溫著愉快的生活，在她們身上，我學會我該怎麼找出屬於我自己的快樂方式，我總是能在她們面前開心的笑著，沒有一絲的沉重感，我珍惜著擁有這五位天使的日子，有她們的地方就不會有寂寞，用了最簡單的方法就讓我學會，學會如何用我最真誠的心看待我所看到的事物。

我遇到的，並不只是那支持著我的五位天使，還有，我的彩虹，我終於明白什麼叫做開朗，沒有什麼事情是能夠讓她悲傷的，卻總是因為我而心疼著，用盡心力的將我保護著，不會用說的，但會用行動表示著。我的天空，因為她，我愛上了天空，我終於明白什麼叫做自然的美，不只套用在天空，也套用在她身上，她總能夠用她那聰明的腦袋替我解決我所解決不了的困難，悄悄守護著她口中傻瓜的我。

我的薰衣草紫，總能因為華麗的舞步驚艷著，戀著淡紫色的她，和我頻率相符，了解我的心底在感傷什麼，快樂什麼，我和她，一個是紫色，一個是白色，混合之後，便是我和她都迷戀的淡紫色。

朦朧中，黑暗中，她們牽引著我通往幸福。

當我開始了解什麼叫做快樂，我便會開始學著應用它，當我知道什麼叫愉悅，我便開始想要認識它，這些，都是在踏進我的美麗新世界以後學到的。

她們都是我的Lover，我專屬的天使。

## Movie Camera

### 《童夢奇緣》

作者：Anthony Storr/著

譯者：鄧伯宸 出版社：立緒

出版日期：2005年11月03日

陽明大學神經科學研究所教授 洪蘭 序

「你都轉了幾圈了還不明白？生命是一個過程！可悲的是，它不能夠重來；可喜的是，它也不需要重來！」這是一部一個多小時的電影，卻可以讓我們有所體會親情、友情、愛情，並重新去學習愛、包容、感恩和原諒！

導演：陳德森

演員：劉德華、莫文蔚、黃日華

發行公司：龍祥

劇情簡介：

十二歲的小光是個不快樂的小孩，自從媽媽自殺後他便沒再長高。小光一直認為這是爸爸與新媽媽的錯，因此一直討厭這個家，終日希望長大後能夠獨自生活。一天在公園裡，小光遇上傻傻的流浪漢，自稱提煉了一種能夠快速成長的藥水。陰差陽錯下，藥水令小光在一夜間變成一個二十多歲的成年人。成長後的光仔既驚又喜，終於踏上了夢寐以求的旅程。

他外表雖是成年人，內裡卻仍是小孩心，因此鬧出不少笑話。小光決心追求他的夢中情人暨老師Miss Lee，二人更一拍即合；但時間在小光身上走得特別快，每晚的年紀都在急劇遞增。情竇



初開的光仔在忐忑之餘，還發現了一個有關媽媽自殺的真相。小光一邊急於尋找解藥，一邊要想個辦法，重拾一個溫馨的家...生命就要結束了，而親情卻才剛要開始！那是多麼令人遺憾和感傷？當不忍與

不捨在心中糾結，小光納悶且抱怨為何不能重新再來過？其實是在過去的

每一個當下從沒有珍惜！

電影錦言：

發明出神奇藥水的流浪漢在小光反悔要求變回來時講了一些話，很值得思考：「你都轉了幾圈了還不明白？生命是一個過程！可悲的是，它不能夠重來；可喜的是，它也不需要重來！」  
「現在明白了也不遲，未來是充滿希望的，哪怕你的生命只剩下一天，也要好好活！」

活在當下！珍惜每一個相知的人、事、物，想說就說出口；想做就去做。不要猶豫，大膽去愛、去關懷、去原諒或祈求原諒！

# 給親愛的「腰仔」一封信

二技助產系/紫玫瑰

腰仔：

最近您的身體可好？胸口悶的情況是否有改善抑或加劇？很愧疚，由於住宿的關係，不能常在身旁照顧著您。時間如流沙，每次回到家裡總是看著您忙進忙出，為了我們這些孩子的學費、生活費，忍著牙，憑著一股意志力，堅強的工作。年歲漸長，心理對家的想法有所改變，重心也較放在家人身上。對家的眷戀也俱與日增，掛念腰仔的身體時，總會泛起一層淡淡的哀傷。

聽大姐從手機傳來的話語，說著您星期五睡了將近一整天的眠，臉上絲毫見無血色，顯得氣虛，致使大姐每兩小時到房裡去探望您。也許，深沉的睡眠能讓您放鬆吧，忘了我們這群小孩的吵鬧使您頭痛，忘了生活的瑣碎開銷使您心憂！記得每次和姐姐們吵架後，您常語重心長地告訴我們：「這一世能相聚在一起做姐妹是緣份，要好好珍惜這份得之不易的緣。我現在像風中搖曳的老年殘燭，說倒就倒」。這番話也漸記在心頭，與姐妹上的爭執漸少，感情凝聚力越緊密。

您還記得今年暑假的某夜凌晨，您要翰翰來房間叫我，看著小弟一臉焦急的表情，心想：到底發生了什麼事？跟過去後，發現您坐倒在地上，背靠在床墊旁，手摀著胸口，臉上呈現極痛苦狀，甚至眼眶泛著淚，嘴裡直喊好痛。當時的我見狀迅速拿枕頭放置於您的背部，調整成端坐呼吸，讓您較好喘氣，叫弟弟去一樓拿藥及鹽水，抬頭瞥見父親焦慮卻不知所措的臉，內心油然升起強大的難過，哭了出來，此時樓上傳來姐妹們嬉笑聲，形成強烈的對比。我不斷的想，如果腰仔就此離開了，家中許許多多的事情該怎麼辦呢？

哄著翰翰睡著了，您跟我說了遺言：「假如我走了，心裡最放不下的就是翰翰，我希望您們都可以幫忙教育他到有能能力賺錢的時候」，被這股瀰漫於空氣中的傷悲，激動地牽扯淚腺，眼眶佈滿欲掉出的淚珠。難忘的一夜，煎熬的一夜，令人措手不及的無常生命，在這一時刻的時光，彷彿是靜止的，深深體悟到生命的寶貴與脆弱。

人的下一秒、下一刻、下一天都是未知數？在有限的日子裡，盡自己最大的力量去學習新學能，讓您放心，我已經不再是當時不懂事的黃毛丫頭。多奢望上天能再給您多些時間，好好伴我們的人生一起成長，好好地與您分享我們的榮耀，好好地看著我們與另一半攜手相度，平安地度過一生等等。現今九歲的翰翰，仍然不曉得人為何會老，為何會死去？也無法了解為何您如此的蒼老？或許在某年某天等他長大成人了，慢慢會明白這一切的謎吧！

註一、腰是台語的發音，源自於嘉義縣日據時代的用法。意思為國語的母親之意。



# 全新的生活，全新的感受

二技護理系/葉冠麟同學

「孤單」、「一個人的假期」、「CPCR」、「孤單再襲」、「依賴愛情」、「數饅頭」、「失蹤的信心與衝勁」、「優越感?!」、「離職是傻瓜」、「鬧劇」、「周而復始」、「眺望」、「潮落」、「疲憊」、「奢求」、「勇氣?!」、「提離職」、「糾葛」、「離職倒數前一天」……回顧著去年的日記標題，聆聽著陪伴我每夜漫遊無際的音樂專輯，一幕幕的畫面，彷彿又讓我回到了過去，然而我又是如此想將之拋開，從單純且充滿理想的五專畢業生，歡欣喜悅的進入頗具規模的職場磨鍊，栽培到N2的艱辛過程，至始至終生活品質及價值從未達到自我滿意的程度，自我評量工作所帶來的不過是穩固的經濟支持與臨床經驗的累積，過往的積極及正向的生活態度漸漸磨損消逝，自我的鼓勵及調適總是無效的空轉，惡性循環的循環結果，壓抑了整天的工作情緒後，下了班的生活變得充滿抱怨，變得只知藉由無盡的吃或者不切實際的掛上數個小時的網再蒐尋新工作，難以想像痛苦持續而又毫無長進的於壓榨工作人力中堅持，將是否成為同樣缺乏EQ及工作熱忱的「工人」！

感謝生命的貴人讓我看到希望，看到自己那已遺忘丟棄的理想，找回那跨越障礙的勇氣，即使絕望中也能看見希望，即使已丟棄的理想也變得無限價值，重拾闊別已久的教科書藉，朝著理想希望邁進。縱然那一站跌倒了，還是站的起來，因為雙腳還沒有斷，下一站還正等著呢！果真下一站的世界變得寬廣自在，環境、人事、制度、職責的改變，慶幸自己在專業領域上的勝任與被肯定，即使帶著過去最重視的主管及學姐的能力否定。終於我可

以不再被束縛局限，盡而感受到工作的喜悅！難以言喻同樣一個人身在不同環境，有著極端差異的親身感受，無法忘懷的傷痛遺憾，不是我的抉擇，卻也跟著一輩子走。

該是抉擇的時刻了，統測成績放榜，依過去考情分析評估，前三志願一定沒問題，既懷抱喜悅又思索著是否持續同一科系深造，亦或轉系增加第二專長，開創更闊達的視野，然而僅有專科學歷的自己，專業證照及工作資歷兼備的同時，大學學歷的取得似乎不只是為了一張文憑，科系的選擇舉足輕重，就原本專業的職場狀況有明確瞭解，且優點、缺點也較其它科系來的清楚，因此決定就在於自己願不願意再給自己一次機會，於原本樂於其中的領域因現實經驗挫敗裡再找尋出路，以及不得不在乎的社會需求與評價中考量。最終，選定了這南台灣首屈一指的護理科技大學裡，以相同的專業領域持續進修。

全新生活就此展開，自在悠然的於校園中成長學習，聆聽著來自各個專業領域的專家老師授課演講，生活回歸單純、知足與惜福，豐富的社團活動與學校資源，可以讓我們盡情的活躍及翱翔。感謝身旁的家人及朋友支持，得已讓我拋開工作的壓力、現實社會的複雜與殘酷，沉浸於知識的殿堂，開拓無限潛能而努力，著實倍感喜悅與幸福。期許藉由二年的大學生涯，發掘自身的寶石，累積明朗積極的人生觀與開闊的世界觀，不畏艱難而挑戰，來開創美好幸福的人生道路。

# 離家背景之心情故事

二技助產系/蘇苑婷同學

從小生長於野柳鄉下的漁村，我的父親是個船長，媽媽則是家庭主婦，從小不愁吃不愁穿，過著安逸的生活，有著溫暖的家庭，從小到現在父母親視我為掌上明珠，什麼都給我最好的，記得國中剛畢業，考進台北的五專護理學校，剛好我的二姑姑住在內湖，所以就住姑姑家，因為路途遙遠，我必須離開那安逸的家庭生活，過著較獨立的日子。

記得剛住姑姑家的時候，我幾乎每天都打電話回去，關心家裡的情況，爸媽的身體是否壯如牛，每當和我的母親通電話，我的心在哭泣，因為我想家，雖然我的二姑姑對我很好，但還是無法減少我對我父母親的思念，所以我每個禮拜五一下課就高高興興的回野柳，因此都很期待禮拜五的到來，而我都是禮拜一母親送我到台北去上課，因為她知道我很珍惜在家的日子，她寧願禮拜一大早從野柳送我去上課，也不要我提早一天回姑姑家，因為她知道我捨不得離開。

時間就這樣一天一天的過去，我也漸漸的適應當時的離家生活，也能慢慢的獨立成長，之後因為轉到護理科，所以在姑姑家住了整整一學期，才開始住宿，因此也能夠去適應。

五年的時間過的很快，一轉眼要畢業了，現在回想那一年級的我，就好像是昨天的事情，猶如歷歷在目，讓我體會到歲月的流逝，時光的匆促。五專畢業之後，很順利的考進高雄的科技大學，本以為五年的磨練，自己已能完全獨立，相信會克服這兩年的大學生活，沒想到我錯了，開學前一天，我從野柳下來，幸運的是小姑姑剛好住在高雄，離學校又特別近，因此也是住在姑姑家，沒想到當天晚上我失眠

了，真的好想那溫暖的家，這種想家的心情真的不好受，那時有個想法，想說早知道就不要報這麼遠的學校，但是千金難買早知道，那天真的輾轉難眠。

隔天早晨，姑姑為我做了早餐，關心的問我說：「昨天是否失眠了」，我虛偽的回答一聲：「沒有」，因為我怕她會擔憂我無法適應，開學的第一天下午放學回家，我馬上拿起了電話打給我的母親，在和她對話中，鼻子不知怎麼了，突然酸了起來，掛了電話...這下慘了！眼淚就像水龍頭一樣流個不停，我哭腫了雙眼，哭過之後比較冷靜些，我躺在床上靜靜的想些事情，我告訴我自己一定要勇敢，必須讓環境跟隨著我走，而不是一直被環境牽著走，如果我不再流眼淚，是否就代表我真的可以獨立，真的成長，我對自己說，或許這是老天爺給我的磨練，要我將來更能夠去適應千變萬化的社會，而能適者生存，這是當時我給自己下的一支安慰劑，它是不是一支真的安慰劑我不知道，但相信我一定可以勝任這兩年的大學生活，您知道嗎！離開那溫暖的家是怎樣的感覺？離開那可愛的故鄉是怎樣的心情？每天都想要見到你的父母親又何嘗不是滋味？但是我必須要忍耐啊，因為我一定要比別人更成長、更堅強，而那支是不是安慰劑，就讓時間來證明一切。



# 戰勝「蓓莉」颱風的營隊

學生事務處課外活動組/鍾坤桂先生

95年7月11日得知中央氣象局發布颱風警報後，我整個人就如同被捲入颱風的暴風圈裡，此時腦子跟著颱風眼逆時針狀態迴旋迴旋再迴旋.....差點當場昏倒！因為我今年負責帶領的營隊「幼保志工服務隊」的同學們已在氣象局發布颱風警報前一天，搭船抵達澎湖馬公駐進中正國小，準備辦理營隊活動。身為帶隊老師的我，卻因為公務耽擱，晚一天才能抵達。人算不如天算，就差這一天，在活動前颱風正巧來襲，更倒楣的是全台的陸海空交通，全部停止運作。

我記得在颱風登陸那天，高雄小港機場是關閉的，班機全部停止起降。因為擔心學生的安全，所以我還冒雨騎著機車去現場碰碰運氣；雖然始終與隊長保持電話聯絡，就是放心不下這群外島出征可愛的同學們。

往小港機場路上風雨交加，大雨落下的情形如同天空破了一個大洞般，雨水是傾盆而下，積水盈尺，我機車好像扁舟遊走在汪洋，找不到可停下的地方。好不容易「漂浮」到小港機場，整個人就好像是從高雄港游泳上岸的落水狗，全身都溼透了！

到了航空公司的櫃檯詢問，得知到馬公的班機有可能飛，乍聽之下，眼睛一亮，腦海馬上浮現師生在澎湖「共患難」的情景。可惜高興沒多久機場又因豪大雨關係，暫時關閉，停止起降；沒辦法，我只能枯坐機場，繼續耐心的等待....。終於廣播可以登機了，這班飛往馬公的乘客，通過檢查後，就必須頂著風雨用涉水的方式登機。旺盛的氣流帶來的豪雨，整個停機坪積滿了水。機艙內找座位發現我是在靠安全門的位子。記得空姐用很親切但又

很肯定的聲音告訴我：「先生如果飛機迫降海上時，請記得幫忙打開安全門，協助其他的乘客離開飛機。」我點頭但無言，此刻我望著窗外想著：「要不要先把遺書寫好？」偏偏這時機長又廣播了，說是「機場又關閉等塔台通知起飛！」

飛機終於起飛了，記得我開車時，特別喜歡用輪胎去壓積水，體驗那水花四濺的快感，今天我望著窗外，看著飛機的機輪壓過跑道上的積水，濺起遠比我平常開車時的水花還要高的景像，心理就是高興不起來。這種天氣搭小飛機去澎湖真是玩命，但是一群學生在澎湖沒老師看著，若有個閃失更是讓人擔心。想到有比個人搭機風險還重要的，此時也就稍稍釋然。

由於澎湖地形特殊，要下雨真不簡單，夏天常常水庫缺水。我們這群輔英的天使一來，就帶來澎湖一整年份的雨量。

本次活動進行時，雖然恰巧遇上蓓莉颱風登陸澎湖地區，在颱風過後仍然有旺盛的氣流，風雨不斷。雖然如此，馬公中正國小參加的小朋友，無懼風雨，天天準時踴躍出席，戰勝颱風也戰勝自己。對於這種努力求知的精神讓輔導的大姐姐們感到非常驚訝且敬佩，可見小朋友對於探索自然科學的精神是如此的旺盛；更讓大姐姐了解到離島小朋友學習新知的精神是城市小孩比不上的。因為有小朋友的鼓舞，支援活動的同學們，更是賣力的演出，以熱情感動馬公的小朋友。

活動結束後，當地的澎湖時報以大篇幅的報導：「來自南台灣知名學府，輔英科技大學-幼保志工服務隊，在指導教師鍾坤桂、隊長葉依萍同學的帶領下，一行十一人不畏蓓莉颱風來襲，漂洋過海風雨

無阻，於7月13日抵澎假中正國小，如期舉辦『二〇〇六探索科學夏令營』，活動一連三天，由行政院青輔會輔導協辦，於7月16日圓滿結束。」

此次營隊活動看到小朋友的主動學習的態度，熱烈的參與精神、及超乎想像的創作力。活動中不怕失敗的精神，更可以看出小朋友的學習態度。能夠引起學習動機，帶動他們興趣，就是我們舉辦外島「探索科學夏令營」的初衷。一場颱風並沒有破壞我們的計劃，圓滿達成使命。

這次的活動增進也提昇了澎湖離島學童對科學的認知，並透過實際接觸與嚐試，期能發覺與課本裡不同的科學知識、

增強學童對科學研究的興趣，培養學童科學氣質素養。小朋友從活動中運用豐富的想像力與創意體會出自然科學的奧妙，夏令營動讓小朋友在今年的暑假獲得豐碩的成果，團康活動也留下所有參加者的美好回憶。我們這群可愛的輔英天使們，在小朋友離情依依的道別聲中，達成任務，快樂賦歸。

這次的付出播下知識與友誼的種子，靜待來日開花結果。最大收穫的是服務精神和科技生根的觀念深植新生代腦海。馬公的小朋友：期許並肯定你們的茁壯，更期待這種跨海服務的精神能夠得到「薪傳」！

## 溫暖落腳處

### 2007年十大潛力人物得主

—罕見疾病楊玉欣樂觀 主舞台上展自信

「體驗愛」和「愛人」是她人生的目的。朋友形容楊玉欣是「無可救藥的樂觀者」，但她毋寧更喜歡自己給自己的封號「樂觀的偏執狂者」。她說，「如果不這麼過日子，請你告訴我更好的方式！」若要說楊玉欣是「上帝的使者」，派來人世間做鹽做光，也不為過，因為她讓這個世界更有人情味，更亮麗！

楊玉欣說，「病痛是化妝的祝福，我失去的遠比得到的多；如果能夠選擇，我願意再擁有這樣的生命。」發病以來，楊玉欣過去所有的標準都要改變，也得重新定義自己的人生，更不斷思考人生這個嚴肅課題，因而自創了不少「生存理論」。其中，她最津津樂道的是「衝向火焰」理論。她說，每個人的生活中都有一團熊熊烈火，可能是困境或重擔。每逢遇到這樣景況時，她就會衝過去，絕不坐以待斃。她說，所有的痛苦，不只要面對，更要超越；衝過

去代表夢想實現；衝不過，又何妨？生命的意義在「衝」的過程，她強調，這個「衝」是一個動詞。

一打開「生命教育」的話匣子，楊玉欣就滔滔不絕。她說，生命教育分三大領域：終極關懷在探討人生的意義和價值，倫理思辯討論道德問題，身心靈重建強調身心靈的平衡，人類才能得到滿足；而哲學諮商則是五十年來的新理論，從人的思想解決人的困境，有別現行以藥物或病理來解釋人的行為。

除了生命教育，美學教育也是楊玉欣念茲在茲的事。她認為，生活中如果沒有美感，就很難承受生命中的困境，美育是所有教育的工具。

她很納悶，為何人們習慣只記得不美的事，美麗的事物反倒忘記了，而她總是要盡力遺忘不好的事。

以上文字參考資料引自：【中央社記者大紀元5月18日黃慧敏報導】

