

目錄

CONTENTS

42期

◎ 心靈講座

- ◇ 「營造友善校園」之「輔導新體制」－談教訓輔三合一(下)

/教育部訓育委員會 傅木龍專門委員/P.2

◎ 健康魔法師

- ◇ 抓住風華 享受健康---生命第二春的養生保健 /護理系科 楊麗燕老師/P.9

- ◇ 音樂與健康

/人文教育中心音樂老師 呂書秀老師/P.13

◎ 關懷彼此，溫馨校園

尋找照亮生命的喜悅與感動

- ◇ 散播一份愛與關懷 /應用外語科五專 楊皓鈞/P.19

- ◇ 志工心靈SPA /資訊管理系四技 許雅婷/P.21

- ◇ 愛之秘密花園---成長的啓示 /護理科五專 陳彥霖/P.22

- ◇ 志工的收穫 /護理科五專 彭小庭/P.23

- ◇ 聖誕老公公的禮物 /護理科五專 簡玉亭/P.24

- ◇ 過去，未來 /醫事技術科五專 林湘芸/P.25

- ◇ 「關懷與付出」之我的志願服務日記 /護理科五專 鄧智瑋/P.26

- ◇ 志願服務的認識與見解 /護理科五專 吳怡菱/P.27

- ◇ 失落的公園-洲仔溼地 /醫事技術科五專 胡翠文/P.28

- ◇ 社團與課業 /醫事技術科五專 夏瑋鄭/P.28

- ◇ 創世一日志工 /職業安全衛生系四技 曾俊凱/P.29

- ◇ 雨啊！把我的關懷帶到世界的角落去 /護理科五專 蘇于嫻/P.30

- ◇ 社團備忘錄 /保健營養系四技 向韻旬/P.31

- ◇ 向日葵的夥伴-耕心 /護理科五專 蕭明慈/P.32

◎ 封面/

「2007學生總動員—交通安全大競賽海報創作比賽」得獎作品

---感謝學生事務處生活輔導組提供---

這期徵文主題是「關懷與付出」之志願服務，許多人都把「歡喜做，甘願受，無怨無悔地付出且不求回報」當作是志願服務的座右銘，但真正經歷過志願服務的同學們幾乎都有「當你釋放出多少愛，那反撲的愛將會是想像不到！」的美好經驗！這種意外的回報是驚喜、是感動、更是真愛的交流！希望藉由這次主題，能讓更多人站出來，讓每個角落都有溫馨的花朵綻放！此外，在【人物紀事】【溫暖落腳處】【心理學小辭典】【讀物推薦】【Movie Camera】【解惑篇】專欄中也特別提供各類精挑細選的新聞、電影及資訊，希望藉由這些訊息的傳達，能豐富每位輔英人的生命。

談教訓輔三合一（下）

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

國內有位著名的詩人席慕蓉，曾寫過一首詩：一棵未開花的樹：如何讓你遇見我/在這最美麗的時刻/為這我已在佛前求了五百年/求祂讓我們結一段塵緣/佛於是把我化作一棵樹/長在你必經的路旁/陽光下慎重地開滿了花/朵朵都是我前世的盼望/當你走近 請你細聽/那顫抖的葉是我等待的熱情/而當你終於無視地走過/在你身後落了一地的/朋友啊 那不是花瓣/是我凋零的心。我們與學生的相遇也是一段段的緣，最後學生會因為畢業而離開我們，當學生畢業時我們會想想孩子掉落的是“花瓣”或是凋零的“心”，如果孩子掉落的是“花瓣”，代表他不斷的脫胎換骨、不斷的茁壯；如果是凋零的“心”，代表孩子迷失了。若是孩子迷失了，我們該給孩子什麼樣的指引？曾有人說將一顆蘋果剖開，可以很清楚看到有幾顆種子，但我們卻無法推斷這顆種子未來可以生長有多少棵蘋果？同樣的，我們也無法預估我們所教的學生未來對社會有多少貢獻。如果希望我們的下一代能青出於藍，身為教育者的我們該具備什麼樣的涵養去培育這樣的孩子？

2006年當選巴西第40任總統的魯拉先生，三歲的時候在街上幫人擦皮鞋，十二歲在染布店學染布，十四歲到工廠當工人。學歷只有國小畢業，但他並不因此看輕自己。他有次到偏遠地區訪視，到了一所國小，國小裡面的一位老師問他：「總統先生，您幼年曾經歷貧困生活，而今卻貴為總統！可請總統與我們的學生分享勉勵！」魯拉先生進了

教室，非常平靜的帶領學童一起唸一篇課文：我的第一任老師。唸完後，台下的學生開始吱吱喳喳。魯拉先生好奇的問學童們在討論什麼？其中一位學生站起來問：「總統先生，唸完這篇文章，我們很好奇您的第一任老師是誰？」魯拉總統說：「這真是一個好問題！我從沒想過這個問題，希望給我幾分鐘的時間想一想好回答您的問題。」總統的回答讓孩子們覺得很高興，原來自己這麼厲害問了一個讓總統要想一想才能回答的問題。幾分鐘後，總統說：「各位小朋友，當我像你們這麼大時，我家很窮，父母親長期在外工作，一星期回家一次。我都是自己拿著家裡鑰匙，自己料理家務、照顧自己的。有一次，我發現鑰匙不見了，心裡很著急，一直找還是找不到。我用盡各種方法，最後發現我可以爬天窗進去，於是我使勁的爬，就在此時，隔壁的巴爾伯先生看到我了。他問我我要做什麼？我告訴他事情的始末。他說：『你還沒有想盡所有的辦法。』他於是從口袋拿出一把鑰匙，一下子就將門打開了。」原來魯拉先生的父母親，因為擔心魯拉先生年紀小容易將鑰匙弄丟，而這把鑰匙是寄放在巴爾伯先生那兒的。巴爾伯先生說：「如果剛剛你想了到我家問我，看看有沒有其他方法可以進房子就好了。」又說：「在你的人生當中一定會有遇到許多困難的時候，也常常會有即使想破了頭還是找不出解決的方法的時候。只要勇敢的開口，週遭的人都可能成為你生命中的貴人！你只要願意跨出一步，就

可能往成功的方向邁進一步。」魯拉先生說這位巴爾伯先生是我生命中的第一位老師。我們希望學生在遇到困難、挫折時，第一個想到的是問他的老師、任何一位老師。當一個學生遇到困難而願意去找他的老師時，老師可以和他澄清問題、分享價值觀、提供不同的角度、方向，我認為這是身為老師的價值。而身為老師的我們要如何做才能讓學生遇到困難而願意來找我們分享心事呢？我經常遇到一些學生願意和我分享他的心事，他們會說：「這是我的秘密不可以說喔！」我很好奇為什麼他們願意告訴我？他們說因為我和其他老師不一樣！我也認為自己和其他老師不一樣，我經常問我的學生：「老師怎樣才叫愛你們？」學生說：「老師要懂得尊重我們。」我問：「老師怎樣才叫尊重你們？」他們說：「老師起碼要知道每一位同學的名字。」我好奇的問：「知道你們的名字和尊重你們有什麼關係？」學生說：「老師如果不記住我的名字，我翹課也不會被發現；老師如果知道我的名字，我上課就會注意老師有沒有叫到我，就會聽著老師的課。」我想教育的專業及尊嚴，不是學生給我們的，而是我們願意為學生付出多少！美國羅斯福總統，罹患神經性脊髓灰質瘤，其特徵是牙齒會凹凸不平的。導致羅斯福總統怕被嘲笑、不愛說話。他爸爸一直想改變他，於是有一次春天來臨時，他爸爸帶著幾棵小樹回家，跟家中子女說：「我們一起將樹種下，看誰的樹長得最好，我就帶他去買心愛的禮物。」羅斯福為了想得到心愛的禮物，拿了爸爸買的小樹後每天拼命的澆水，希望小樹長得最好。一星期之後，他發現哥哥姐姐種得小樹都長得比他種得高，沒信心的他於是放棄了，不再牽掛小樹澆不澆水！隔了一段期間他很好奇小樹不知道長得怎麼樣了？是不是死了？沒想到小

樹並沒有死掉還發了芽，他很興奮他的小樹發芽了，趕緊跑去告訴爸爸，請爸爸帶他去買禮物。他爸爸看到他的小樹發芽了，很讚賞的對他說：「孩子！你非常棒，如果你做每一件事也像照顧小樹一樣用心，你以後一定可以成為植物學家！」有一次晚上羅斯福發現爸爸在幫他的小樹施肥，羅斯福說：「原來是爸爸用愛在幫我灌溉小樹。」他爸爸說：「只要你願意每棵小樹都會有生命，只要不放棄每棵小樹都會奮力成長。」羅斯福記住了爸爸的話，於是徹底改變了他，日後成為美國總統。羅斯福曾說：「人和人相處，如果沒有去認識他、記住他的名字，那就只是生命中的過客；如果能去認識他、記住他的名字，那人就能成為你生命中的貴人。」據說羅斯福能記住白宮所有人的名字。而我們學生也只是要老師能記住他的名字，不知各位老師是否遇過哪位大學老師記得他所教過每一位學生的名字？大學的任務是教學、研究、推廣、服務，可是許多老師都是將研究擺在首位。我曾問過學生，若老師主動問你最近上課如何？和男朋友/女朋友相處的如何？生活過的怎樣？你心裡會是如何的感受？學生說：「我會很感動」。學校就像是一個家，家是溫馨的、是孩子心靈的避風港，中國大陸有一所新成立的學校，一直找不到適合的校訓，有位台灣南部大學的退休校長，被聘請去當校長，校長為學校想了個非常有創造力的校訓：我在乎你。是指學校在乎校長、校長在乎老師、老師在乎學生，這是最重要的。我想我們要珍惜人與人之間能相處一段的情緣—我在乎你！各位老師要清楚在教育現場的工作者對於學生的影響是非常大的，我們常說老師有經師、有人師、有良師，一般老師面對學生做到什麼？這三者有什麼不同呢？「經師」代表學問淵博、觸類旁通、上課生動，

會引起孩子學習動機，台灣這樣的老師非常少。我認為教育工作者從事教育工作需要具備三種能力才能勝任教育工作：專門知識的能力、專業能力、人文素養。我相信大學老師的專門知識都非常豐富，但我們老師沒什麼教育專業，所謂教育專業是指教育的原理原則、方法、教育哲學、教育心理，大學老師缺這部份。而最關鍵的是要具備人文素養，我們的老師非常缺乏，「教育是重道，而非重術。」道是教育的本質，術是方法，一般老師強調方法，而本質——「人」被扭曲了，當人被扭曲，這些方法就成為老師的負擔，轉換成孩子的壓力。因此假如我們具備專門、專業及人文素養，我們就會超越經師、人師，而成為良師。「人師」是除了將課教得生動外，還會花更多時間陪孩子，和孩子聊聊天，了解孩子的背景、家庭，讓孩子感受到溫馨、感受到被愛。「良師」是超越了校園、進入社區、社會，參加公共議題的討論、從事社會的改造，所以有「良師興國」的格言，也就是老師帶著一群孩子去關懷社區、關心社會，從事社會改造的運動，讓社會因為老師的參與不斷的提升。

亞裔的大提琴家馬友友，在國際上很被推崇，最近更成為聯合國的和平大使，馬友友原本就讀哈佛大學人類學系，他在就學期間大量閱讀歷史、哲學、文化，才發現每一種民族的音樂都有不同歷史的發展、有各自的文化脈絡，他認為我們對於各民族的音樂要用欣賞、尊重、融入的角度聆聽，而非批評、或強制改變，若是如此這個民族的音樂將會凋零、破碎、瓦解，這樣我們的社會就欠缺多元、不會豐富。我們常常從音樂人身上發現文人相輕的現象，學古典的排斥學現代音樂的，但是馬友友卻是將古典及現代音樂、爵士樂、電影主題曲融合在一起的音樂家。介紹馬

友友的書籍中，曾以「一位不穿襪子的大提琴家」來稱呼馬友友，馬友友曾說：「每當站在台上，我不是為了滿足觀眾的需求，而是用心和觀眾對話，也是抒發內心的情感。」馬友友是所有大提琴家表情最豐富的一位。他認為如果演奏音樂是為了滿足觀眾的需求，將會失去純真、熱情，變成一個演奏的工具。在1994年馬友友帶著他的大提琴到非洲為布希曼族演奏、用音樂對話。馬友友一到這裡他不知道要演奏什麼音樂，他先演奏巴哈的樂章，結果布希曼族聽著打瞌睡，於是馬友友馬上改演奏「大黃蜂進行曲」，布希曼族馬上又唱又跳連忙問他：「你演奏這是蜜蜂，還是蝴蝶？」我想是人類學系的訓練背景讓馬友友很快判斷當地原住民喜歡的音樂類型而改變演奏曲目。而我們面對的是每一位來自不同家庭背景的孩子，各有不同潛能、不同風貌與特質，我們如何去尊重、欣賞這些孩子？如何融入孩子內心讓他勇敢做自己？我認為是從人文素養開始，從閱讀培養人文素養，閱讀可以啟發孩子潛能。我們常拿台灣人與日本人相對照，兩者都是海島型國家，人民富冒險犯難的精神，但日本人非常守法，這種的人民特質是培養而來的，日本社會鼓勵大量閱讀，用閱讀充實知識、用知識創造價值、用價值產生力量。日本每月平均每人讀28本書，在日本社會常看到手不釋卷的人；日本家庭每月花在閱讀的支出是6%的薪水。而根據天下文化雜誌調查，台灣人每人每月花在閱讀的支出不到1000元。此外日本社會鼓勵他們的孩子利用寒暑假到世界各地旅遊，開拓胸襟、增廣見聞、突破海島國家民族胸襟狹小的劣根性。去年台大的畢業典禮，邀請一位沒有唸過大學的嚴長壽先生蒞校演講，今年台大畢業典禮則是邀請聖嚴法師來演講，台大學生沒有邀請中研院院士來演講，因

為台大學生不缺知識，缺的是人生的態度、人生的價值。嚴長壽先生只有高中畢業，高中畢業去當兵退伍後，他先在美國通用公司當小弟、倒開水，他自我期許絕對不因家貧沒有錢繼續唸書而影響工作表現，他希望自己能在工作中超越自己。他將自己定位為「垃圾桶」——別人不做的他做。他做那麼多事，他覺得每件事都讓他學習、成長，增加自己的能力。假使學校每位組員也有這種「垃圾桶」哲學，大家都搶著做事、沒人推掉事情，只想將事情做好，我相信每個人的生命一定變得更有價值。嚴長壽先生只花五年的時間從工友變成總裁，他帶領飯店員工培養出一套貼心的服務。員工到機場接外國貴賓之前就先將這位外賓的資料、喜好調查好了，讓每位到過飯店的顧客都稱道的服務，成為飯店的忠實顧客。就如同我們面對學生，在授課之前我們便知道學生的名字，我在兩年前帶一班學生，上課第一天我叫出全班每一位同學的名字，他們感到非常不可思議，也感到一些失望，因為這樣他們就不能曠課了！帶了這班一年多後，班上有位學生提出想認養孤兒的提議，我問他們怎麼會有這個想法，他們說我們從老師身上學習到「只有付出才有價值，只有關懷才有感動」。我再問他們知道怎麼認養嗎？他們說已查過及詢問過了，可以找世界展望會認養國外的孤兒，或找家扶中心認養國內的貧童。他們決定每個月節省一些錢，湊足全班省下的錢認養孤兒。我提醒他們認養孤兒固然重要，但還有比認養孤兒更重要的事情，他們非常聰明，討論之後將全班分成幾個小組，有些負責寫卡片寄給所認養的孤兒，有些帶著全班去訪視所認養的孤兒，以哥哥及姐姐的身份和他們互相分享、鼓勵及給與祝福。我認為教育不是只有老師在授課，而是在師生互動中彼此感受，彼此成長。教育

要讓孩子感受到老師對他的支持、執著，讓他在面對絕望時，能堅持一口氣，感受老師對他的不放棄！當我們覺得學生不懂得珍惜、不懂得感恩時，是因為情意教育很少融入於教學過程中，因此「教訓輔三合一」的「三」是認知、情意與行為改變的融入。我的情意融入教學方式是將學生分成好幾組，每一小組輪流準備上課的歡迎方式，三分鐘，歡迎全班同學平安的進入教室。其中有一次歡迎方式是大家一邊唱歌，一邊傳麥克風，看麥克風輪到誰的手上而歌唱完了，這位同學就要去抽籤，籤的內容很特別：「請CALL OUT 對媽媽說溫馨的話以及，我愛妳」其實學生不習慣對媽媽說溫馨的話、說我愛你。有位同學抽到這個籤之後愣住了，手機按了三次還是按錯號碼，因為太緊張了，同學幫他按完號碼，他對媽媽說：「媽媽我以前不知道什麼叫做愛，總以為媽媽幫我準備早餐是應該的，可是當我發現沒有媽媽的同學是自己準備早餐的，我才知道早餐是媽媽的愛。…」同學講完這番話後一直流淚，電話那頭的媽媽也是感動的哽咽著。我接起他的電話對他媽媽說：「某某太太，感謝你將孩子送到我們學校，我們才有機會陪著孩子成長。你的孩子成長了，知道媽媽的辛苦，感受到媽媽的愛。老師也和媽媽一樣愛你的孩子，我們希望用愛陪著孩子快樂成長。」有一個例子是，南部某個大學在學生畢業時，獲得一位企業家的學生家長捐贈百萬元支票，校長好奇的問家長怎麼捐贈這麼大筆錢。家長說，因為孩子從國小到高中每年母親節都只給我一張簡單的母親節卡片，可是他唸了你們學校之後，每年給我的母親節卡片都讓我感動好久。原來是這所大學每年在母親節前會舉辦「母親節卡片設計比賽」，學生們很用心設計卡片，學校也會發下設計比賽得獎的卡片給學生填

寫，每個學生都發揮創意寫下令人感動的詞語拿回家給母親。這位企業家媽媽認為這是學校對孩子教育的用心，所以希望捐贈一筆錢給學校表示感謝學校對孩子的用心，也很高興看到孩子的人格變得成熟。

我一直認為學校教育不在知識的傳遞，而在信念的互動及人格的陶冶，如果每位老師都如此堅信，都能體認到教育的價值，我相信學生事務工作也是如此。各位老師可曾想過在教育現場我們對自己這份工作的期待是什麼？是一份「職業」？「事業」？或是「志業」？李家同先生曾說過：「世界上各行各業的人都會下台，但是只有一種人不會下台，就是心中有愛的人。」心中有愛的人是即使離開這個世界大家仍會永遠記著、懷念著這個人。李家同先生在陌生人這本書裡面也提到過一個故事，是有個明星高中的老師教書多年，即將退休之際，有次約談班上一位數學一直考不及格的學生，問他為什麼數學都考不及格？學生說因為上課聽不懂，這位老師很好奇的問他：「你是明星高中的學生怎麼會聽不懂？」學生頂回去說：「難道老師認為我聽的懂卻故意裝不懂？」老師於是決定家庭訪問好好跟他的父母說明，學生聽到老師說要家庭訪問，嘻皮笑臉的說：「老師，我沒有爸爸，我媽媽嫁到美國，家裡只有阿嬤」。老師說：「那我更要告訴你阿嬤你成績有多麼差勁。」學生一聽到，馬上低下頭跟老師哀求：「老師千萬不可以跟我阿嬤說，因為我阿嬤不認識字，我每次都騙她說我成績很好、是全班第一！如果老師告訴她我成績很差勁，我阿嬤一定會很傷心！老師請你不要去我家！」這位老師說：「孩子，我覺得你很孝順會擔心阿嬤傷心，老師答應你不去你家了。但我要每天幫你補習數學一個月，不收錢的，強迫複習加強你的數學，希望你

好自為之。」一個月之後學生的數學成績突飛猛進。冬天冷了，老師約這個學生來家裡吃火鍋，師母發現孩子穿的不夠暖和，將老師的外套拿給學生穿，一邊吃飯一邊夾菜給他，學生不禁流起淚來，他被老師及師母的用心感動了。之後這個學生考上大學，上成功嶺前到老師家辭行，跟老師說：「老師，對不起！我跟你說了一個謊言，我因為從小沒有爸媽照顧，非常渴望被爸媽疼愛的感覺，只能羨慕同學！我一直想從老師身上找到如同被爸媽疼愛的感覺，但我發現許多老師只注意成績好的學生、有錢的孩子，於是我故意將成績考差，一些老師看到我考差的成績只會摔我考卷、羞辱我，只有老師你不但沒有摔我考卷，還個別約談我。老師還要到我家拜訪、強迫數學課輔。老師約我到你家吃飯那天，我擔心師母不會像老師這樣對待我，於是我穿了一件單薄的衣服，沒想到師母也很有愛心，幫我搭上厚外套，但因為太大件了，師母便拉著我的手去服裝店買了一件外套給我，這種感覺好像被媽媽照顧的感覺，我覺得師母就像我的媽媽。」那位老師對於弱勢的學生特別關心，常感慨這些學生因為家貧、單親、缺乏家長妥善照顧而書唸不好！於是在他即將退休的幾年，他特別花時間關心所教的學生中成績不好的、弱勢的學生，畢業後，這些學生特別寫卡片給他。我常常覺得我們的關心孩子們是感受到的，孩子們的生命會產生變化！我曾聽過一個老師要帶領班上的學生先關心班上的弱勢家庭，要班上學生們先做家庭訪問，了解這些同學的家庭狀況，也要接待家庭準備一份小禮物，學習分享。班上有一位學生不想要這麼做，這位老師於是約談學生問問她的想法，原來是這位學生是弱勢家庭，她覺得自己家裡都很貧困怎麼有辦法準備小禮物？老師要這個學生再想一想家裡有

什麼禮物可以分享給別人？學生回家後因為心理惦著這件事情，吃不下飯，爸爸問起，這孩子將事情告訴爸爸，爸爸問：「老師有沒有說我們一定要到店裡去買禮物？」這孩子說：「沒有，但老師說老天給每一個家庭的禮物都不一樣。」這位爸爸於是露出微笑的說：「孩子你不用擔心，我一定幫你準備一份禮物跟同學分享。」同學來拜訪的那一天終於到了，同學從遠處就可以看到這個學生家門口站了一個稻草人跟他們揮揮手，原來是她爸爸到田埂上將隨處看到的花及稻草插在自己身上，將自己裝扮成稻草人。他的同學看到之後說：「你爸爸好像乞丐！」這個小女孩聽到同學這說後難過的流下淚來，同學們看到她流淚知道她的無心之言傷害到她的尊嚴。這個小女孩於是不願進去家門，同學們拉著她進去後，裝扮成稻草人的爸爸跟同學們說：「歡迎各位小朋友來我們家，我們家真的很窮，但是我們已經將地板弄乾淨了。我常跟我的孩子說，窮沒有關係，但做人要正當。我希望各位小朋友接納我的女兒，我的女兒也從你們身上學到更多做人做事的道理。」之後，這個爸爸將每一束稻草人送給來他們家的每位小朋友，並且跟他們說：「這株小花叫什麼，它的特徵是什麼，小朋友可以仔細觀察。成熟的稻草是怎樣的...，這顆草是什麼，它長的...。」這些小朋友非常好奇稻田是長成怎樣的，這位爸爸於是帶著他們到他的稻田玩了整個早上，玩到他們的衣服都弄髒了也不在意。小朋友還讚美這個小女孩說：「妳們家好好！你爸爸好棒！妳準備的禮物好特別啊！」就在這一霎那這個小女孩覺得她的爸爸是了不起的，覺得老天爺給了她們家很特別的禮物。於是小女孩變得不再自卑、變得有自信！如果每位老師也扮演這種角色，一句今天看起來不怎樣的一句話，有可

能日後改變孩子一生。我們是否應該珍惜師生相互關懷、微妙的互動？

諾貝爾和平獎得主德瑞莎修女，在修道院時看到修道院外有許多貧民，她告訴自己我修道的目的就是為了幫助貧民。她認為如果自己吃得好、穿得好的去幫助貧民，這叫做「施捨」。她決定過著和貧民一樣的生活，她穿著麵粉袋做的衣服、穿草鞋。她成立「垂死之家」，晚上志工將路邊被遺棄的病人抬回去，妥善照顧、當親人般服侍他們。德瑞莎修女到美國訪問時，曾有美國的眾議員質問她說：「你所照顧的是窮人中最窮的人，而且是即將死去的人，妳認為這樣做會成功嗎？又有什麼價值呢？」德瑞莎修女微笑的說：「當我在做這件事的時候，我沒想過會不會成功，但我每天都問自己當我在照顧他們的時候，我有沒有全心全意？我有沒有愛他們？」我們對於學生可有懷抱這樣的心情？我們愛我們的學生嗎？我們每天起床的第一剎那想到我們所教的孩子，我們的心情是怎樣的？是充滿喜悅與感動嗎？當老師覺得每天到學校是充滿喜悅與感動時，孩子的情緒會被感染、生命力也被提升。所以除非一個人工作中有愛，他會懂得珍惜自己、超越自己。有位學者說過：「真正的愛是引導孩子走向人生的輕柔的過程」，是指走向溫馨的、感動的、寬恕的、包容的過程。不是看結果，而是看過程，過程中孩子努力、付出什麼？德國大文豪歌德也說：「無庸置疑的，只有愛可以讓一個人成為無可取代的價值。」學校如同家，學校有愛，孩子就能學習到溫暖、關懷。當我們覺得台灣孩子不懂得感恩、冷漠的時候，我們是否想過我們是否曾教給孩子一些很基本的、核心的價值？我們應該引導孩子從週遭環境開始關心建立一些基本價值。每學期一開

始，教室內的課桌椅都很髒，有一次我曾帶領學生拿抹布擦桌子，只花幾分鐘擦乾淨桌子，當桌椅被擦乾淨之後，那間教室感覺煥然一新。我告訴學生一進教室只要停留30秒鐘環視周圍，處理附近的垃圾。這是帶領孩子先從自己週遭的環境去整理，將垃圾撿乾淨、桌椅擺整齊，學習從自己週遭的事物去珍惜，就能由近取遠，慢慢學著關懷週遭的人，這是一個觀念，更是一個行動。以前鄉下人都教孩子在路上看到石頭要把它搬開，因為以前經濟情況貧乏，不是每個人都有鞋子穿，走路要注意觀察路上是否有玻璃、碎石頭，以免被石頭容易弄傷、拌倒，路上看到石頭彎下腰、撿起來把它拿走，覺得這是理所當然的事。以前我們的教育沒那麼普及，長輩們不見得有太多的知識，可是充滿人生的智慧。而我們現在這一代、或我們下一代，我們教育普及、知識比前人獲得更多，可是我們沒有行動的力量。史賓塞說：「教育的終極目標不是知識而在行動。」儘管現在電腦處理資訊快、科技進步，但是仍是依賴人在操作這些機器，我們講究「人才」，可是「人品」呢？我們教育中缺乏對於「人品」的重視，不常和孩子討論可以為學校、為班級、為社會做什麼事？我認為當我們帶著孩子去思考這些問題時，孩子真的可以想到很多層面，他們會發現可以做的事情很多，也是培養他們關懷環境的能力。回到教育的原點，教育工作的核心

價值是什麼？人文主義的涵養是從閱讀開始，是去讀自己、讀孩子，讀自己是自省、反思的過程；讀孩子是對話、心理對話的過程。第三是用耳朵去聽，聽孩子的心聲。第四是用眼睛去看。我們可以試著和孩子分享人文心靈方面的書籍，了解孩子的想法、分享書中的價值。試著和孩子分享人生的一些經驗、討論兩性、情感問題。此外最重要的是——「行動」，我們都知道要給孩子關懷、微笑，可是我們做了什麼？若能將這些當成行動的開始，師生之間就變成一個家！各位老師若覺得台灣社會不夠溫馨、校園不夠和諧，那代表我們還有很大的空間可以發揮。「教訓輔三合一」中的「一」焦點是在人，我們學生事務處關心在乎老師，老師關心學生，學校就是我們發揮的主體空間。試著讓孩子進到教室先看看地面，老師們進教室時先看看孩子們的眼神、之前先了解孩子的背景。今天很高興和各位老師分享這些，提一些觀念、價值，還需要各位老師用行動去轉化、去實踐。

學務長：剛剛休息的片刻許多老師紛紛跟我分享覺得這場演講非常棒，學到很多東西，因為傳專門委員還要趕飛機，沒辦法開放老師們問問題。營造友善校園也一直是我們學務處努力的方向，因此傳專門委員今天這場演講真的讓我們受益良多，最後我們再一次的以熱烈的掌聲謝謝傳專門委員！



生命第二春的養生保健

護理系科/楊麗燕 老師

生命走到第二春——更年期，是許多人在進入中年轉換期所經歷的一種明顯的心理危機，但是並非普遍而不可避免的現象。不過，對於男、女性更年期均非全然負面的現象。

（一）認識更年期障礙分為男性及女性更年期

1. 男性更年期

男人和女人一樣，隨著年齡的增加會減少體內的荷爾蒙，男性醫學專家高德(Duncan Gould)認為，這是因睪丸機能減退，導致睪丸素酮的分泌量減少有關。一般而言，男人從40歲開始，身體的生殖系統功能就會逐漸老化，雄性激素漸漸減少。然而，許多男人和醫師常會視為是一種自然的老化現象。現代醫學研究發現，男人更年期有醫療的方法，通常發生在50~60歲之間。

男性更年期發生時間較不一致，早從四十來歲，晚則五六十歲，常見的更年期不適，包括臉潮紅、冒冷汗、失眠、緊張、小腹凸出、腰酸背痛、肌肉減少、性欲減退等。男性更年期綜合特徵是由性腺發生退行性改變，致使下丘腦下垂體、睪丸性腺軸平衡失調有關，所造成的一連串的生理、心理、病理的改變。這種改變程度因人而異，有的毫無感覺，有的則因為機體的調節不平衡和適應能力較差及雄性激素減少，表現出以植物神經系統紊亂為特徵的一系列症狀，常見有以下三種：男性更年期的症狀是因為性腺產生退化性的改變，導致下視丘、腦下垂體、睪丸性腺軸的平衡失調研究報告指出，40歲以上的男人

約有10%至20%會產生更年期的症狀。而且壓力、酒精和一些會影響荷爾蒙的環境因素等都是造成男性更年期患者增加的原因，而且會加重男性更年期的症狀。尤其是一些原來很有衝勁的人特別容易受到影響。有關男性更年期的身心變化可從三方面來談，（1）精神與神經的改變；（2）生殖功能的改變；（3）骨骼肌肉血管的改變。

（1）、精神與神經的改變：精神不安、神經過敏、憂鬱、情緒不穩、易怒、焦慮、急躁、倦怠、失眠、沮喪；常有壓抑感、孤獨恐怖感、缺乏自信、注意力及記憶力減退、思考能力降低、認知空間能力降低。

（2）、生殖功能的改變：精蟲活動力減少、精液稀少；正常精蟲總數減少，而異常的精蟲數目增加，其原因是睪丸內細胞老化的結果。性慾減退、消失或陽痿、晨間勃起的次數減少、陰莖敏感度降低、性刺激的反應減低、射精減少、性高潮減少，性功能減退。

（3）、骨骼肌肉血管的改變：關節肌肉酸痛、肌肉的力量和質量減少、胸部和腹部的脂肪增加；造成啤酒肚及體重增加、臉泛紅光、手足發熱、口乾舌燥、全身發熱；白天燥熱不安、頭痛、眩暈腰酸、便秘、心悸、盜汗，致血管調節失常，有時會像孩子一樣渾身發熱，甚至踢被子。

2. 女性更年期

婦女的平均停經年齡，約發生在五十歲左右，也就是說婦女約有三十年的歲月要在無月經中度過。人說「女大十八變」，進入青春期後，由於女性荷爾

蒙的刺激，可以讓一個女人變漂亮。反過來說，更年期後，昔日的青春美麗，由於失去了女性荷爾蒙，也會同時漸漸喪失。更令人擔心的是更年期後，所喪失的不只是青春美麗而已，健康的身體也會日漸凋落。故在更年期之後，如何保養自己的身體，可以活得久，也要活得健康。故更年期後的保健，在這個長壽的年代愈顯得重要。

在談更年期之前，先了解「更年期」定義為女性由正常的卵巢功能逐漸衰退至不具功能的過渡期，這期間由於卵巢分泌的女性荷爾蒙減少，可能引起身體上許多的不適：容易情緒不穩定、焦慮、多疑、失眠等精神方面的症狀。也有熱潮紅、腰酸背痛、皮膚搔癢萎縮、陰道乾燥、頻尿等生理反應統稱「更年期障礙」。這些生理及心理上的不適，又因個別體質與營養的差異，而有程度上的不同。而婦女本身察覺得到的現象即「月經停止了」，所以「更年期障礙」也稱作「停經症候群」。其實，這些障礙，在卵巢機能衰減時(約四十幾歲)，即可能發生，並非一定在停經(平均五十至五十一歲左右)後才出現。

更年期障礙的症狀，可以大略分成幾項：(一)精神方面：出現失眠、焦躁、憂鬱等情緒變化，這些症狀，很容易被誤認為「成人中期危機」或「空巢症」，甚至會被認定是「精神病」，一直服用精神藥物無效後，才警覺可能是更年期的問題。(二)神經血管控制失調：最明顯的症狀是熱潮紅，突然身體感覺一股躁熱往臉部、頸部、胸部衝，幾秒鐘就消退，隨著有心悸、盜汗，在冬天也得換幾次襯衣，這種症狀也可能在睡覺時出現，影響生活品質。(三)皮膚及陰道、尿道表皮萎縮：皮下組織及水份減少，失去光澤，這也是婦女朋友最擔心的「青春美麗」不再。另外，陰道表

皮萎縮引起退化性陰道炎，容易有陰道癢、刺痛、性交疼痛等現象。尿道表皮萎縮則可以引起無菌性尿道炎及頻尿、尿失禁等症狀。(四)月經異常：經期變得很不規則，月經量變成很多或很少，甚至停經。以上的症狀常在女性荷爾蒙減少的二至五年間逐漸出現，但是，兩側卵巢摘除者所造成的停經症狀，可以在術後很快出現。

有些婦女並沒有感覺到任何的停經症候，但大部份婦女或多或少有上述幾項或全部症狀，這些症狀是可以忍受的，只有少數婦女有嚴重停經症，使其身心俱疲，生活大亂，痛苦不堪。要正確診斷是否為更年期障礙，除以上症狀外，需請教婦科醫師，作詳細的荷爾蒙檢查，女性是否荷爾蒙下降，可知是否進入更年期。雖然，更年期障礙的症狀，大部份忍耐幾年，可能適應，但荷爾蒙缺乏，長久(十年左右)以後，會造成骨質疏鬆症及心臟血管疾病上升，所以對更年期障礙不可置之不理。由於傳統女性角色的束縛，必須矜持及忍耐，所以大部份的女性更年期只能默默忍受這一段黑暗時期。進入廿一世紀的女性，可說是得天獨厚，醫學進步帶動許多有關更年期障礙研究，媒體也廣為傳達訊息，而女性獨立自主的覺醒，也讓自己更懂得去關心探索身體的毛病。所以如果您有上面所提到的更年期障礙，在精神方面，可以多方面求助於朋友、家人，同時更需去諮詢婦科專家，對身體功能、荷爾蒙檢查及骨質密度檢查，確切找出疾病，以逃脫更年期的黑暗幽谷。

(二) 更年期保健之道。

1. 接受荷爾蒙補充療法：

更年期後，生理上最大的改變，就是失去男女性荷爾蒙，因此，如何讓

更年期所造成的影響降到最低。荷爾蒙補充療法，在臨床上也証實了對於更年期症狀的改善具有療效，像是熱潮紅、心悸、盜汗等。除此之外，它更可以降低中風、心血管疾病的發生率，並且可以減少骨質的流失，因為女性荷爾蒙對於婦女是有保護作用的。停經後的婦女骨質會加速的流失，最後造成骨質疏鬆症。此外停經後的女性得到心血管疾病的比例會明顯上昇，這也是女性荷爾蒙停止對心血管保護的結果。故有些人使用荷爾蒙補充療法，不但可以增進健康，而且也可以延長壽命，但是有些因為家族遺傳者較易有生殖器官癌症之顧慮，許多研究及書籍雖然建議婦女可以使用荷爾蒙療法保護自己，但不是每個婦女都適合，因此一定要經過醫師的檢查及處方才能使用。

2. 定期身體健康檢查：

更年期後，許多疾病的發生率便大為增加，而定期健康檢查，便可以讓疾病早期發現，早期治療。例如，每年定期做抹片，每月做一次乳房自我檢查，都可以讓癌症在發生之初便可以及早診斷出來，以便提高根治的機會。另外參加一年一度的全身健康檢查，更能及早發現身體上的異狀，早期治療。

3. 預防意外事件的發生：

年紀愈大，思考及行動常常會日漸遲鈍，因此反應便愈來愈差，發生意外事件的機會也就日益上升。然而年紀大的人，往往骨質較易疏鬆，往往小小的跌倒便可能造成骨折，而骨折之後，往往復原困難，可能因此便造成行動上的不便，失去自主生活能力。因此，家庭佈置應力求簡單，浴室廁所應避免濕滑，穿著的鞋子應力求舒適等，這些生活上的細節若能多加注意，便可以將意外事件發生的機會降低。

4. 預防傳染疾病的發生：

年紀大了以後，身體抵抗力便會較差，故在對抗疾病的能力也會下降，往往輕微的感冒便可能引起併發症而致命，故身體的保養，遠離疾病便相當的重要。例如：定期接受流行性感冒預防注射；傳染病流行季節應盡量避免出入公共場所；季節變換時，應注意保暖。

5. 注意營養均衡：

營養，是養生中相當重要的一環，由於更年期後，身體的基礎代謝率日漸下降，若再加上日常活動量降低，從工作上退休下來等因素，往往會讓一個相同飲食的婦女體重卻直線上升。故更年期後的飲食習慣，便要有所控制，要攝取均衡營養，避免貪食，以免造成肥胖，而影響健康，另外，也須以飲食來紓解不適症狀，更年期的婦女由於在生理與心理上的種種壓力，對營養的攝取應更加注意。對於緩解焦躁不安的情緒，充分的鈣、膠質、鎂及維生素E或維生素B群是必要的。

有研究指出：東方婦女的更年期症狀比西方人要輕微，是因為東方婦女的豆類（尤其是黃豆及其製品）攝取量比西方人多。豆類及萵苣、洋蔥、A菜、地瓜葉含有與女性動情激素類似的植物動情激素，被認為有助於紓解更年期的症狀，因此豆類是更年期婦女的推薦食物，尤其是黃豆及其製品。相對的，咖啡因及酒精則會加重更年期婦女的不安情緒，應特別注意。鈣質對更年期的婦女是重要的，一方面補充流失的骨質，一方面紓解情緒。每天喝兩杯以上的牛奶是補充鈣質的最好方法，若不攝取乳製品，則應適量補充鈣質營養補充劑。維生素D有利於鈣質的吸收利用，睡前補充大量水份，具利尿性質的啤酒與含咖啡因的飲料。但如果有盜汗的現象，

仍應注意水份的補充。如果體檢時發現血脂肪有過高的現象，也應控制飽和脂肪與膽固醇的攝取。

6. 規律的運動習慣：

規律的運動，有助於預防高血壓、糖尿病、心血管疾病、骨質流失以及肥胖，故運動對於健康有太多好處，但我們要有規律的，持續性的運動，做到運動3 3 3制（每週運動3-4次，每天運動30-40分鐘，運動後心跳130次/每分鐘），而不是每週一次，每月一次，或是一年一度的運動。運動方式的選擇便相當重要，不要過度劇烈，以免造成傷害。

7. 避免不良的嗜好：

酗酒、抽菸等對於健康傷害甚大，故在全力保健之際，若不能遠離這些危害，那所做的一切也都白費。

更年期保健之道，要說很簡單，需要身體力行，讓自己活得久，更要讓自己活得健康，更年期後的男女，該多用一點精神在自己的健康上，除了讓自己活得更久，更健康外，也可以避免自己生病後成為家庭的負擔，「抓住風華 享受健康」--- 生命第二春的養生保健法將可以讓有心人夢想成真。

生命饗宴—人物紀事

第十屆傑出身心障礙楷模「金鷹獎」得主—李天錫

「你一生最大的成就，就是到火車站卡個擦皮鞋的位置。」

這話是當時國小老師對從小聽力嚴重受損、智商僅二十四的李天錫之預言。但是，後來李天錫不僅申請公費到美國知名大學攻讀，三年半內取得博士學位，目前還擔任中央大學機械系助理教授。

李天錫是重度聽障者，堅持不學手語的他，靠著自學的唇語，就能八九不離十地猜出對方在說什麼。不過他也笑說，有時仍難免出現尷尬的誤解，例如把睡覺聽成水餃，鬧出不少笑話。出生未滿週歲時就因病發燒，導致兩耳聽覺神經功能損傷，但當年醫學不發達，李天錫卻一直被親友認為智能不足，直到五歲才開口講第一句話。儘管眾人都不看好，但父親卻不放棄，每晚陪著他做功課到深夜，終於在某次月考「突飛猛進」考到全班二十八名，父親立刻買了新書包獎勵他。李天錫笑說，儘管往後拿了無數獎牌，但對當時自尊遭受到無情打擊的他來說，再也沒有比那書包更美的禮物！熟悉他的人，不難發現他是個虔誠的基督徒。原本不信有鬼神的他，在讀博士最後那年，在美國出了一場嚴重的車禍，傷勢嚴重，在鬼門關走了一遭，他在加護病房的睡夢中，夢見自己是一隻迷途的羔羊，牧羊人尋找他，將他帶回羊群中，而這正是聖經上路加福音主尋迷羊的故事。知道後，當場流淚感動，願意接受耶穌基督作為他的救主，受浸成為基督徒。由於成長、求學的過程，比他人要辛苦許多，因此李天錫特別關懷聽障學生，鼓勵他們雖然失去了聽力，不要失去了信心。

【出處：2007.01.08 人間福報】

音樂與健康

人文教育中心 音樂老師/呂書秀

壹、前言

生老病死是生命的過程，我們或許無法控制生命的長度，但絕對可以掌握生命的深度、廣度。身體，伴隨我們一生，藉由它的存在，我們得以品味生活，實踐志業、發展理想、抱負，所以身體的健康與否實關係著生命能否快樂、充實。

身體就像一部生命的機器，要去了解它、運用它、照護它，但用久了難免會有損壞、凸槌的時候，傷風感冒、頭疼胃痛、或者糖尿病、高血壓、心臟病、精神病，甚或癌症等，不一而足。尤其現代人，生活環境複雜，生活節奏快速、工作競爭，所造成的緊張、煩躁與壓力等心理疾病，更是現代文明病的肇因，對身體健康傷害至鉅。身體的疾病固然需要專業醫生的治療，但「水能載舟，亦能覆舟」，心理疾病既能有害身體健康，則心理治療必也能增進身體健康。

當與人爭執得面紅耳赤、氣急敗壞時，若有一方轉變態度、和顏悅色，激動的情緒立即和緩下來；忙碌疲憊的生活後，到郊外踏青，讓風聲拂耳，聆聽鳥語蟲鳴，立即身心舒暢；日常生活、工作當中，聆賞或哼唱樂曲，常能轉換氣氛，減輕壓力，恢復精神。所以美好的音樂常在無形中發揮了心理治療的妙用，也增進了身體的健康。

聆賞音樂除了有心理治療的妙用以外，也可以改變生理狀況，促進身體健康，至今日已有許多研究實驗證實，而獲得學理上的證據。下面我針對幾種最常威脅現代人健康、影響現代人生活

品質的病症來說明「音樂與健康」的關係。

貳、音樂是良藥

一、音樂可以紓解壓力、放鬆身心

所謂「一日之計在於晨」，一天的心情如何，和早晨起床的情緒有莫大的關係。

休息是為了走更遠的路，良好的睡眠是為了儲備第二天充沛的活力。雖知工作〔讀書〕、休閒、睡眠三者必須平衡，才能使身體保持最佳狀態，維持良好的生活品質，但是身處現代工商社會的人們，每天上班、下班，下班之後加班、應酬；上班、下班，下班之後做家事、照顧小孩；上學、放學，放學之後補習、熬夜讀書，像個陀螺似的，整天忙得團團轉，「忙、盲、茫」，日復一日，年復一年，忙得無暇休息，忙得迷失了自己，晚睡於是成了現代人的習慣，「睡到自然醒」是不敢奢求的福份，睡眠不足或睡眠品質不佳也就理所當然了。每天早晨常是在鬧鐘聲或媽媽的喊叫聲中被迫起床，頭腦混沌，睡眼惺忪，要想一天神清氣爽、活力充沛、實在是緣木求魚，不可能的事了。

所以，早晨如何愉快起床，如何讓一天非常清醒，倒是現代人的一門大學問了。依筆者經驗，在此建議您：利用定時器將音樂的播放時間，訂在起床時間的十五分鐘前，讓身心隨著音樂的節奏慢慢甦醒，接著，以充滿朝氣，彷彿旭日東昇般的音樂，慢慢將人從半睡半醒的狀態中拉出，最後以輕快的音樂，振奮人的精神，充實一整天的能量，使

整天的心情如曼妙的音樂般，隨時保持在清新悠揚的狀態。

可以選用聆賞的曲目，譬如：

韋瓦第：《四季》小提琴協奏曲「春」

莫札特：單簧管協奏曲A大調K622

德布西：棕髮少女

約翰史特勞斯：藍色多瑙河圓舞曲

葛利格：清晨

德佛札克：幽默曲

倘若您前一天晚上睡眠不足或睡眠品質不佳，要如何提振精神，迎接具有挑戰性的一天呢？建議您可聆賞以下的曲目：

貝多芬：第五號交響曲《命運》

貝多芬：第九號交響曲《合唱》第四樂章「快樂頌」

艾爾加：《威風凜凜》進行曲D大調第一號

韓德爾：神劇《彌賽亞》中的「哈利路亞」

韓德爾：水上音樂

比才：歌劇《卡門》中「鬥牛士之歌」

十七、八世紀巴洛克時期有小號演奏的作品

如此，在喜歡的樂聲中甦醒，迎接嶄新的一天，以充滿朝氣的音樂提振精神，清新的頭腦伴著愉悅的心情，展開一天的生活。

二、音樂可以紓解壓力、放鬆身心

我們常聽人說「壓力好大」。學生的壓力來自於學業考試、同儕交友、自我的要求、父母的期望；父母的壓力來自於對家庭的責任、子女的養育、經濟的負擔、親族的互動；上班族的壓力來

自於工作的能力、職場的表現、承擔的責任、與上司同事間的人際關係；此外諸如，環境冷熱的變化、噪音的干擾，也都是「壓力源」。這些壓力，造成我們身心變化，反應在「身體」上的症狀，例如：頭痛、拉肚子、兩眼無神、耳鳴心悸、四肢無力、血壓上升等循環器官與消化器官的異常；反應在「精神」上的症狀，則是情緒低落、焦慮煩惱、失眠憂鬱。不論身體或精神上的症狀，在在影響我們的身心健康和生活品質，所以紓解壓力，放鬆身心為現代人必修的課題。

適度的休閒，轉換氣氛、放鬆身心是紓解壓力的方式，其中又以音樂療法最為簡便有效。

台北醫學大學醫學研究所所長江漢聲先生在其「壓力大，減壓音樂放輕鬆」一文〔刊載於中國時報醫藥保健版〈音樂與醫學〉專欄〕中，有一段文字以醫學的觀點來說明音樂可以減輕壓力。他是這樣說的：

「音樂可以透過幾種不同的生理作用來減輕一個人的壓力指數，包括在音樂中可以使許多生活壓力相關的荷爾蒙在體內的濃度減低，包括腎上腺皮質素、生長激素、泌乳激素等等，這使一個人停留在平靜的狀態。此外，音樂進入神經系統之後，可以經由迷走神經的抑制，使所有的生理節奏減緩、規律，像我們的心跳、血壓、呼吸、胃腸的蠕動，都可以在休息睡眠的時候漸趨平穩。同樣的，輕柔降壓的音樂也有這般的效果。最後，我們都能理解音樂從聽覺進入大腦，對腦液做不同層次的改變，使身體壓力逐步減輕。」

音樂對於改變我們的生理狀況有這般神奇的效果，而它就瀰漫在我們生活周遭，它絕對不是作曲家、演奏家、歌

唱家的專利品，只要我們願意，不須出門，隨處隨時都可聆賞。學校可以在早自習、午休時播放音樂，為學生，也為老師沉靜心靈，營造良好的學習環境；工廠、公司播放音樂，來舒緩工作的緊張、評定繁複的思緒，可以提振工作效率；回到家裡，父母也可播放音樂，為孩子，也為自己消除一天的壓力、疲勞，做身心的復原與再充電。甚至在醫院中，也可用音樂來減低病人的疼痛、不安、焦躁和各種身心壓力。

可以選用聆賞的曲目，譬如：

韓德爾：水上音樂

蕭邦：鋼琴協奏曲第一號E小調

巴巴魯第：小提琴協奏曲集《四季》

莫札特：單簧管協奏曲A大調K622

安德烈·鮑魯：淺藍色之戀

莫札特：嬉遊曲第十七號D大調K334

貝多芬：小提琴和管絃樂的「羅曼斯」
第二號F大調

巴哈：管絃樂組曲第一號「圓舞曲」

三、音樂可以增進食慾、安撫腸胃

食慾不僅是人類的本能慾之一，更是攝取維持身體所需營養的原動力。大快朵頤是人生一大享受。飢而食，渴而飲，是生理使然，但為何空閒時，心情閒適時也會食指大動呢？那是因為當身心放鬆時，主管食慾的自律神經之一的副交感神經最為活絡；反之，當面臨考試，重大會議，喪禮等緊張或哀傷時刻，即使肚子唱空城計也毫無食慾，這當然又是副交感神經作用所致。因此，緊張、不安會喪失食慾，而輕鬆、舒適、愉悅，則會增進食慾。

歐洲貴族習慣在用餐、飲茶時聆聽音樂，中國古代帝王也喜在宴會時有歌

舞助興，正是藉此放鬆身心，以增進食慾吧！現代的速食店喜歡放快節奏的搖滾樂或高音量的爵士樂，像是在鼓勵消費者快速用完餐，並且很快走出店門，讓收銀機的聲音響個不停。也有時髦的餐廳，會安排現場的音樂演出，營造氣氛，引發顧客食慾。

我們在忙碌了一天之後，回家吃頓團圓的晚餐時，或假日親友的餐會，在山珍海味之外，若佐以柔和緩慢，能使人身心放鬆的樂曲，或曲風明快，能使人心情愉悅的華爾滋，必能增進食慾，幫助消化。

可以選用聆賞的曲目，譬如：

約翰·史特勞斯：華爾滋《藍色多瑙河》

伊巴諾維琪：多瑙河的漣漪

莫札特：嬉遊曲第十七號D大調K334

莫札特：小夜曲第七號

莫札特：小夜曲第十三號G大調K525

尼可萊：歌劇《溫莎的活潑妻子們》

海頓：交響曲第101號D大調《時鐘》第二樂章

喬巴尼·馬魯第尼：愛的歡愉

雪梨·貝謝：小白花

腸胃的不適，有時是飲食不慎造成，有時是感冒病毒引起，有時是細菌感染，但通常情緒也是一大原因。焦慮憂鬱、恐懼不安、緊張煩躁等心理障礙，致使副交感神經功能過高，使得腸子蠕動過於旺盛，導致不停的腹瀉。針對這種症狀，最適合的曲子莫過於小夜曲了。譬如：

海頓、舒伯特、莫札特、蕭邦、理查·史特勞斯等人的《小夜曲》

李斯特：前奏曲

孟德爾頌：E小調小提琴協奏曲

巴哈：無伴奏大提琴組曲

韋瓦第：四季

以上曲目，皆曲調優美浪漫，在悠揚的樂聲中，不安的情緒穩定下來了，身體各部分的肌肉、器官都能有所調整，乃至於原本不通的腸胃，也得到安撫，漸漸放鬆舒適，這真是音樂的奇妙啊！

四、音樂可以增強人體免疫力

雖說在「物競天擇，適者生存」的進化中，人類已發展出一套人體的防衛系統——皮膚、黏膜、吞噬作用、細胞性和體液性免疫，為人類防禦著微生物的入侵，但還有無數非感染性的疾病，如膠質纖維病，癌症等，或因這防衛系統的變質、破壞，人類的健康仍遭受極大的威脅。人類至今仍談癌色變。氣候溼熱的台灣，患有氣喘、過敏性鼻炎的人特別多，我曾在醫院看到焦急的母親帶著過敏兒在做減敏療法，那小孩恐懼的模樣，令我久久揮之不去。

對抗這些疾病，人類發展出「免疫療法」，從正統醫學、傳統醫學，到各種各樣的另類療法，「音樂治療」也是其中的一環。

「免疫療法」在目前的醫療中，可能是最難知道療效的，因為他不是用藥物對病原直接攻擊，使之消滅或死亡，它的原理是藉由病人抵抗力的增強，來改善病人全身的狀況，或是增強血中免疫相關的球蛋白、細胞以及特殊的指標上升，在醫學上是屬間接療效。

關於音樂能增強人體免疫力，是否有醫學上的證據？曾經美國、日本都有實驗獲得證實。一九九二年密西根州立大學的研究報告中發現，在聽了十五

分鐘的音樂之後，人體血液中所含的第一類介白素〔Interleukin 1〕會從百分之十二點五增加到百分之十四，這種介白素是目前主動免疫療法〔直接用免疫藥物〕或被動免疫療法〔萃取病人身體物質，在體外形成免疫力再打回去〕的主要藥物或指標，此可做為音樂增強免疫力的證據。又在日本有個免疫治療癌症的中心，在每天病人接受口服或注射藥物之後，給病人聽約五十分鐘他們精選的音樂，結果，病人再接受治療的意願增加，也消除治療中的疑懼、恐慌，的確提昇了病人與癌症作戰的勇氣與毅力。

除了癌症以外，相關的免疫疾病，像氣喘、類風濕性關節炎、僵直性關節炎、異位性皮膚炎等，當病人長期使用藥物〔多半是類固醇〕，免不了有些副作用產生，尋求另類治療，包括音樂治療，是很好的方式。

可以選用聆賞的曲目，譬如：

韓德爾：水上音樂；皇家煙火；大協奏曲；彌賽亞全曲

輕快、溫馨、和諧的樂音，聆聽之後不由得樂觀爽朗起來，人體可體松〔cortisone, 一種類固醇〕的濃度下降，心情平靜，精神轉佳，對免疫力的增強必定多有助益！

參、結語

人類是感情的動物，要表達情意用言語是最直接的方式，若仍不足，則繼之以音樂舞蹈。

音樂是世界最美的語言，它由旋律和節奏構成，不同性質的音樂會引起不同的生理心理反應，有的讓人意志高昂，有的讓人心境安寧，也有的讓人愁緒滿懷，它牽動著人的情感。所以，宗廟祭祀有音樂表現其莊嚴，宮廷宴飲有

音樂表現其歡樂，軍隊誓師有音樂表現其雄壯威武，情人訴愛也要情歌對唱，小嬰兒在母親的搖籃曲中進入甜蜜的夢鄉，還有中國古代伯牙、鍾子期「高山流水」的知音佳話，都說明了音樂與我們的生活息息相關。

音樂也許本來是您生活中的消遣，或許是您生活中的享受，也或許您根本

不喜歡音樂，但是，當您感覺生活緊張，壓力重大，精神欠佳，或在您罹患病痛或治療的煩躁時，不妨試著靜下來，讓音樂陪伴您，它將能猶如沙漠中的甘泉，湧出洗心滌慮、怡情悅性、調整生理的功能，那麼，聆賞音樂的同時也增進健康了，一舉數得，何樂而不為呢？

肆、參考文獻

1. 江漢聲：《江漢聲的音樂處方箋》時報文化，2002，1、2。
2. 林貴美：《音樂治療與教育手冊》心理，1997，4。
3. Olivea Dewhurst-Maddook著，謝舒、謝瑞蘭譯：《聲音的自然療法》探索文化，1998，5。
4. 田中正道：《心靈的邀約——音樂療法》世茂，1996，10。
5. Anthony Storr著，張嚶嚶譯：《音樂與心靈》知英文化，1999，2。
6. 村井靖兒：《情緒引導》學鼎，1998，3。
7. 江漢聲著：《音樂與醫學專欄》中國時報
8. 何權峰醫師著：《音樂魔法書》迪茂國際，1998，5。
9. Don Campbell著，林珍如、夏荷立譯：《莫札特效應——音樂身心靈療法》先覺，1999，3。

溫暖落腳處—愛心故事

輪椅上的精彩人生—唐文傑

全台灣第一批李堂華特技團團員唐文傑，16年前拍戲時從四樓摔下，從此癱瘓，唐文傑即使半身不遂，卻依舊熱愛表演，一年多前開始學輪椅國標舞，今年到荷蘭參加雙人組比賽，還勇奪世界第三名。利落的轉身、自信眼神，唐文傑和舞伴林秀霞參加荷蘭世界盃雙人輪椅國標舞大賽，大秀精湛舞藝。在一群金髮碧眼的外國人當中，即使坐著輪椅，他們依舊是全場的目光焦點，更因此勇奪世界第三名。實在厲害，才接觸輪椅國標一年多，今年41歲的唐文傑，是台灣第一批李堂華特技團員，16年前拍戲過程從樓梯上滾下，從此癱瘓，但這些都不足以構成打倒他信心的原因。

「心情有不愉快的時候，當我聽到音樂，或者是做一些舞蹈動作，我就會忘掉這些煩惱的事情。」唐文傑說。

日前唐文傑還因為尿毒症發作住進加護病房，現在可能得終身洗腎，又再鬼門關前走回來，唐文傑現在更珍惜生命，還收學生推廣輪椅國標舞，喜歡掌聲的他，要把輪椅當舞鞋，繼續享受表演帶來的快樂！

【以上文字參考資料引自：伊甸基金會】



不適當的恐懼—認識畏懼症

猶記得自己小時候一聽到雷聲，就嚇得趕緊躲入母親的懷抱；也曾回想起與朋友攀爬山岩向下望時，全身發抖不敢再向上爬的情景。「害怕」似乎是種生物與生俱來的反應，它可以使生物們迴避危險的情境或做些防備措施，也可以召喚可能的保護，如：母親或友伴的到來，有時更可以使自己產生莫大的力量來處理危險。因此，我們都會有害怕的時候。

然而有些人的害怕卻持續困擾著他，並且影響到他的日常生活，臨床上對這些不適當的恐懼及該恐懼所衍生的焦慮感，便用「畏懼症」(phobia)來加以標明。所謂的不適當的恐懼乃是指：一、面對外界某特定物體或情境（如：處於高處、動物、公共場合、社交場合等）的出現或預期出現，產生過

度不合理的顯著、持續害怕感。而這些物體或現象並不對他具危險性，也不會因他人反覆告知不具危險性而減少害怕程度。二、對於所害怕的情境無法忍受而逃避，或是以強烈的焦慮及痛苦待在該情境。三、能清楚知道自已的害怕是過度且不合理的。四、這種持續的害怕、逃避或所衍生的痛苦，嚴重干擾平常的正規生活。如：一個怕看到血的人，若其工作或生活並不會常接觸到與血有關的事件，於是這樣的害怕便較不會干擾其生活而帶來苦惱，因此，就不屬於不適當的恐懼。

當發現這類不適當的恐懼時，可尋求合格的精神科醫師或心理師的專業協助。目前，在一些藥物及心理學方法的幫助下，對於畏懼症具有不錯的療效。

（以上文字摘自心理健康諮詢網站）

解惑篇

志工與義工

志工與義工兩者並無絕對之差異，只是因為歷史之沿革而導致名稱之改變。我國志願服務源自於早期守望相助之「義莊」及糧食互助之「義倉」等，因此在志願服務發展之初，社會上常以「義工」來稱呼自願從事工作，不支領酬勞的人。不過，自2001年我國正式訂定「志願服務法」，將「志願服務」定義為「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。」並將「志工」定義為「對社會提出志願服務者」。是故，在志願服務法的依據下，從事志願服務工作者之名稱由「志工」逐步取代「義工」。



散播一份愛與關懷

日五專應用外語科92級02班/楊皓鈞

每一個人都需要愛與關懷，我們會渴望得到別人的愛並且同時也有愛人的能力，而關懷正是對他人展現愛最好的方式，當我們對他人有所關懷，我們會去在乎他，會去設身處地的為他著想，這兩項元素可謂是人與人之間用來聯繫感情最重要的方式，在我看來，從事志願服務是對他人散播愛與關懷最好的一個方式之一。

在專科二年級的時候，我加入了學生諮詢中心耕心服務隊的行列，然而一開始我對於志願服務這一件事並沒有太大的認識，也因為這樣除了例行的值班工作之外我也從未想過要去做些額外的服務工作，然而中心裡面所舉辦大大小小的心靈成長活動卻讓我十分的感興趣，藉由參加那些活動，我不但更加的了解自己並懂得一些人與人之間相處的技巧，在二升三年級的暑假我參加了由高雄縣志願服務協會所舉辦的志工基礎訓練，並且得到了一本志願服務紀錄冊，我才逐漸了解到了從事志願服務的意義，從此我開始了自己的志工生涯，在這整個過程當中我不但有大量的收穫，同時也藉由許許多多不一樣的人事物身上去得到感動，我非常相信在幫助別人的過程當中，自己也正是另外一個受惠者。

在學生諮詢中心擔任志工時，我有幸認識了一位非常特別的朋友，他本身在聽力部分有些許的障礙以致於需要配戴助聽器，然而他卻是非常的努力上進，從跟他聊天說話的過程中，他和善的態度讓我留下很不錯的印象，更讓人佩服的是他在文學創作方面的天份，我們學校辦的文學獎徵文比賽他居然勇奪散文組的亞軍，真的是非常的了不起，

在進入學生諮詢中心擔任志工之前我其實對身心障礙的同胞沒有太多的印象，甚至有的時候會因為害怕聽不懂他們所說的話以致於不太敢跟他們有所接觸，若不是因為有機緣進來做志工，我恐怕永遠都不會發現他們的可愛之處。

最讓我難忘的志工經歷首當今年寒假前往台東布農部落的冬日學苑擔任教育志工，當初報名的目的正是因為想要體驗另外一種不一樣的生活，而台東的好山好水一直深深的吸引著我，於是我懷著一顆期待的心在台東一待就是半個月，在那裡我主要的工作就是輔導原住民小朋友做他們的寒假作業，再加上布農部落那裡是一座以原住民文化為主的休閒農場，我也有參與房務清潔的部分，剛好大大的滿足了我對經營觀光旅遊業的熱情，十四天下來我想我真的得到了不少的收穫，同樣的，在前往布農部落擔任志工前，我其實對原住民也沒有什麼太多的認識，頂多也只是知道他們是居住在山中的一群人罷了，然而在這半個月與他們緊密的相處與接觸之後，我發現我深深的受了他們的感動與啟發，當我看到在台灣的一個角落中，有一群人默默的為了他們既有的傳統文化而努力付出再加上他們待人處事的豪邁與熱情讓我留下了難忘的記憶，仔細想想若也不是因為從事志願服務的機緣，這般讓人刻骨銘心的回憶與領悟是從何得起呢？

真的是因為太喜歡那個地方了，所以在今年的清明連假我又回到了布農部落去擔任志工，這次只待了四天，而連假的緣故導致我沒有辦法訂到回程的火車票，本來以為就要這樣用站的站回高雄，沒有想到我卻因緣際會的在布農部

落認識了一戶從高雄來的人家，而他們非常樂意讓我搭便車，在這一路上我更是受到了這對夫婦熱情的款待，他們請了我一頓午餐並且又買了一些台東的名產分我，我在感激他們之餘且聽到了一段非常讓我感到窩心的話，他們說是因為我千里迢迢從高雄來到了台東擔任志工的這個行為與精神感動了他們，他們也才會想要伸出援手，聽了他們這麼一說，我不禁替自己是志工的這項新身分感到驕傲同時也期許自己未來能夠以更無私的心態去幫助每一個人。

推薦讀物

你最重要的東西是什麼？

一個簡單的提問，讓全世界的人，都能再靠近幸福一點點...聽聽孩子，問問自己：你最重要的東西是什麼？

作者：山本敏晴 譯者：米雅

出版社：天下雜誌

出版日期：2007年04月03日

內容簡介：

本書作者山本敏晴先生對柬埔寨的孩子提問：「你最重要的東西是什麼？」並且請他們畫在圖畫紙上。有的孩子的答案是「家」，家裡務農的孩子回答是「牛」，也有孩子驕傲的回答是「國家」，或是珍貴的文化遺跡。這些孩子所珍視的東西，對台灣的小孩而言，具有何種意義？從鮮豔欲滴的野花、賴以維生的牲口、每天相處的家人，到世界和平的願望，有些東西看似微不足道，有些東西卻又視野廣闊得超過我們的想像。什麼才是最重要的事？這個問題沒有標準答案，而孩子們的回答，或許會讓我們憶起某些看似平凡卻重要的東西，以及簡單事物所蘊含的喜樂，以本書為討論的起點，讓我們也來聽聽孩子的想法吧。本書裡孩子的答案反應出各種不同的生命經驗，其中有些出人意料的回答，他們說最重要的就是「中止戰爭」或「剷除地雷」，書

這幾年來大大小小的志工經歷都讓我體會到了“施比受更有福”的道理，我感覺每一位志工就像是散播愛與關懷的使者一樣，同時我更相信在幫助別人的過程當中自己也會是最大的受惠者之一，我們在散佈愛與關懷給別人的同時，自己也正在一點一滴慢慢的成長呢！



中穿插了當地的戰爭紀實照片，以及孩子用蠟筆畫出的戰爭場景。雖然照片中的孩子對訪問者報以燦爛的微笑，但拄著柺杖的小小身影，提醒著我們，戰爭在他們身上、心裡留下的傷痕，就像是他們用塗鴉表現的戰爭場面一般，清晰可見。在此同時，孩子甜美的笑容和真摯的話語，讓人產生一種信念：正因為過去沉重的生命體驗，這些孩子絕不會輕易忘記——他們生命中最重要的事。如果我們知道，這朵花是那個帶著羞赧神情小孩的寶物，那我們就不會任意摘下它；如果我們知道，這個宗教或文化，是很多小孩虔誠的信仰，我們就會好好尊重它；如果我們知道，家人是無數孩子最重視且唯一的存在，那人們就不會掀起戰爭、互相殘殺。如果大家對彼此的認識能多一些，世界或許就會很不一樣。書的結尾把孩子們最重要的東西並置——汽車、牛車、植物、動物、漂亮的衣服等，每個孩子最重要的東西不盡相同，但相同的是，他們身邊都有親愛的家人和朋友，每個人都是重要的存在。在美麗而沉靜的柬埔寨暮色中，作者緩緩道出他衷心的期盼：如果大家都尊重彼此最重要的東西，那麼有一天，所有的人，一定都能得到幸福。

【出處：博客來網路書店】

志工心靈 S P A

日四技資訊管理系92級02班/許雅婷

自己今年是大四生，過去三年大學生活在書香園地裡度過，未曾從事志工工作，這是我第一次投入資訊志工行列，既緊張又期待，帶給我很大的震撼！當我加入這個團隊時，發現大部分成員都是學弟妹，一看到這麼多人踴躍參與，真的很驚訝，而我們就像是一家人一樣，不分你我，分工合作。

為了籌劃這次的活動，幾乎天天密集開會，甚至假日是玩樂時間，我們仍選擇聚集在學校準備前置作業，經過一次次的討論，為小朋友量身訂做，設計這次暑假夏令營的教案和活動企劃，大家也利用課餘時間製作教學教材以及團康道具等，卻不曾喊累，因為大家都希望可以幫助這一群可愛的小朋友，也期待活動那一天的到來。我還記得前往嶺口的前幾天，系主任還告訴我們，嶺口的學生人數又增加了，使我們眼睛為之一亮，小朋友的參與率竟然高達學校人數的一半以上，可惜招生名額已經爆滿，要不是資源有限，真想讓每一位小朋友都有學習電腦的機會。

之後我們到嶺口場堪，實際瞭解偏遠地區學生的電腦資源匱乏的情況，一來到了他們平時的電腦教室，當開門時，門用鑰匙卻打不開，反倒是暴力的方式才能破門而入，由此可見，學生是多麼迫不及待得想與電腦做朋友，莫怪報名人數會一直增加，也因此為我們打一針強心劑，讓我們更有信心去完成資訊志工的使命。

活動在萬全準備下，來到目的地，看到小朋友興致勃勃的樣子，連我們都異常興奮，再多的辛苦，瞬間都變成甜美的滋味；依稀記得，在教學的過程中，尤其是電腦DIY部分，小朋友很認

真的上課，努力地做筆記，看見他們是如此積極上進，連回答問題也非常踴躍發言，真的是很感動。另外夏令營除了上課之外，也搭配團康活動，以提升學生學習成效，讓我印象最深刻的是大地遊戲，每一隊小隊輔帶著自己的小朋友們在校園裡尋寶，每闖一關就得考驗每一隊成員的智慧，促進團結合作精神，大家都玩得不亦樂乎；在闖關過程中，需要上山下山的跑，其中有幾位小朋友為了完成活動任務而受傷，我們是緊張不已，他們卻很勇敢的繼續向前邁進，真的很佩服他們的精神。

時間總是過得特別快，在夏令營結束的前一天，由於颱風逼近台灣，不得不提早結束夏令營活動，小朋友聽到這個消息，馬上哭成一團，連我們也抱著小朋友因不捨而落淚，結訓之後，要與小朋友分別時，現場就像開演唱會一樣，小朋友紛紛拿出通訊小卡要我們留下連絡方式，希望還可以保持聯絡，這個小舉動讓我們覺得好貼心，甚至還留下一些給小隊輔的話，每一字每一句都深深打動我們的心，好溫暖，好感動。

參加這次活動，不僅讓我學習如何與團隊之間溝通，更感受到團隊彼此的互助，大家都盡心盡力希望把自己的角色扮演好，一開始感覺真的好辛苦，可是看到小朋友那麼認真的學習，心裡面充滿感動；縮短城鄉數位差距的計畫，使其團隊同心協力，亦使孩子們擁有更多知識與資訊，我們也與小朋友共同成長，讓我體驗到什麼叫幫助別人，原來施比受更有福，我想這是送給大專青年資訊志工和服務對象最大的贈禮吧！未來的主人翁，我們一起加油。

愛之祕密花園—成長的啓示

日五專護理科93級15班/陳彥霖

還記得剛進輔英時，當時的我對於志願服務這一塊並不是這麼的了解，在我一年級時，學校已經有許多的志工活動以及社團，我總是很想去參加，但是卻從未真正行動過，直到我加入了本校的榮譽菁英學程班之後，修了關懷以及志願服務這兩門課程，我開始對於志願服務有了極大的興趣，在課堂上，我們會以一小組的方式一起去擔任志工，我們曾經去過孤獨老人家裡與他們聊天，幫忙他們整理家務，我們也曾經由學務長帶領我們去左營區洲仔溼地關懷大自然。還記得有一次我和一群菁英班的夥伴們一起去中山大學擔任外籍配偶活動的志工，那一次的活動讓我感受到原來當志工是如此的快樂，如此的有收穫，在那個當下，我愛上了擔任志工的活動，故此我進入了志工的社團，而耕心服務隊則是我在輔英所加入的第一個社團，在這裡我真的學到很多課業上所學不到的事情，而現在，我已成為本社團的活動股股長，這是我一開始加入社團從未想過的事，我從一個小小的社員升級為現在的活動股長，使我深深感到榮幸，也感謝社員們願意給我一個這麼好的機會來為大家付出。

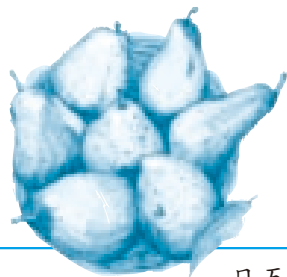
在社團中，讓我印象最深刻的活動就是去永安兒童之家擔任志工，那邊的小孩有部分是因為沒有了父母親、或是生長在家暴家庭，因此才會被送來永安兒童之家，在那邊他們受到萬全的照顧，而我們剛進去時，許多小朋友都很興奮的來迎接我們，但是也有少部分的小朋友可能之前有受過傷害，因此比較害怕人群，總是躲在角落，甚至有些小朋友則是一直哭泣，不與我們溝通，但是我們仍然細心的在旁邊陪伴他們，讓

他們了解到他們還是有人關愛的，整個活動中，我們有許多趣味性的節目，在過程中雖然仍然會有許多小朋友以哭鬧、打人的方式對待我們，但是我們卻從不氣餒，想盡辦法陪伴他們，陪他們畫畫，做些手工藝品，使他們的情緒安靜下來。而最後我們以最溫馨的方式收尾，我彈鋼琴帶動全體小朋友唱歌，這一個想法是我在當下想出來的，因為我看著每位小朋友都這麼的好動，無法將心情平靜，於是我看到旁邊有一台鋼琴，我隨手一彈，沒想到小朋友們這麼的喜歡，於是我們決定以歡唱的方式做為結尾，過程中，每位小朋友都很認真的唱著自己喜愛的歌曲，在那個當下，我真的被感動到了，我從沒想過音樂是如此的神奇，能夠讓所有小朋友在瞬間平撫下來，大家很專心的聽著美妙的琴聲，這一刻是我這次帶活動最成就的一件事情，因為我竟然讓所有小朋友安靜下來了，我相信這是許多人所做不到的事情。

另一方面，除了社團所安排的活動之外，在課餘時，我也曾經與同班同學去老人安養中心關懷高齡者，還記得在我三上時，我們做了一個很特別的關懷活動，是由我自己去查詢高雄的安養機構，並且自己與他們接洽，跟他們談一談我們想去關懷高齡者的用意。這次會有這個想法是因為我覺得之前總是跟著社團一起去，或者是有老師帶領著我們一起參加志工活動，但這次我想挑戰自己帶同學去的感覺，我嘗試著一一打到各家安養中心，一開始並不是很順利，有許多安養中心認為他們不需要學生去關懷，這樣反而會打擾他們，不過最後我們仍然很幸運的接洽到一家安養中

心，那裡的老闆人很好，願意嘗試讓我們專科生去關懷。我印象非常的深刻，第一次我們走進去時，各位長者以最和藹的笑容迎接我們，而我們也很快的準備好活動以及關懷策略，根據我們訪談的結果，在那邊的高齡者都認為過得不錯，而不是被拋棄的，這點打破了我的迷思，因為之前的我總是認為安養院的老人們都是被拋棄的、沒有子女的，所以才會被送來安養院，而這次的志工關懷活動也讓我了解到原來他們並不孤獨，他們的子女也是會固定找時間來看他們的，他們所感受到的愛其實並沒有少。

想當初剛進一年級時的懵懵懂懂，直到現在三年級了，我所參加過的志願服務活動真的很多很多，在文章中所談到的活動是令我最印象深刻的其中幾個，還有許多精采的活動沒有特別談到，但我認為重要的是在每次的活動中我都有所不同的收穫，這也讓我了解到世界上還有許多人是需要我們去關懷的，他們散佈在各個角落，期待著我們這群有愛心的夥伴們去關愛他，我相信在往後的日子中，我一定還會持續做志願服務的工作，去幫助各個需要被幫助的人。



志工的收穫

日五專護理科95級02班/彭小庭

當長庚志工至今已滿一學期了，當初其實是抱著好奇的心態進來的，見習時，對醫院的一切事物感到陌生，害怕也很謹慎、戰戰兢兢的，但也覺得親切，畢竟，這是我睜開眼第一個看到的地方。

星期六，我依慣例，來到醫院報到。這天我決定到急診室幫忙，在急診裡，我可以感受到一股強大而無形的壓力，因為只要一個小差錯，不小心送錯病歷或床號搞錯了，那都有可能形成護士很多的困擾，也會使看診的醫師造成很大的麻煩。此時我看到一輛輛進進出出的救護車，送進來的病患，他們的傷勢，一個比一個還嚴重，在護士的問診下，我覺得有些人的處境真的很可憐，使我由衷產生了不少的感觸。當時有一位老婆婆，幾天前，她因心臟有問題而被送進醫院，一週下來，不曾有過任何一位子女來探望她，她今天可以出院

了，卻也等不到一個家人來接她，看著她孤單的身影，讓我忍不住紅了眼框。雖然我只是默默的陪著她談心以及聽她的抱怨，甚至關心她一下，但從她的神情中，我看到的不再是哀怨及悲傷，而是滿滿的感謝和溫暖，頓時，我感到好開心，原來「滿足」是這麼容易的啊！接二連三送進來的是位家暴而受傷的老年先生以及家庭因素而自殺的年輕阿姨，他們躺在床上心事重重的，有時候真想問「這個社會到底怎麼了。」家暴案、自殺事件、虐童棄嬰的事層出不窮，每天都在上演，卻沒有人肯出面正視這些問題，一次又一次的反覆上演，讓人看了都不禁鼻酸了呢！

在急診幫忙的過程中，我學到了好多好多在學校課程中無法得知的道理，例如：如何與病人做好良好的溝通以及取得病人與自己之間的信賴，對於做某件事情的態度即正確的價值觀，或是站

在病人角度來看待我們自己的表現，這些都是在做志工的這段期間，我所領悟到的。「助人為快樂之本」，在這之前我一直認為助人必定要得到實質上的回報，但我現在終於明白了這句話真正的含義，原本打從心底的快樂滿足，才是真正的回報。

自從當了志工後，周遭的朋友都

發覺我改變了很多，身心的成熟以及應變的機靈都是成長後的我，從那個完全不知所措，說話直來直往，不為他人設身處地的著想，甚至沒自信的我蛻變成凡事三思而後行，懂得察言觀色甚至自我要求也很高的我，我很喜歡現在的自己，更喜歡當志工時的我，那正是將自己的生命活出最耀眼的時刻

聖誕老公公的禮物

日五專護理科95級09班/簡玉亭

相信大家對聖誕老公公都有一定的認知與瞭解吧！「胖胖的、看起來很和藹、留著一頭多而密的白髮以及像極蓬鬆棉花的鬍子！」我對他的印象可不同於一般人，我對他的印象是瘦瘦小小、留著短短刺刺的鬍子，好像一不小心就會扎人。

這深印在腦海裡的影像得從六歲那年的聖誕節說起。那年的我剛從一本童話故事上，得知有個老公公會每年的平安夜發送禮物給世界各地的乖小孩。這對一向自認很乖的我當然是一大福利囉！

於是我興高采烈的跑去跟我最喜歡也最疼我的外公說。外公知道我很想要這份禮物後，輕輕的摸著我的頭說：「當然囉！阿亭這麼乖，一定會有禮物的！」聽完外公的保證後，我就一直期待著平安夜的到來。

盼著盼著，終於被我等到平安夜了！這晚我興奮的睡不著覺，但故事上說：「如果沒睡，聖誕老人就不會發禮物。」所以，我決定要假睡看清楚神秘老人的真面目。沒多久，我看到一個

瘦瘦小小穿著紅衣的老公公。但奇怪的事接下來的情景我就記不下也看不清了！不過那時的我只想要每年都拿到禮物，才管不著到底誰是聖誕老公公呢！於是我就又拿了三年的禮物，直到第四年的平安夜前，外公因為車禍被送去醫院急救，醫院發出病危通知，請家屬去見最後一面。

到了醫院後，我直嚷著要找外公，爸媽只是低頭不語的指著一張病床伴著哽咽的語調說：「乖，去叫外公。」還不知事情嚴重性的我開心的朝病床奔去，到床邊後我嚇傻了！原本活力十足的外公怎麼會緊閉雙眼？怎麼我叫他都不回答我？為什麼外公手上緊抓著用包裝紙包著的盒子？後來，我明白了！外公是因為要幫我買禮物，一時沒注意對街的來車，才造成意外的！原來，這些年的聖誕老人是外公。

之後的每年聖誕節，我都會寫張卡片告訴在天國的外公，我過的很好，也請他要過得跟我一樣好。

聖誕節是我和外公互訴想法的季節。

過去，未來

日五專醫事技術科94級01班/林湘芸

進入輔英，即將要邁入兩年了！最近的我經常在想，在這兩年當中，我究竟學到了些什麼？當初選輔英，作為未來的跳板，但卻是選擇自己最不拿手的化學，我知道自己已經無法改變，所以我選擇以別條路來看待自己的困難。

雖然我現在還是在學階段，但我已經學會以「醫學的一份子」對自己、也對別人尊重，對許多人來說，或許「尊重」兩個字並不是那麼必要，但，對於志工來說，在志願服務中，態度往往是決定一切事情的關鍵！回頭看過去的自己，對於許多事情總是抱持著漠不關心、無關緊要的態度，所以我失去了好多，我所認為重要的事物。因為我的漠不關心，造成朋友的感情分裂；因為我的無關緊要，我差點害組員失去最重要的分數。我是個很不細心的人，我以為會有許多人可以幫我打理好一切，或許該說，過去的我習慣有人替我打理一切。

進入了輔英，我開始發現，我已經是自己一個人了！沒有人可以幫忙我做任何事情，我的一切，我必須要自己負責！我開始學會面對自己的錯誤，我知道我自己必須學會道歉，當我做出錯誤的決定、表現出不該有的態度，我不能再是過去的我！在我學習著改變自己時，我發現，我身邊很多事物，也因此而改變了！因為我願意道歉，許多人願意告訴我，我的錯誤出在哪裡，而不是像過去的自己，永遠不曉得自己的錯在哪，並且一昧的認為是別人的錯！現在，因為我學會了道歉，我得到了許多，許多的鼓勵、許多的朋友、許多的建議。我開始了解，一個態度不好的人，是永遠無法得到他人信賴的！

當我改變了自己以後，我開始想著，我是否可以幫助更多人？我希望在這個大大的、有愛的世界中，擁有一個自己小小的、可以關懷別人的立足點。於是，我以做志工，開始我的理念。我無法在大醫院中幫忙做急救，但我可以在大醫院中幫忙老人家推輪椅、替不方便的人按電梯，這些事情看似簡單，當自己真正去做的时候我才了解到，同理心原來就是如此，在大醫院幫忙時，看到老人家或是行動不便的人，我經常在想，假如今天有一個人可以在我困難的時候幫忙我，我會是個多麼幸福的人？我憑著這個意志力，即使我不喜歡醫院的藥水味，我依然願意幫助需要我幫助的人。當那些你幫助的人告訴你一聲：「謝謝。」那句話，絕對比「我愛你」還要動聽。參加某次的志工訓練中，我曾經聽到，「志工是不求回報的。」事實上，對我來說，如此簡單的「謝謝」兩個字，就是很大的回報。

加入志工行列的這半年，雖然我幫助的人並不多，但我學習到許多待人處世的道理，或許說來老套，但我是真正的學到了許多過去自己輕視的事情，而我自認為我所學習到最重要的，便是「尊重」。當我以真心尊重一個人時，我深信對方也可以感受到我的尊重，進而彼此尊重。

雖然我不是個富有的人，但我有一顆富有的心，我的心，在我加入志工行列之後，充滿的感動、感激、感謝，我終於了解，原來有這麼多事情，是現在的我所必須繼續學習的，我深信未來的自己，會擁有一顆被幸福所填滿的心。

「關懷與付出」之我的志願服務日記

日五專護理科95級13班/鄧智瑋

感覺，踏進這間學校好像只是昨天的事情。去年的9月中旬，第一次與輔英有了接觸，第一次踏進輔英這個大家庭。剛開始的時候，真的非常的的不習慣。不習慣上課的方式、不習慣週遭的人、事、物，一切的一切皆摸不著頭緒，不知道是如何是好之後，學校辦了一場活動，叫做「社團博覽會」，而我在那次的博覽會中，注意到了一個社團，而這個社團吸引我的地方，就是我一直想嘗試看看的事“做志工”，社團名稱好像是『長庚醫院志工團隊』吧。這是我現在最愛的社團，也是個溫馨大家庭唷!!!!第一次去面試的時候，什麼都不懂，又加上沒有認識的人陪我一起去，感覺起來怪恐怖的，一瞬間，手足無措，真不知該如何是好。雖然跟學姊們都是第一次接觸，但學姊們人都很不錯，一直告訴我，不要太緊張，放輕鬆點，不會有事的。所以我才慢慢的感到輕鬆，也慢慢的漸入佳境。最後學姊說等他們的電話通知，告訴我是否被錄取。而在等電話的那段期間，有些害怕，也有些恐懼，擔心不被錄取，擔心那天的表現不夠好，擔心這個、擔心那個的。但終究還是我想了太多，我被錄取了，聽到這個消息的時候，真的好開心唷!!!!

接到電話後，開始踏入長庚青志的行列，學姊們開始帶我到各個值班點實習，在實習的期間遇到了許多不同個性的人，像是病人很急，所以態度就很不好，但是，我學會了，用口氣來緩和他的緊張情緒，並在當下努力的幫他解決問題。同時也因為遇到了許多不同個性的人，也讓我開始接觸到一些，所謂的

社會的人情世故...等等，而我要學會的就是如何面對他們。而在跟著學姊們實習了4個禮拜後，經過考試，將要成為了正式志工的我，相當的興奮，心裡想著，終於可以加入大家了，終於不用再麻煩學姊們了。

從實習一直到現在的這段時間，在那裡，學到了許多的東西，像是：跟小孩子們玩遊戲、告訴小孩子們要乖乖的聽話、看到了所謂的生死一瞬間、體會到病人們在醫院時，有多麼的無奈、無趣甚至是多麼的恐懼。而我們志工的任務就是，使病人不再感到恐懼與害怕，陪他們排除心中的無奈與不安全感，這就是我們的工作。但在寒、暑假的時候，我們也是會有很多很多的活動，像是陪一些無法回家過節的病患們，度過一個難忘的一天。而有些活動是我們志工們籌辦的活動，就像是遠足一樣，很開心、很快樂。

自從加入了長庚這個大家庭之後，我的生活也逐漸改變，變得越來越充實了。也在這認識了許多輔英的同學、朋友、學姊，更有除了學校以外原本不可能認識的朋友。不只讓我在學校的生活，變的更多采多姿外，也讓我的人際更寬廣了。而正所謂的「讀萬卷書，不如行萬里路」，在那學到的東西，有些是書本上不會教的，有些更是無法從書中的文字裡體會到的。當上志工後，雖然失去了一個禮拜裡，幾個玩樂的時間，但是長庚當志工的同時，讓我得到更多更多的快樂，更多更多的成長。

志願服務的認識與見解

日五專護理科93級08班/吳怡菱

我對志願服務的認識要從專二開始，那時候是因為學程的關係，才逐漸瞭解，雖然一年級有上相關的課程，但那只是在教關懷的技巧，而志願服務在二下時，卻有一段空窗期，到了三上加入了耕心服務隊以後，才又燃起了這顆助人的心，體會到志願服務的有趣的地方，重新體會到幫助他人是一件多麼快樂的事，我想只要我有時間，就會繼續的幫助他人，就算沒時間，也會找時間。

志願服務是一種發自內心自願的來幫助別人，且不求任何的回報和回饋。人們有這種心態是非常好的一件事，但是在世界上這種人是少數的。因為人一出生後心裡就有個貪字，而它是會隨著環境、教育和經驗而改變，看這個人的貪是大是小，假設他人的貪為大，那這種人在志願服務領域裡所待的時間可能不會很長久，因為他會做，是因為他想要得到他所期望的利益，沒有得到，自然就會不做了，相反的，如果得到，他則會一直下去，但是他心中只有利益，並不是出內心的；而貪為小之人，他所待的時間是比較長久的，舉例來說，若一個人幫助了別人，而別人臉上所呈現的笑容，就可以滿足他，表示他心裡的貪不大，只是想要得到心理成就的小小上的滿足罷了，最稀有的應該是心裡一點貪念都沒有的人，因為他們是完完全全的發自內心，就算別人不給臉色，但他們還是一樣幫助別人。老實說，二上在從事志願服務時，我心中也有想要從這個領域來獲得到什麼，也許只是為了課程應付老師，為了滿足心理上的成就，但經過許多事情之後，發現有時候在做志願服務時，會有種甩手不做的感覺，所以在二下時，決定讓自己停下來想一想，從新認識它，到現在才有了某部份瞭解，但志願服務是一塊廣大的領域，而我決定在這廣闊的領域來探索，但還缺少許東西，藉由一邊探索且一邊的學習來完成，學習是動態的，永無止盡的，所以人生中充滿著無限的變化和可能性，要適時的來調整自己的腳步，才能走向成功之路。

在這個領域，我也可以運用到上課所教的，就是人們常說的：「學以致用」的道理，也讓我可以加深對課程的印象，真的是受益良多，在不同的領域中學習，並且把知識融會貫通，運用在助人方面上，不知可以幫助多少人，人幫助人，那個人在去幫助別人，那一顆助人心，就像是蒲公英的種子一樣，隨著風飄到各地，在那發芽萌生；像是雪球越滾越大一般。影響別人，讓他人有所改變，就算是改變一點點，但他還是有改變的，說不定哪一天，人心中的貪字會從有變成無。

失落的公園——洲仔溼地

日五專醫事技術科93級02班/胡翠文

第一次接觸到洲仔溼地這個地方是在學務長的帶領下，平時所接觸的志工服務不外乎都是服務「人」，從來都沒有服務過我們所居住的環境生態。環境與人的關係是息息相關的，而我們人類總是因為可恥的惰性與貪婪心態去破壞它們的靜謐。

到濕地那塊淨土服務了大約四、五次，去的次數不多，卻讓我想要一再的去那邊服務，雖然到濕地當志工比到醫院當志工辛苦多了，不但要在太陽下曝曬，還要出力做事情，但卻讓我甘之如飴。

身為都市小孩從來都不知道何謂整土、如何去整土，也不懂得對待環境該用何種態度；而在溼地有許多在那邊服務多年的志工，他們用最誠懇的心對待這片土地，也用著多年的經驗教導著我們，告訴我們螞蟻如何區分是否會咬

人、如何與大自然共處、所謂的生態走廊又是什麼，這些關於生態方面的知識是我們平時在校內所學不到的！

希望洲仔這塊失落在都市中的綠地，能被永續經營，不會被政府因為錢的問題而被賣給財團，就算我們只是個過客，就算以後還會去服務的機會很小，不過對於這塊土地將會有很深刻的回憶！！

洲仔的存在，象徵著我們處在繁忙的都市中，但也能和平的和自然相處，人類並非只能與高樓、行車、以及忙碌一起渡過！適時讓自己放鬆也是一種紓解壓力的方式！雖然說洲仔是個能讓人放鬆心情以及休閒的好地方，但是也是需要民眾們的參與以及推動社區志工的提倡，好讓未來當洲仔回復到社區經營時，能夠繼續的維持下去！

社團與課業

日五專醫事技術科93級01班/夏瑋郎

對於志願服務，其實不是很有經驗，只是想在五專時期，留下一些社團經驗。所以選擇能夠去幫助他人，又可使自己成長的志工性社團。

剛好出隊對象都是小朋友，到育幼院或是偏遠山區的小學、村落；的確一開始會把活動過程想的如自己理想般進行，但是卻常會有突發狀況的！所以真的是有汗水加上挫折，卻也因此漸漸在志工這塊天地，有了更正確的認識。想起在偏遠山區帶活動時，有一個衛教觀念是宣導性教育，這才發現自己其實

是挺尷尬，不知道該如何去對小朋友們所問的問題做更好的解釋，並間接看到自己的內心反應和臨場表現。所以那次長達八天的活動，大家每天晚上都是需要不斷的去檢討活動進行中的表現，和做隔一天的活動準備，真是讓人印象深刻！

在志工性服務社團，從社員到幹部，從原本只需做好協助工作及活動參與，到現在需要去動腦筋去籌畫整個社團的大小事務，作安排與交代。這的確是很大的轉變，在五專生活中，也未嘗

不是個好經驗累積。隨著課業越來越繁重，對於志工這塊的捨取，我也是慎重的考慮；因為其實志願服務，隨時可做。如：在學校教室走廊上走路時，看到教室內的電燈、風扇未關，就可以隨手關；地上有垃圾，就可以隨手撿起來；看到有人需要幫忙，且自己幫得上忙的，就順手幫助等等，覺得生活中很多小細節都是可以做的，也感悟到這樣的自己在時間上也不會較有壓迫感；因為五專越是高年級，社團與課業之間要

兼顧好，就越感到吃力了！

但是對於能夠離開校園去外面，運用自己的能力幫助別人，也是每一次參與活動時，很開心想做的！我也相信參與志願服務，在往後的回憶中時，是一段很受用的經驗；乃至以後離開校園，更有自己謀生能力時，在志願服務這塊可以有更深沉的觸角，深入參與更多社會上對「人」方面的服務與關懷！

創世一日志工

日四技職業安全衛生系92級01班/曾俊凱

「可以去嗎？」小嘉在電話那頭探問，似乎想聽到肯定的回答。「可以阿！反正在家都是閒著，早點休息吧。」掛上電話，我昏沉睡去。

翌日，鬧鈴時間未到，我睡眠惺忪起得特別早。掀開窗簾看著微寒清晨的街上，灰暗厚重的雲層裡，陽光緩緩乍現，透露出今天的行程。盥洗後約莫八點，在集合地點搭乘專車前往，路途中與各校志工們，在帶動唱下消磨時光，很快地到達目的地-創世基金會。

走入創世，簡單的擺設及代售的義賣品，有種說不出的祥和。我們直接到二樓媒體播放室，看著播放創世簡介的錄影帶，並有工作人員分發街頭募發票說明書。在工作人員簡單說明其注意事項後，由兩位志工為一小組，攜帶著摺疊式發票箱，穿著創世志工背心，開始今天的募發票行動。

我們來到車站附近地區，兩旁商家林立，行人往來不暇。對於初次來到街頭募發票的我，以前看過有團體的呈現，怎樣也想不到，輪到自己成為力行助人為善的新鮮人。捧著發票箱，逢面遇到一位婦人，我趕緊趨前說聲：「順手捐發票，救救植物人。」婦人在肩包內摸索後，便拿了幾張發票投入箱中。「謝謝妳，功德無量」，我向婦人點頭致謝，更訝異的是自己竟會脫口這句話。看著原本空空如底的箱子，發票慢慢增加，那種欣喜油然而生。接近中午，街頭募發票持續進行著，路上到處瀰漫熱騰騰的氣流。此時，我漸漸感到汗流浹背，雙腿因往返頻繁覺得酸痛，甚至有行人捐過發票，自己都忘記他已施惠，還向他勸募的糗事。一旦想到社會裡有急需援手的人，辛苦都是值得！

今次的街頭募發票成果豐碩，有組別募到為數不小的金額，我們將全數物品交給創世。過程中，我也發現人終究有憐憫之心，雖然彼此不認識，但是一份善心，對植物人與家庭都是莫大的救助。志工活動雖結束，也許那天在街上睹物思情，那句「順手捐發票，救救植物人」仍會在腦裡響起。

雨啊！把我的關懷帶到世界的角落去

日五專護理科91級10班/蘇于嫻

當專科讀到五年級時也當實習也告一段落了，總會回想起那時與同學一同到聖功醫院參與志工服務（4F護理之家）時所遇到的點滴...

那時的我們已3年級了，第一次嘗試當志工我與朋友便被分到聖功護理之家陪陪老人，而我們每天的行程總是陪陪老人、談天說話玩遊戲做復健；在這期間我們都與裡頭的阿公阿嬤玩得很盡興也為他們做了許多事（佈置房間、參與懷古治療、慶生活動、戶外郊遊等），當然我們還會替他們取綽號。然而在志願服務的某天我們聽到了護理之家的護佐在談論香腸伯，在好奇心的驅使下我們前去問個仔細；才發現原來住在護理之家的阿公阿嬤多半是小孩沒空照顧、不想照顧、懶的照顧才會將他們送到護理之家來，而會來這裡探望他們的人卻是少之又少...其中香腸伯就是了，他的小孩遠在彰化卻要將他送到高雄來照顧，有時住院費用尚未繳清，還須由護理人員左催右打的，才會姍姍來遲的繳清費用...聽到這裡我們總會去抱怨小孩為何如此的不孝不敬。但是也有些例外的；像是校長阿嬤（她的兒子做過校長），阿嬤的兒子與媳婦總會在午餐時間來陪阿嬤吃午餐，有時會等阿嬤睡飽了再帶她去外面走走溜達溜達，他們說要給阿嬤最好最好的照顧，使她能幸福快樂過一生。在這裡也有無法言語無法行動的阿公阿嬤，我也在此看到了所謂的漸凍人，除了淚掉與不捨，當時的我真的不知道還能做什麼...好無助好無奈。但當我回到學校後看到一本書及一部紀錄片時，加深了我想從事關懷老人的決心；那本書名叫『雨啊！請你到非洲吧！』是由韓國影星金惠子實際走訪多

國貧困、戰亂過後的國家所用心用淚用血寫出來的書，那是要告訴大家不要享受眼前的優渥，而是要放眼看看那孤苦無依的角落裡，孩童婦女們的辛酸與痛苦，那嚐盡人間冷暖、在挨餓受熱的鄉村城市、在飽受病痛戰事折磨的背後，盡是一雙雙無助無望的眼神、盡是一個一個破碎不堪的家庭。

而此紀錄片名叫『面對惡靈』這是由一位張淑蘭護理師用盡心力、面對島上住民強烈指責譴責而拍出來的...她所要面臨的挑戰除了資源不足外還需面對非常遵守傳統的蘭嶼島上，即使她面臨許多艱辛的問題與環境，但她仍用她的信念與家人的支持堅持到最後一秒鐘、並用尊重與關懷來驅走島嶼上老人們心中的黑暗，也因如此才讓我發現到了，一個天使的背後還需要一群默默支持她的家庭天使，也就因為這樣上帝才會造就了救人濟世、助人為善的淑蘭天使來到了蘭嶼。

而我雖然喜愛護理帶給我的豐富學識及技能，但我更喜愛幫助人，更喜愛看到在護理之家在養老院裡的阿公阿嬤所露出的真心微笑與愉悅...不論是在當志工的過程中還是在實習的過程中，即便是參與老人活動的過程中，都會讓我對未來所想要從事的行業更有自信更有把握，那就是竭盡所能幫助老人、陪伴他們、與他們談天說地，只要能使他們能開心快樂、只要能讓他們歡心的笑，那就是我的快樂了。真心真意的關懷其實很簡單，只要你想你願意都可以做到的，只要輕輕的問一聲：你還好嗎？或是輕輕的一個真誠擁抱，那也是一種關懷的心。讓我們一起將關懷的心帶到世

界的每個地方每個角落，讓我們把希望的陽光帶到那昏暗的空間，讓我們伸出那溫暖的手去將關在黑暗密室裡的人拉出來，造就一個處處有愛處處是愛處處

是關懷的社會，讓我們擁有一個開心健康又快樂的心世界。關懷——就從你我做起、就從身邊做起、就從現在起。

社團備忘錄

隨著時代的運轉，我們現今社會變得越來越多元化，在這紛擾的環境，人們不僅要懂得唸書、工作，更要懂得如何調節自己的身心，做最適當的休閒活動，像我就覺得還處於學生的我們，校園裡的社團活動即是最佳的選擇之一。我想學校之所以會開辦社團，也是希望我們能多方面學習，不僅培養興趣，也能學到許多做人處事的道理，因為光會死讀書是沒有用的，若能多接觸不同的層面，培養出另一興趣，或進而專精，拓展自己的視野，那未來將會比別人更贏在起跑點上。

還記得我是在大一下時，加入了耕心服務隊這個大家庭，從剛開始的陌生、害怕，到現在的和樂融融、互相扶持，這中間的學習過程有歡笑也有淚水，真的是讓我成長許多，也成為了我人生中一個最重要的記憶點。或許很多人會想問我為什麼要加入這個社團呢？我的第一個想法就是人生本來就該互相合作、互相服務的呀！因為生活在這世上，樣樣東西都是靠別人供給，譬如農人所產的米、工人所做的衣服，食衣住行樣樣都需要各種人士的供應，如果我們只會消費而不拿出自己的長處來替社會服務，那真像一條「蛀米蟲」。既然我們有生活的權利，就應盡到服務的義務，這樣人生才過得有意義、有價值。

人的出生，赤手空拳，不曾帶一點東西來；人的撒手西歸，也沒有帶一點東

日四技保健營養系93級01班/向韻旬

西去。那麼人死後究竟留些什麼給社會呢？這就要看個人所服務的成果了。像國父創建中華民國，生前都是替千萬人服務，死後也就被千萬人所稱道。雖然我們不像那些偉人一樣，只是平凡的老百姓，但我們也可以盡一己之力，在能力範圍內幫助那些需要幫助的人，像我在耕心就參與了許多公益活動，也陪伴了一些身心障礙人士度過重重的關卡，這些回憶對我來說是甜美的，因為至少我永遠活在這些人的心中，永垂不朽。但有些人生前只知道為個人享受而努力，死以後也還不如禽獸。還有些流氓，遊手好閒的人，生前為非作歹，專做社會寄生蟲，死後就被人鄙視、唾罵、遺臭萬年。可見人生的價值，不能以物質享受的好壞來評論，而是以服務成績的大小來做衡量的標準。

如果大家都抱持著「人生以服務為目的」的精神來做事，我想不但社會趨於繁榮，國家也會走向富強康樂的大道的。



向日葵的夥伴—耕心

日五專護理科93級03班/蕭明慈

還記得那年，同學的介紹，加入耕心服務隊，當時的我只是抱著一顆就是想當一個充滿愛心的志工心態，都還不清楚耕心的服務性質，便加入了；直到現在，已經三年了！在這裡充滿許多美好的回憶、經驗，也學習到不少東西，這些是沒加入社同的同學們是不會體會、了解的！

在耕心，我學到如何將一個社團組織成功的整體運作方式，有熱心的主任、指導老師的用心協助，讓我們更能駕輕就熟得融入社團！

我們跟著向日葵的夥伴們一同去郊遊，和他們相處，覺得他們就像天使，有些是溫柔的天使，有些是害羞的天使，抑或是活潑的天使，帶給我們快樂，也讓我們成長不少！若是沒加入耕心，就不會認識大家！

在耕心，我有三年美好的回憶；現在的耕心，也將會是未來的我，難忘的回憶！

Movie Camera

Always 幸福的三丁目

導演：山崎貴

演員：小雪、堀北真希、堤真一、
藥師丸博子

劇情簡介

完全重現50年前的東京景色，堪稱本世紀目前為止最經典的螢幕奇觀，精采的編劇與表演恰如其分的詮釋出時代變遷下的小人物生活。

第一次的電視實況轉播，是村子裡的最大盛事；第一次的可樂，直覺聯想成廚房裡的醬油；第一次的電冰箱，忍不住要把頭伸進裡面感受一下；那是來自最遙遠的年代、最純粹的感動... 在那遙遠的西元1953，昭和33年，人們正從二次大戰後的傷痛中逐漸復原，營建中的東京鐵塔無形中成為所有人的支柱及希望，在沒有手機、電腦、便利商店的那個年代，為什麼他們可以過的這麼開心？

東京夕日町的三丁目巷裡，鈴木則文（堤真一 飾）開了一間「鈴木汽車公

司」，

如此，其實也只是間小小的修車廠，平日上門的就只有突然故障的汽車或腳踏車而已；當懷抱著夢想，從鄉下到東京工作的六子（堀北真希 飾）抵達店門口的時候，原本以為自己就要到大汽車公司去工作了，沒想到出現在她眼前的，卻是巷弄間毫不起眼的修理廠，夢想與現實的衝突由此開始...

不同的時代，不變的感動草創汽車工廠的貧窮夫妻，從鄉下到東京工作的少女，不得志的小說家、被遺棄的小孩、想要從良的酒吧女侍，他們同樣聚集在這條街上，一起譜出酸甜的生命故事，成就了剛竣工的東京鐵塔下，最感動的人間景色。

