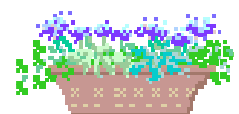




 心 靈 園 地 	《1 月 號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：97/12/22 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華 學務長 總編輯：楊瀚焜 主任 編輯：蔡雅帆/ 陳岑潔 位址：行政大樓3樓 電話：分機／2271；專線／(07)782-0807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.52 January-2008	

父母的叮嚀、老師的教導、朋友的幫助，這些在生命當中容易被忽略的關懷，其實就是支持我們成長的動力。然而，我們是否還記得當初的感動呢？生活周遭有許多動人的小插曲，期待我們去感動，並將感動的心傳遞給別人，勇敢地敞開心胸，讓愛滋潤你的心，也把愛傳播出去。本期透過心靈書坊及溫馨小品等分享，讓大家發現生活中的友善與感動。



人的幸福感來自愛的延伸

累積 45 年廣告經驗，認為「欲望不多，就能樂活」的廣告教父賴東明，近年積極投身公益事業，善用人脈及廣告專業，擔任好鄰居基金會董事長、五美文教基金會董事長、台灣公益廣告協會理事長、董氏基金會董事等，為公益奔走，每天想著如何與人為善、感恩互助、傳承經驗，因而樂以忘憂，不知老之將至。

從感恩出發 為人服務，「青春」同在

74 歲的賴東明，總給人從容不迫、敦厚慈祥的感覺，年紀雖大卻很「有型」，問及保養祕訣，他認真地說，所謂「老」不是年齡加多，而是心已衰竭，即使年逾 80、90 歲的人，只要願意發揮慈光，把寶貴的經驗貢獻世人，依然可以令人覺得青春與其同在。

「退休前，我思考如何讓自己的能力、修養、學問成長；退休後，我想助人成長，只要能做，就多做一點！」因此，雖名為「退休」，他和財經界、企業界仍維持密切的關係，繼續善用多重身分與資源，在公益事業上付出。他積極關懷的族群包括：社區、青少年、兒童；關心的面向更涵蓋：語文、心理衛生、健康生活、道德，更鼓勵年輕人當義工，從小學習如何助人。

「為人服務是種幸福」是賴東明的信念。他解釋，從「人」這個字型可以看出，人之所以存在，是因別人支持，如果凡事只想自己，就算成就再大，依然不會快樂。也因為人與人建構於「互撐」關係，無論何時「心中都要有他人」。

退休後仍是公司最早到的人

在廣告界 40 多年，賴東明一直是聯廣公司最早到的人，公司大門經常是他開的，不論是當廣告新兵時，加班趕案子熬夜到 1、2 點；擔任總經理及董事長時，晚上常有應酬，他始終維持清晨 6 點起床，早上 8 點前就進公司的好習慣。即使已退休，現在每天早上 9 點以前，依然坐在聯廣空蕩的辦公室（因廣告人大多晚起），讀書、寫稿、思考下午開會或參加公益活動的內容。他笑言，多年來對自己「周休一日」的要求，退休後照樣奉行，以前周一到周六忙事業，現在則忙公益，只有周日休息陪太太。

主張在工作中找尋樂趣

賴東明認為，「人若久占一個位置，會延阻後輩藉此職位來磨練能力的機會」。相對而言，「退休」也並非完全退出社會，而是「有多少能力做多少事」，盡可能為人服務，成為別人的貴人。」因此，他常藉由不同形式，將一些資深公民組合起來，發揮力量，讓社會活力不斷。

過去人類追求經濟成長，製造許多汙染使地球暖化，最終自己受害。如今社會大力提倡「節能減碳」，賴東明認為最佳之道是「去除貪念」和「學佛教徒儉約過活」。他解釋，現代人在媒體不斷鼓吹如何吃、穿下，忘了「要的不多，就容易滿足；欲望不深，日子就容易過」，所以現代人必修智慧是：「拒絕誘惑，夠用就好」。

獨樂樂不如眾樂樂

賴東明有個消費原則，購物前先考慮將物品價格的 1/10 捐做公益，除了壓制物欲，也自我提醒還有很多人生活困苦，應時時關懷弱勢族群。為了激發孫兒的柔軟心，他到美國探望兒孫，也會帶他們去孤兒院，還要他們捐出零用錢助人。希望孫子透過這過程知足惜福，去除貪念。

另外，現代社會強行行銷「個人包裝」的產品，「家庭包裝」的產品愈來愈少，他擔心現代人忽視親人的重要，可能為社會埋下難解問題。「人與人的疏離，是來自從小不重視家人的相處，日後這性格帶到社會，就會『重工作，輕家庭』，連帶也輕視『他人』的價值。」他相信，人的幸福感來自家人「愛的延伸」，孩子在家中感受被父母、親人疼愛，那種美好經驗會帶到社會。

（本文摘錄聯合新聞網 http://mag.udn.com/mag/newsstand/storypage.jsp?f_MAIN_ID=78&f_SUB_ID=1855&f_ART_ID=147118）

心靈擱窗 - 自我成長、助人專業活動

諮商輔導中心是陪伴大家心靈成長的園地，舉辦的活動包括小團體、專題演講、座談會、影片賞析及知能研習等活動，希望藉此可以幫助您更加了解自己、認識別人、面對難關，期盼我們所規劃的各項成長主題，能有效地幫助您成長與適應；歡迎您踴躍參加！
諮商輔導中心服務資訊：

諮商晤談	心理測驗與評量
心理健康講座與座談會	教師輔導知能研習
心靈電影院	情緒檢測
身心障礙學生輔導	視聽圖書借閱
學生申訴案件收件窗口	校園性騷擾性侵害案件收件窗口
培訓、指導耕心服務隊 (從事校內外心靈成長志願服務)	編輯、發行心靈成長文宣刊物 (心世界徵文暨海報比賽)

◎服務地點：行政大樓 3 樓樓梯旁

◎服務電話：(07)7811151#2270、2271

◎服務網頁：<http://www.data.fy.edu.tw/student/counseling/index01.html>

◎電子信箱：friend@mail.fy.edu.tw

溫馨小品-體諒你身邊最愛的人

(摘錄：財團法人台灣促進和平文教基金會之和好日網站 http://www.peace.org.tw/peaceday/peaceday_story17.htm)

★丈夫

有時，他是妳最大的孩子
脫下西裝後，容許他換一張臉
容許他老是關不住牙膏蓋子.....
容許他老是要努力暗示後
才記得妳的生日
其實，在堅強的外表下他的內心
也需要妳小小的縱容和溺愛

★孩子

他的小手
將來是怎樣的大手？
要求他成績單上的數字
也教他欣賞大自然的法則
鼓勵他必須堅強
也要他有一顆柔軟的心
和他說話，不只用到嘴也用了耳
在他長大之前和他站的一樣高看
世界

★手足

stand by me 站在我這邊
以為爸爸對哥哥偏心一點
媽媽對妹妹疼愛一些
其實，手心手背都是肉
血濃於水的親情
總在最需要的時候
他們就站在我這邊

★妻子

換個角色做做看
是否你要求她的
總是和要求媽媽的一樣理所當然
偶爾，換你拿起奶瓶
偶爾，換你穿上圍裙
柴米油鹽之外
多給她一點關懷、體諒
和甜言蜜語吧！

★父母

珍惜，在來得及的時候
孩子的哭聲總比父母的嘆息
得到更多的疼惜
你不會忘記孩子放學時間
卻忽略父母盼你回家的殷切
物質彌補不了精神的寂寞
最重要的是
多一點時間給父母

★情人

愛有多少，付出也要有多少
愛情不是單行道
他〔她〕的好更不是理所當然
生氣時，想想他(她)的可愛
抱怨時，想想他(她)的委屈
冷戰時，想想他(她)的溫暖
兩人都懂得付出，愛就會久
遠.....
畢竟，真心相愛並不容易，不要輕
言別離
「送心愛的人回家；哪裡都順路！」

今天的你快樂嗎？

大大的擁抱、親切的微笑、甜蜜的親吻

這都是人間最美的動作

心靈書坊 - <<生命最後一個月的花嫁>>

作者：TBS 出版社：三采 出版日期：2008 年 10 月 29 日



「只要還有明天，就是個奇蹟。如果能夠體會到這一點，日常生活中，無處不是幸福所在。」

本書是根據 2007 年五月，TBS 拍攝千惠生前最後一個月的紀錄片所改寫成的。長島千惠，原本是位平凡不過的女孩，美好的人生就在眼前，幾乎只要一伸出手，就能觸摸到的地方，然而癌細胞在一夕之間奪走她的一切，她罹患了乳癌，幾乎就在這個時候，遇到了生命中的摯愛，赤須太郎無怨無悔的陪伴在左右，一向疼愛她的父親、阿姨與朋友，也一同與千惠經歷了這最後時光。一則在日本引起感動狂潮的真實故事，讓百萬人為之心疼、難忍哭泣……然而，在拭去淚水之後，留在每個人心頭並不是傷痛，而是失落已久的愛與珍惜！

一月耕心電影院 - <<一路玩到掛>>

你人生中最後悔的事，往往是你沒完成的事，而不是你完成的事……

《一路玩到掛》是一部既感人又充滿奇妙旅程的喜劇片。一位是做 46 年黑手工作的卡特錢伯斯，他的人生清單僅僅成為一個甘苦的回憶，代表他失去的無數契機及他在修車時的白日夢。另一方面，億萬富翁艾德華柯爾則完全忽略他的人生清單，他從年輕到老年都忙著賺錢，並建立起自己的企業王國，然而他根本沒有空檔認真考慮自己的人生。很湊巧地，卡特與艾德華住進同一間病房，他們開始有許多時間思考接下來的人生，以及他們到底擁有什麼。雖然他們兩人背景截然不同，但是他們很快就發現他們具有兩個共通點：第一點，他們都不了解自己，也不確定自己的人生抉擇是否正確；第二點，他們都希望好好利用人生的最後時光，完成一直想做卻沒做的事。此刻，他們的人生清單不再只是空想，而是等待他們實現的計畫。

於是，這兩個原本互不相識的陌生人不管醫師的指示擅自出院，一起踏上他們現在可能才真正開始的人生歷程，從印度泰姬瑪哈陵到東非坦尚尼亞大草原塞倫蓋提，從最高級的餐廳到最低層的刺青店，從超炫的古董跑車到刺激的螺旋槳飛機，他們帶著自己的人生清單及滿腔熱情，追尋著各自的夢想。

有時，人生就是須要一個期限，使我們產生動力扭轉自己的人生。

★導覽老師：楊麗燕老師

★參加對象：全校師生自由報名

★時 間：97 年 12 月 23 日 18:00~20:30

★地 點：D210

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

☆可蓋護照章！

☆本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！！



★ 心靈好夥伴—學務處諮商輔導中心 ★