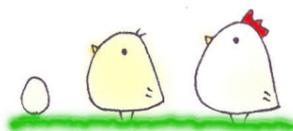
 <h2>心靈園地</h2>	<p>《5月號》</p> <p>發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心          出版日期：98/5/1          創刊日期：91/10/01          發行人：盧力華 學務長          總編輯：楊瀚焜 主任          編輯：蔡雅帆/鄭力太          位址：行政大樓3樓          電話：分機/2271；專線/(07)782-0807          E-mail：friend@mail.fy.edu.tw</p>
	<p>No. 55 May - 2009</p>

## 來一個心靈 SPA

很多人將憂鬱症與自殺畫上等號，這是錯誤的觀念，有憂鬱症的人不一定會自殺；選擇自殺的人不一定會有憂鬱症，但我們可以知道，憂鬱症可以當成一個警訊，它警告你心理已經出現症狀，也希望你好正視這個問題。基本上，大多數的自殺是可以預防的。在真正的自殺之前，是有些訊號表徵的，週遭的朋友若能留意這些可能的潛在危險性，適時拉他一把，化解危機，常常可以避免不幸的發生。

### 想法轉個念·生命轉個彎



**【正面看生活】** 瞋心與慈心 本文摘自法鼓文化出版「放下的幸福」

有人說現代人的瞋心很重，所以我們的社會才會充滿了暴戾之氣。所謂瞋，是個總名稱，它的內容包括不滿意、憤怒、怨恨、看不慣和不自在等內心的感受。呈現在外表上，則是一種憤怒的表情或動作，讓人覺得陰險、奸詐或是恐怖，彷彿生命將受到威脅。可以說，凡是不能以慈悲心待人，和慈悲心相反的，就是瞋心。

慈悲心是愛護人、為人設想，但它也不一定是和顏悅色的，有時也有金剛怒目的慈悲心。金剛怒目和瞋恨不同，它是一種慈愛。以威嚴方式所展現的慈愛，就像是因為擔心你會掉到井裡，所以就吼你一下：「不可以到井邊玩！」這是警告，是出於慈愛的警示，和瞋恨不同。

所以，僅僅從表情、語氣上觀察，就認為和顏悅色的是愛，而現憤怒相的是瞋，那恐怕是不正確的。還是必須從對方所得到的真正感受、反應，以及行為的動機來判斷。

譬如口蜜腹劍的人，雖然口裡講的都是甜言蜜語，但是內心盡是一些壞計謀；而人之所以會以害人為目的，不外乎是貪圖別人的東西，因為得不到，才起了瞋心。

像社會上有一些情殺的事件，把別人毀容了，或是用暴力手段來對付變心的那一方，都是因為從愛戀轉成了瞋恨，彷彿一定要看到對方受傷害了，才能消去自己的心頭之恨。然而，並不是一定要發生讓對方受到傷害的行為才是瞋，只要是存有希望讓對方受傷害的心，就已經是瞋了。

我們常聽人說「小不忍則亂大謀」，瞋心會為我們的日常生活帶來很多煩惱。首先，會影響到我們的人際關係。因為一個常常生氣的人，往往會讓人感覺到害怕，而被當成鬼、當成魔來看，即使他並沒有要害人的意思，也都會令人避之唯恐不及。另外，我想每一個人都有過這種經驗，就是生過氣後，常常會覺得很疲倦、很無奈，懊惱自己為什麼要生這個氣？

有禪修經驗的人會發現到，只要一個瞋念起，心就已經浮動而沒辦法安定了。因為心一浮動，渾身的血液就會跟著它緊張起來而發熱，身體當然會因此很不舒服，就像火在體內燃燒一樣。

瞋恨心也會讓人失去理智，無法控制自己的情緒，結果消化系統、血液循環系統、內分泌都因此失調，這都是造成壽命減短的原因。可見，生氣對我們身心健康的妨礙有多麼大。

與其讓瞋心傷人傷己，何不以慈心利人利己？

## 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](mailto:friend@mail.fy.edu.tw)

## 情緒篩檢·性別紙飛機來臨了

還記得上學期在慈母湖旁的盛況嗎？還記得寫下聖誕祝福語的心情嗎？

還記得坐氣球比賽的緊張嗎？還記得當下心情的檢測結果嗎？

諮商輔導中心將在5月12-14日舉行健康情緒篩檢活動，提供全校師生一個檢視自我情緒狀態的活動，此外，為期兩個多月的心世界徵文暨海報比賽也將於現場進行頒獎典禮，歡迎全校師生踴躍參加。

活動地點：慈母湖旁的停車場 活動時間：5月12-14日中午12點-1點



## 搶救笑容·也搶救生命

### ◆ 當青少年出現自殺意念

在輔導學生的過程中，國立師範大學附屬中學輔導室主任李玉美認為伙伴資源非常重要，她在上「生涯輔導」的課程時，除了安排憂鬱情緒的管理，也會設計「伙伴資源」的單元，讓同學了解他們能發揮的力量。多數同學通常具備一些相關的常識，觀察到好友出現反常行為時，會主動找當事人談一談，當無法幫助心情憂鬱的同學時，就會轉到輔導老師，李玉美透露：「高中階段，同儕絕對是互吐心聲的第一線的對象，轉到輔導老師那邊通常已經是第2、或第3防線了。」

雖然深知「預防遠比事後處置還要重要許多」，可是，自殺案件中常是有許多突發的狀況發生，這時候，正確的面對及處理方法非常重要，才能避免自殺行為被copy，防止班級氣氛被影響。

在一次學生自殺之後的處置當中，李玉美發現，班上同學拒絕把那位已經不在的同學的課桌椅搬走，同學有的東西都要留一份。只要稍微提到這個孩子就有人哭，導師和多位任課老師都察覺到相類似的情況，弄到最後，根本就是人心惶惶，老師們深怕一不小心談到禁忌的話題，又引起同學們的悲傷情緒。

### ◆ 說清楚、講明白

在自殺事件之後，最怕的就是加油添醋、以訛傳訛的方式散播不實的訊息，因此，李玉美認為，首先，是到自殺學生的班上說明原委，把整件事情經過一五一十地說清楚、講明白。李老師說，如果不說，同學們會胡思亂想，做不必要的揣測，那樣會引發更嚴重的後果，不如還原事情真相。

當自殺事件發生時，最怕學生以為：「這是個解決問題的方式」，當有人和自殺者處境類似時，就有樣學樣，因此，說明原委很重要。其次，和班上同學討論對自殺事件的看法，李玉美會問：

#### 1. 少了這個同學有什麼想法？ 2. 失去重要的人事物的時候，感覺是什麼？

接著要過濾出和當事人最要好的一些名單，透過小團體或個別談話的方式來問他：「你要不要對他說一些來不及對他說的話？」在討論時，除了失落、憂傷、恐懼之外，還有憤怒的情緒都會出現。李玉美老師說「失落感是最難處理的，因為那是一個沒有實質的東西，很難形容。」

### ◆ 每個人都在那邊等你求救

當當事人的好友情緒比較穩定下來時，李玉美會問：「那你覺得什麼是比較好的解決方式？」這時候就會出現憤怒的情緒，同學會說：「他為什麼不跟我說？」當同學有這種想法時，那麼日後當有人碰到類似情況時，也就知道「每個人身邊都有很多資源可以運用，」李玉美會提醒學生：「社會資源、學校資源、同學資源，每個人都在那邊等你求救，不要連一點點伸手求救的動作都沒有。」

李玉美表示，在事件發生之後的一個月，她會很密集地去班上關心學生的情緒；也希望和當事人關係很親密的同學，一週至少找老師談一次。她說，剛開始比較混亂，比較重要的「情緒舒緩和轉換」，必須到第2、第3次才會談到。

在輔導學生時，同學是最重要的一環，但是，李玉美也會和老師、行政人員一起會談，畢竟學校就是一個小社會，沒有人可以自絕於校園自殺事件之外；至於談話的方式，包括全體、小組、個別等方式。從20多年的輔導經驗中，李玉美發現，到底有哪些因素會引發孩子的負面情緒，其實愈來愈難以捉摸；所以，發現的技巧也必需不斷努力提昇，才能把同學的情緒照顧好。

## 心靈書坊—<<給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科>>

作者：野村總一郎 出版社：新自然主義 出版日期：2008年1月22日



### 「心情低落與抑鬱，是否就是憂鬱症的前兆？」

憂鬱症是什麼？相信許多人知道憂鬱症，但並不是真的很瞭解憂鬱症。這本《給陷入憂鬱的你：圖解憂鬱症小百科》以圖文並茂的方式，詳細的介紹憂鬱症症狀、發病原因、治療方式、陪伴者可以做的事，讓讀者能輕鬆且深入瞭解憂鬱症。

要怎麼知道自己心情不好還是得了憂鬱症？首先要瞭解何謂憂鬱症，憂鬱症就像是心理得了感冒一般的疾病，當心理的能量耗盡時，對感情及行動都失去了慾望，只會思考負面的事情，也無法好好轉換心情，滿腦子悲觀的想法，這時就有可能罹患憂鬱症。

## 志工服務·改善憂鬱症 【中國時報 陳昱莘／台北報導】2008.07.07

新店耕莘醫院精神科暨心理衛生中心主任楊聰財醫師表示，從身心醫學來看，內心經常保持「感恩、喜樂」狀態時，人體心跳波形會變得比較和諧，自律神經系統中的交感神經與副交感神經，也會處於較平衡的狀態。

他說，從心理學層面來看，從事行善公益活動，透過自己的實做與付出，可以發現自己有能力幫助別人，內心會產生自我價值與成就感，就會充滿喜樂。

楊聰財醫師表示，擔任志工服務對於憂鬱症患者來說，是一項可以改善病情的行動。

憂鬱症的典型症狀就是情緒低落、對任何事情都不感興趣、疲憊、注意力不集中、失眠或嗜睡、暴飲暴食或厭食、無助無望、沒有生命價值感，甚至有自殺念頭等。

由於缺乏行動力，也沒有歸屬感，如果能誘導患者願意走出來，對於病情會有幫助。透過幫助別人，也可以體會自己存在的價值，甚至會出現「原來還有別人更需要自己」的同理心作用。

楊醫師說，人在憂鬱時會有無力感，當強者給予幫助時，有些人的無力感會更強烈，但是，幫助別人可以強化自信，會讓自己感到變得強大起來。

至於一般人難免也會有鬱悶的時候，美國心理學家瑪莎貝克也認為，最有效的方法就是去幫助別人。除了去當志工外，也可以擬定計畫去探望生病的朋友，或是看看失學的孩子們。他說，這個世界有很多人需要幫助，透過關心，別人能感受到溫暖，自己更能找回自信。

## 五月耕心電影院--<<美麗人生>>



描寫第二次世界大戰猶太集中營中悲慘生活的電影很多，最著名的莫過於《辛德勒名單》。然而天性樂觀幽默的義大利電影藝術家出人意料地從陳舊的創作素材中挖掘出了新鮮的東西，這次特別選擇《美麗人生》這部片，即在充滿鮮血和死亡的集中營裏找到了一種美麗。

猶太青年圭多和好友駕車來到阿雷佐小鎮準備開一家書店，途中邂逅美麗的女教師多拉。兩人好事多磨，終成眷屬。好景不長，圭多和兒子因猶太血統被強行送往集中營。多拉雖沒有猶太血統，為了能和兒子丈夫在一起，毅然同行，在進入集中營前被分開關押。圭多不願讓孩子幼小的心靈蒙上悲慘的陰影，在慘無人道的集中營裏，他騙兒子這只是一場遊戲。他以遊戲的方式讓兒子的童心沒有受到任何傷害，自己卻慘死在納粹的槍口下。

★導覽老師：邱瓊慧老師

★參加對象：全校師生自由參加

★時間：98年5月5日 18:00~20:00

★地點：D210

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

☆住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

☆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 ★

