

 <p>心靈園地</p>	《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：99/12/13 創刊日期：91/10/01 發行人：郭詩憲學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：吳少萍 校稿：楊添智 地址：行政大樓3樓 電話：分機/2270；專線/7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No. 68 January-2011	

友善關懷-善待自己 陽光Smile

人生的樂章是由自己譜寫的，有人說，一個人如果每天吃得飽、睡得好，想做什麼就去做，人生在世，還有什麼不滿足？可是，為什麼心底深處總還有一絲遺憾，覺得自己的人生並不那麼十全十美？那麼，在這忙碌緊張、高度競爭的現代社會，人要怎樣調適身心、善待自己，才能獲致圓滿快樂的人生呢？以下將讓我們從不同的生活角度與教材，學習抖落一身的疲憊，梳理一下紛亂的思緒，暫擺脫俗務的牽絆，沉浸與享受一下如白雲般的內在自由與清風般的適意神怡。首先，提供一段專家學者在演講中學習如何運用「此時此刻」觀點以及在「想法」上來善待自己；同時亦推薦一部如何編織夢想、實現夢想為主題之影片以輕鬆態度來教會我們如何善待心中那顆萌夢之心，再者此刻也想推薦大家一本攸關想善待心中有著不完美自己的一本書。最後，學習善待自己的當下，仍然需要校園貼心與友善的關懷資源來協助同學們一同心靈成長茁壯，以便讓身旁關心你的人共同見證屬於你我的十分【幸福】與百分【感恩】的喜悅喔。

善待自己，活得更好

主講／蕭文 整理／謝蕙蒙

◎打開心結，勇敢面對過去

有一位女士，結婚五年，夫妻感情很好，先生很體貼，可是她並不快樂，還經常莫名其妙的感到對先生有虧欠，因此得了憂鬱症。在諮商中我了解了，她的「虧欠」感的癥結，並不在她的婚姻，而是她把自己對父親的虧欠，轉嫁到先生的身上，造成無法解開的心結。她先生對她無微不至地關心和照顧，就像父親一樣，在不知不覺中，使她產生了移情作用，把自己對父親的虧欠感轉移到先生的身上，因此覺得痛苦，無法坦然接受先生的愛。我告訴她，既然覺得虧欠父親，何不趁父親還健在的時候多對父親關心一點？她恍然大悟，笑了起來，決定趕快去買父親愛吃的東西，拿回娘家去孝敬父親，向父親表達自己的心意。一個人必須有勇氣去面對過去的自己，把以前未完成的遺憾徹底作個整理，該結束的就結束，該彌補的就去彌補，而不是讓過去的陰影一直困擾著自己。

◎多看對方優點，加強善意溝通

有位爸爸來求助，他一坐下來就不停抱怨兒子都已經二十歲了，可是一天到晚窩在家裡，不

想出去找工作。在他口中，這個孩子渾身上下都是缺點，幾乎一無是處，讓人聽了只有搖頭嘆息的份，我問他：「你每天都這樣罵他嗎？」他說：「對呀，我罵他都已經是這樣子了，不罵豈不是更糟糕？」父子倆幾乎無法溝通。我反問他說：「再怎麼糟糕的人，總會有一些優點，難道你的兒子連一樣優點都沒有嗎？」他愣住了，因為他每天都在罵兒子，看到的盡是兒子這裡不對、那裡不好，從來沒想過兒子有什麼優點，因此，我就提醒他：「剛剛你提到你的兒子從來不頂嘴，只有在偶爾喝了酒才會頂你兩句，可見他對你非常尊敬，也非常的孝順，這就是優點了。」他聽了以後恍然大悟。如果我們平日多注意一下親人的優點，並不吝惜讚揚他，讓他感覺到被接納與瞭解，家庭氣氛就會變得比較和樂，而我們所說的話，也比較能夠被接受，家庭裡的溝通問題，自然就迎刃而解了。

◎換個角度、多點彈性，生活更多采

每天下班回家，很多人習慣走同一條路，塞車時，有的人是一邊開車一邊抱怨。有些人則是一看到前方塞車，就趕快換另外一條路，即使比較遠一點，但是一路上不塞車，反而可以比較早到家。善待自己，就是多給自己一些彈性來解決問題。

假設我們出去玩，不幸碰到汽車輪胎爆胎，司機忙著換輪胎，等候的時間一長，一堆的抱怨排山倒海而來：「真倒楣，為什麼偏偏搭上這部爛車子！」、「司機出門前怎麼不好好檢查一下輪胎？」另外一些人則可能會說：「哎喲，別再抱怨啦，如果不是因為這部車爆胎，我們哪有機會停在這裡呢？」下車走走，欣賞這附近的景色，即使是鳥不生蛋的地方，也是一次難得的經驗。事情碰上了，轉個念頭就是對自己好。善待自己的人，生活有彈性，能夠欣賞任何碰到的事物。

◎多元嘗試，培養「勞者多能」新觀念

我常在想，一個能善待自己的人，一定是個喜歡自己，能接受自己各方面條件的人，不管是胖是瘦，是高或矮，或是處於哪一種狀態，都能夠接受自己。心理學家馬斯洛說，一個能夠善待自己、保持身心健康的人，就是一個能夠實現自我的人，能付出愛心也能被別人所愛，他的心已有歸屬，也是一個充滿自尊、自信和真誠的人，他具有創造力，能欣賞美好的事物，做自己想做的事情，也能夠為自己做出最好的抉擇。

學會欣賞並關懷周圍的人事物，學會換一個角度看事情，用正面、積極的態度去表達、面對，保持身心的愉快，並建立良好的健康習慣，讓自己身心都平衡，好好善待自己，人生自然就豐富精彩了！（以上摘自：<http://tw.mvblog.yahoo.com/jw!eeJ3CduREQ04xuNB4WR4b6qBVvZ1PxG3rfW0Ww--/article?mid=13333>）

<<諮商輔導中心 99 年 12 月 13 日-100 年 1 月 15 日活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
十四	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	* 耕心服務隊同儕與人際關係輔導活動 (12/12) * 薪傳-新舊「心靈 SPA 導師」傳承座談會 (12/13) * 兼任輔導老師及導師高關懷群學生輔導知能工作坊 (12/13) * 1 月「心靈園地-友善關懷」發行 (12/13) * 1 月心靈電影院-友善關懷 (12/14)
十五	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	* 99 年度科技大學評鑑 (12/20-12/21)
十六	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	
十七	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	* 諮商輔導中心第 2 次輔導工作會議 (1/5)
十八	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	
十九	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	寒假開始

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：2270 或 mail 至 friend@mail.fy.edu.tw

# 「一月心靈電影院」 - 邀您共度 善待心中夢想之饗宴

來趟光臨朵兒咖啡館 喚夢成真之旅吧

~一個屬於「初萌芽 交換夢 實踐夢」的生命故事~

◎影片簡介：(1)導演：蕭雅全 (2)演員：桂綸鎂、林辰唏、張翰

◎影片內容介紹：

## 每個故事，都是從城市的咖啡館開始的

朵兒開了一家夢想中的咖啡館。她希望這家咖啡館優雅、簡單、充滿濃濃的咖啡香，就像她自己一樣。但個性大刺刺的妹妹薔兒，卻任性地在咖啡館裡玩起了「以物易物」的遊戲。大量的老舊雜物就這樣堆積在原本應該令人覺得放鬆的小小空間裡，等著被評估、交換。無法預知終點的交換遊戲，換得到真正想要的東西嗎？換得到朵兒的夢想、薔兒的愛情嗎？換得到引人入勝的回憶故事或閃閃發光的未來夢想嗎？不管你想要什麼，朵兒咖啡館都有，只換不賣。你...想換什麼呢？《第36個故事》放映時是很發人深省的一片超質感電影喔，不但座無虛席，觀眾更是看時笑淚交織，看後口碑沸騰，是您最不能錯過的精彩電影。



★導覽老師：邱瓊慧 老師

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

★參加對象：全校師生自由參加

☆住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

★時間：99年12月14日18:00~20:00

☆本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參與

★地點：D210 藝術教室



## 「善待心悅」心靈閱坊 - 《我不是完美小孩》

★出版日期：2010年6月28日

★作者：幾米 出版社：大塊文化

★作者簡介：1998年開始創作，著有《地下鐵》《幸運兒》《微笑的魚》《向左走向右走》等三十種以上的作品。多部作品改編為音樂劇、電視劇和電影，動畫《微笑的魚》並榮獲2006年柏林影展國際評審團特別獎。

★內容簡介：

### 幾米 2010年夏天新作品

大家好，我叫「郝完美」，現在讀小學三年級。

這個名字是爸媽為我取的。

他們說，我小時候，不管正面看背面看，醒著睡著，或笑或哭，我看起來都好完美。

可是，隨著我慢慢長大，事情就變了.....

爸媽的要求愈來愈多，學校的要求愈來愈嚴。

我覺得很累，真想大叫：我不是完美小孩啦！

我想知道，世界上有多少人跟我一樣覺得自己不完美。

所以我鼓起勇氣站上台，講出我對於這件事的想法。

所有放棄追求完美的小孩和大人，歡迎來聽講。

~~獻給每一個，想善待心中有著不完美小孩的大朋友~~



## 愛之甘泉站

~守護善待您的心靈好伙伴-「心靈SPA導師」與「駐點諮商心理師」

在人生的成長過程中，我們都會碰到一些困難、低潮或壓力。諮商輔導中心在校園裡成立了一群「心靈捕手」，也就是您的「心靈SPA導師」與「駐點諮商心理師」，他們就在您所屬學院中，站在第一線協助你們在面臨生活、課業困境時提供較好解決方法與態度的老師。當同學您碰到情緒困擾的時候，除了諮商輔導中心的專兼任輔導老師，不要忘了，也可就近與您所屬學院的「心靈SPA導師」與「駐點諮商心理師」談談心，把握善待自我成長及帶來快樂源泉的機會。預約談心步驟如下：

★步驟一：資訊查詢各學院「心靈SPA導師」與「駐點諮商心理師」名單、輔導時間、連絡電話及晤談地點請見諮商輔導中心網站、管制公告。

★步驟二：查詢各學院「心靈SPA導師」與「駐點諮商心理師」之輔導時間後，自行連絡預約談心時間，於預約時間去找老師談心。

上述服務如有任何疑問，洽詢方式如下：

(1)【服務地點】：行政大樓3F 諮商輔導中心 (2)【服務專線】：2270 或 2271

(3)【服務信箱】：friend@mail.fy.edu.tw



幸福感恩傳校園~共振校園愛效應

好曬你就來



秀出你的十分幸福與百分感恩--見證屬於你我【幸福】與【感恩】的喜悅

【幸福】與【感恩】是人來人往中那麼的耳熟能詳與口語相傳的話語，但實際上這些話語可能在我們漫不經心或被庸擾雜事之困下，微薄的美好話語可能就一點一滴地消失於我們的生活周遭。

同學們，在善待自己的當下，不要忘了，能將心中一股蘊含暖暖愛與感恩的話語有表達與傳達的機會是重要的喔。溫馨的耶誕氣氛即將來到，它將是同學們潛蛰於心底的話語好好徜徉地透透氣、亮亮相的時刻囉，以便讓你的關懷與愛散發與加溫。再此，諮商輔導中心以下要與同學們分享一項喜訊喔！

諮商輔導中心設立了一個名叫能傳遞你我【幸福】感受的郵筒，以及一個名叫能傳遞你我【感恩】的郵筒，它們同時誕生於今年的12月，【幸福】與【感恩】的誕生喜悅將於未來永續與同學們共見證屬於你我自己的【幸福】與【感恩】感受呢。那要如何參與呢？歡迎同學閱讀如下：

◆ Q：我要如何見證與傳達屬於自己【幸福】與【感恩】的感受呢？

A：即日起，請同學們將心中有關【幸福】與【感恩】的心情話語寫於卡片或於您自己製作的物品上，完成後將其送至行政大樓三樓諮商輔導中心內之【幸福】與【感恩】郵筒，辦理郵寄手續，您的【幸福】與【感恩】不久將傳達至你所愛、關懷與感謝的人身上嘞！

◆ Q：如果請諮商輔導中心將我所要傳遞的【幸福】與【感恩】話語給我所關懷人身上，需要任何費用嗎？

A：諮商輔導中心協助傳達的【幸福】與【感恩】話語是以「愛」為出發，因為您的愛已超乎金錢所比擬的，所以這都是免費的喔。放膽寫放膽表達吧！

◆ Q：如果我要傳遞自己的【幸福】與【感恩】話語的對象上僅能是與我同一個科系的同學嗎？

A：目前你所要傳遞的對象如是本校任何一科系的同學皆可，不僅限與你是本科科系同學。讓你的愛無科系之分喔！

