

「輔」您一把，從「心」做起～遇見您的幸福指數 

	《12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：101/12/03 創刊日期：91/10/01 發行人：曾維昌學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：楊添智 校稿：吳少萍、陳美娃、吳雅惠 地址：行政大樓3樓 電話：分機/2270；專線/7820807 E-mail： <a href="mailto:friend@mail.fy.edu.tw">friend@mail.fy.edu.tw</a>
No.83 December-2012	

## 生命關懷週系列活動

..... 「輔」您一把，從「心」做起 .....

一年又即將過去了，在這歲末寒冬的日子，除要掃除今年的陰霾之外，更要用陽光燦爛的笑容迎向新的一年，但也別忘了，在這個特別的日子裡，記得把對家人的思念與感謝，化成行動，給家人一個最溫暖、最窩心的擁抱，並告訴他/她：謝謝您！

諮商輔導中心配合這即將到來的節日，亦推出一系列的生命關懷系列活動，歡迎全校師生一同共襄盛舉。在此，亦請共同教育中心鄭金謀老師撰寫一篇文章，與全校師生一起分享生命的價值。

### 從「彩虹橋」嚮往彩虹的生涯

共同教育中心 鄭金謀老師

莫那魯道在「塞德克巴萊」片中語氣堅定地對著族人吟唱：「孩子們，在通往祖靈之家的彩虹橋頂端，還有一座肥美的獵場！我們的祖先們可都還在那兒啊！那片只有英勇的靈魂才能進入的獵場，絕對不能失去...人啊，我的族人啊！獵取敵人的首級吧！霧社高山的獵場我們是守不住了...用鮮血洗淨靈魂，進入彩虹橋，進入祖先永遠的靈魂獵場吧...」上集以象徵日本的「太陽旗」為名，由1895年日軍佔領臺灣開始，演至1930年霧社衝突，並聚焦於霧社公學校事件爆發前後描述。下集「彩虹橋」則進而描述日軍大隊兵力進犯，與莫那魯道帶領的賽德克族浴血抵抗過程，並深刻族人從容犧牲後，越過「彩虹橋」回歸祖靈的故事。接續上集賽德克族發動公學校衝突事件，致使日人遭遇殖民佔領以來最大的統治危機後，日本駐臺陸軍少將鎌田彌彥調動三千名以上軍警，挾著以山砲、機槍等優勢武力，聯合前往霧社征戰。而原先對部落友善的巡查小島源治，也因妻兒在運動場上遭到原住民殺害，憤痛失去理智，就強迫莫那魯道的世仇屯巴拉社頭目鐵木瓦力斯出兵，協助日人打這場毫不擅長的山區游擊戰。然而世代山居的賽德克族熟悉當地絕壁地勢，導致增援的日軍部隊久攻不下，傷亡無數。眼看清剿不力，於是日軍改以派遣飛機投擲毒氣彈，形成了原住民以獵槍、番刀、木棍等原始武器，對抗飛機、大砲的強弱對比態勢。經過近一個月的激烈對峙，抗日族人死傷慘重。賽德克婦女此時也為了使自己孩子、丈夫無後顧之憂，於是紛紛先行上吊自縊；殘存的男人們則在臉孔紋面，以賽德克記號，誓死抵抗、寧死不屈。原本發誓要一天拿下霧社的鎌田彌彥，至此也不得不衷心佩服莫那魯道的驍勇善戰，深嘆：「三百名戰士抵抗數千名大軍，不戰死便自盡...為何我會在這遙遠的臺灣山區見到我們已經消失百年的武士精神

？...是這裏的櫻花開得太艷紅了嗎？」為了靈魂自由，不懼犧牲戰死的賽德克族人與勇士，越過「彩虹橋」、回歸祖靈的旅程也於焉展開。

雙方激戰總會有死傷，莫那魯道及其先祖們編製的「通往祖靈之家的彩虹橋頂端，還有一座肥美的獵場」只有「英勇的靈魂才能進入的獵場」說詞，意即惟有為保衛族人尊嚴傳統戰死沙場，才能進入「彩虹橋」贏得「肥美的獵場」。表面看似是幻象，事實上隱含著追尋人生更美的未來生涯願景。一般論及彩虹、虹(rainbow)是指氣象中的一種光學現象，從科學角度看，當太陽光照射到半空中的水滴，光線被折射及反射，就在天空上形成拱形的七彩光譜，彩虹的七彩顏色，中國對於七色光普遍的說法是：紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫（從外至內）。其實只要有空氣中有水滴，而陽光正在觀察者的背後以低角度照射，便可能產生可觀察到彩虹。彩虹最常在雨後剛轉天晴時出現，這時空氣內塵埃少而充滿小水滴，天空的一邊仍有雨雲較暗，觀察者頭上或背後已沒有雲的遮擋而可見陽光，便容易看到彩虹。聖經創世記耶和華神讓挪亞建造方舟毀滅世界，之後以彩虹與挪亞及其子孫立約，以後不再降大洪水來毀滅世界。「神說，這是我與你們，並你們這裏各樣活物所立之約的記號，直到萬代：我把虹放在雲彩中，這就作我與地立約的記號。我使雲彩遮地的時候，必有虹現在雲彩中；我便記念我與你們，和各樣有血肉的活物所立的約，水就不再氾濫，毀滅一切有血肉的物了。虹必現在雲彩中，我必觀看，記念我與地上各樣有血肉的活物所立的永約。神對挪亞說，這就是我與地上一切有血肉之物立約的記號。」（創世記九章 12-17 節）

依美國研究生涯的大師舒波(D. E. Super)認為生涯係指個人生活中各種事件的統合，它含蓋了人一生中各種職業和生活所扮演的角色，如兒女、學生、公民、工作者、休閒者、配偶、家管人員、父母、退休者等，由此顯出個人獨特的自我發展組型。舒波注重個人發展階段中自我觀念的發展，不同的發展階段有不同的生活角色與發展任務，並以不同發展階段所滋生的生涯議題及問題為解決的課題。舒波強調生涯發展和身體動作、心理情緒發展一樣，都是每個人整體發展的一部分，在個人角色與發展過程中，隨年齡的增長而扮演著不同的角色，但角色的消長除與年齡及社會期望有關外，與個人所涉入的時間及情緒狀態也有關連，而每階段都扮演著顯要角色(role salience)，如十五至二十歲顯要角色為學生；三十歲是家長；四十五歲時，工作角色突然中斷，又恢復了學生角色，公民與休閒的角色也逐漸增加，此正面臨「中年危機」(midlife crisis)，危機也是一種轉機。面對問題必須再學習、再調適才有可能處理職業與家庭生活中所產生的問題。若某一個角色因某些因素而不顯著時，其他角色可能就會特別突顯，以重新調整並展現個人的能力、興趣與價值觀。舒波認為人生的整體發展是由三個層面所構成，即時間(time)、範圍(breadth or scope)、深度(depth)等。其中時間(長度)是指一個人的生命旅程或年齡階段。大致可分為成長(growth)、探索(exploration)、建立(establishment)、維持(maintenance)、辭退(decline)等五個階段。範圍(寬度)是指一個人終身所扮演的角色或職任，人無法增加生命的長度，但可以開拓範圍，增加生命的寬度，扮演多重角色，身兼數職。深度(高度)指個人在工作生活上所扮演角色涉入的程度，涉入愈深，愈能展現生命的不可測度。由此長度、寬度、高度構成生涯的立體圖，多采多姿，構成一幅生涯彩虹(life-career rainbow)圖。

我們都非常期待雨天過後出現的彩虹，就如戰爭結束後和平的到來。戰爭是殘酷的事實，人性善端的泯滅，為爭財產資源獵場土地，而造成多少家破人亡，無數冤魂，但戰爭總有結束之時。我們何等盼望雨過天晴，恩怨仇恨一掃而光。在人生的旅程中也難免會遭遇許多波折、創傷、心靈的苦楚爭鬥，導致挫敗連連。然而看了此片「彩虹橋」有了相當的啟發性，霧社事件結束了，姑且不論「彩虹橋」是幻或真，但人生有其長度、寬度、高度可以構成一幅生涯彩虹。人雖難增加生命的長度，但可以開拓範圍，增加生命的寬度，扮演多重角色，也可讓生涯多采多姿。由此從「彩虹橋」可以嚮往憧憬著彩虹的生涯，營造多彩虹的一生。

# 十二月心靈影展有夠犀利 邀您共度浪漫溫馨的夜晚

## 「心世界」徵文暨海報比賽頒獎展覽

有很多話藏在心中難以啟齒，不敢說、來不及說、沒機會說，而讓你後悔不已嗎？歷經兩個多月的徵文，評選出 12 篇文章、6 張海報與全校師生一同分享每個人不同的心情故事。

- ★ 徵文暨海報比賽主題：性別平等教育、生命教育、生涯規劃及校園溫馨感人小故事
- ★ 頒獎時間：101 年 12 月 12 日（三） 12：15
- ★ 展覽時間：101 年 12 月 12 日（三）~101 年 12 月 14 日（五） 12：00~13：00
- ★ 展覽地點：B 棟中庭廣場

## 遇見您的幸福指數~「情緒健檢-打造健康寶寶」

一學期一次的「情緒健檢-打造健康寶寶」活動又開始囉！活動除自我情緒檢測外，亦加入有趣的闖關遊戲及街頭藝人表演喔！想體驗有趣的心理測驗及遊戲嗎？同學們，一同來參與吧！

活動地點：B 棟中庭廣場 活動時間：101 年 12 月 12-14 日 12：00-13：00

	關 卡 內 容	關 主
第一關	情緒自我檢測：Open your mind，開始和情緒做朋友！ 生涯卡：探索和澄清自己的生涯價值觀，了解自己真正想要和重視的是什麼！ 愛情卡：探索自己的愛情價值觀，可以增進兩人的溝通與互動。 健康卡：送自己一句正向有力的話，讓你一整天都有所歸屬和能量！ OH 卡：看圖說故事及搭配字卡，讓您探索內心的奧妙世界，與了解目前的狀態與情緒。	少萍老師
第二關	「激」同「壓」講：您激動了嗎？趁現在，來關心自己的身體吧！	佩玉老師
第三關	驚聲尖「叫」：苦無大聲尖叫的地方嗎？就在這裡，讓我們一起來吶喊吧！	雅惠老師
第四關	心靈魔法「樹」：有看過新兵日記嗎？不知將心事寫在哪嗎？就在這裡，祝你夢想成真！	滿焜主任 添智老師

註：活動當天前 10 名參與情緒檢測及測量者，贈送一顆紓壓球，當遭遇壓力時，可提供您抒解壓力，放鬆心情！

## <<諮商輔導中心 101 年 12 月活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
十一							12/1	* 耕心服務隊社區關懷服務-「寒冬送暖：訪養老院」(12/1)
十二	12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	* 12 月「心靈園地-生命教育」發行(12/3) * 情感教育與性別平等融入課程教學活動教師專業研習(12/7)
十三	12/9	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	* 耕心服務隊同儕與人際關係輔導活動-育幼院訪育(12/9) * 生命教育關懷週系列活動 * 生命影展與導覽：心靈電影院(12/11)、耕心電影院(12/13) * 101 學年第 1 學期「心世界」徵文、海報比賽展覽(評審 11/29~12/3, 12/12 頒獎, 12/12~12/14 展覽) * 情緒健檢-打造健康寶寶系列活動(12/12~12/14)
十四	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	* 1 月「心靈園地-友善關懷」發行(12/17) * 友善關懷影展：心靈電影院(12/18) * 身心科醫師駐校諮詢、輔導與交流(12/18) * 輔導教師諮商輔導專業進修(12/20) * 助人成長團體活動/耕心志工期末培訓(12/22)
十五	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	* 「心靈 SPA 導師」經驗傳承座談會(12/25)

## 【賽德克·巴萊(下)：彩虹橋】

(本片為輔導級：未滿十二歲之兒童不得觀賞，十二歲以上未滿十八歲之少年需父母或師長輔導觀賞。)



賽德克，一個位於台灣山區、信仰彩虹的民族，他們居住在山嵐繚繞的世外桃源，過著生態平衡的生活，族裡馬赫坡社出了一位英雄人物—馬赫坡社頭目之子莫那魯道，首度「出草」獵回異族人頭而聲名大噪，自此各部落間無人不曉這個名字。但好景不長，日治時代的來臨，賽德克族被迫改變原本生活，多數族裡男人搬木服勞役，而女人淪為幫傭，眼看祖先辛苦建立的家園和獵場，在日方統治下逐漸消失，感到痛心的莫那魯道，內心深信祖靈訓示，唯有在自己的獵場，通過重重的試煉，在臉上紋上驕傲的印記，成為真正的賽德克人，在死後才能走上讓祖靈認同的彩虹橋。

一九三〇年，馬赫坡社新來的日警因誤會和族人起衝突，自此馬赫坡社便活在恐遭日警報復的陰霾裡，賽德克年輕人群聚要求戰鬥總頭目莫那魯道帶領他們反擊日本人…。突如其來的猛烈攻擊，讓日本政府震怒，派遣陸軍少將鎌田彌彥帶領幾千名的軍警聯合前往霧社討伐；而一向對賽德克族友好的小島源治巡查，悲痛得知妻兒遭到屠殺的噩耗，憤怒掩蓋了理智，逼迫莫那魯道的世仇鐵木瓦力斯出兵，協助日軍進行完全不擅長的山區游擊戰。太陽帝國的憤怒反攻，挾著賽德克族莫那魯道與鐵木瓦力斯之間的新仇舊恨，一場驚心動魄、以信仰之名的戰役，即將在櫻花盛開的漫紅山林裡一觸即發…。

★ 導覽老師：鄭金謀老師

★ 參加對象：全校師生自由參加

★ 時間：101 年 12 月 11 日 18：00~20：30

★ 地點：D210 藝術教室

☆ 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！！

## 耕心電影院~被遺忘的天使~

(本片為保護級：未滿 6 歲之兒童不得觀賞，6 歲以上 12 歲未滿之兒童須父母、師長或成年親友陪伴輔導觀賞。)

由義大利外交部發起、為贊助「聯合國兒童基金會」與「世界糧食組織」所拍攝的電影。全片結合了 7 支短片，分別描寫了世界上許多不為人知的角落、那些被遺忘的小天使們的故事。

這些孩子或者遭到不人道的剝削虐待，或者被迫作賊、靠拾荒維生…，甚至還有人被送上戰場，過著慘無人道的生活。這些被人遺忘的天使，散佈在全世界各地：布魯克林、布吉納法索、北京、舊金山、貝爾格勒和那不勒斯貧民區等。

這項義舉贏得了八位知名的國際大導演共襄盛舉，為這些被遺忘的天使們，拍攝了七部感動人心的佳片。他們包括：香港導演吳宇森，美國導演史派克李、雷利與裘丹史考特父女、卡提亞蘭德，法國籍的阿爾及利亞導演梅狄夏夫，塞爾維亞的波士尼亞回教徒導演艾米爾庫斯杜力卡，和史蒂芬諾魯索等。透過這些精銳導演的掌鏡，《被遺忘的天使》希望能喚起全世界人們的感動和愛心，更關懷我們的孩子們。

★ 導覽老師：吳雅惠輔導員及耕心服務隊

★ 參加對象：全校師生自由參加

★ 時間：101 年 12 月 13 日 18：00~20：00

★ 地點：D210 藝術教室

☆ 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！！