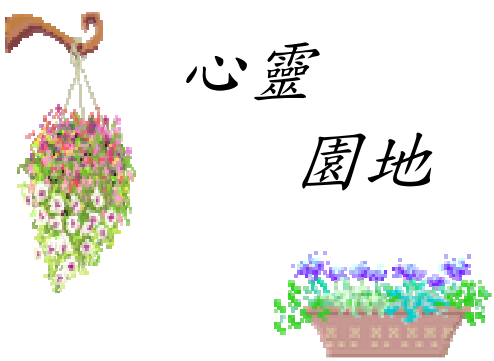


歲末喜悅・感恩



《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：101/12/17
 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：吳少萍
 校稿：楊添智、黃佩玉、陳美娃、吳雅惠
 址：行政大樓 3 樓
 電話：07-7811151 轉分機 2270
 專線／7820807
 E-mail：friend@fy.edu.tw

No. 84 January-2013

友善關懷-歲末喜悅・感恩

各位同學們，一年之末即將到來，自己的心是否裝載著很多不同片段的時光回憶，回憶可以是與自己有關，甚至可能與別人有了關連，這些都深深烙印與牽扯著難以忘懷的複雜情懷與關係，但我想，彼此之間一定有了「關懷與感恩」的力量相互交流，才能讓這樣的好的福氣延續與擴大。本期「友善關懷-歲末喜悅及感恩」的園地中，提供一段一位父親運用「逆境」的故事，鼓舞女兒勇敢面對生命困境的故事之外；同時亦推薦一部「逆轉人生」影片，打開開闊視野及打破國度界線，看看背景天差地遠的老少搭檔如何搭起熱血友誼之旅，甚至此刻也想推薦大家一本攸關如何「愛與和解」的一本書讓大家在實際生活上加以運用與練習。最後，即將到了歲末感恩的片刻，本刊亦提供友善的關懷資源並透過「舒活音樂」讓人省思及沉浸於喜悅片刻，注入暖暖與滿滿的能量，共同陪伴著同學們一同心靈成長與茁壯喔。

親愛的 當逆境到來，你像什麼？

一個女兒對她智慧的父親抱怨，說她的生命是如何如何痛苦、無助，她是多麼想要健康地走下去，但是她已失去方向，整個人惶惶然然，只想放棄。她已厭煩了抗拒、掙扎，但是問題似乎一個接著一個，讓她毫無招架之力。當廚師的父親，二話不說，拉起心愛的女兒的手，走向廚房。他燒了三鍋水，當水滾了之後，他在第一個鍋子裡放進蘿蔔，第二個鍋子裡放了一顆蛋，第三個鍋子中則放進了咖啡。狐疑的女兒望著父親，不知所以然，而父親則只是溫柔地握著她的手，示意她不要說話，靜靜地看著滾燙的水，以令人熾熱的溫度燒滾著鍋裡的蘿蔔、蛋、和咖啡。一段時間過後，父親把鍋裡的蘿蔔、蛋撈起來各放進碗中，把咖啡濾過倒進杯子，問：「寶貝，你看到了什麼？」女兒說：「蘿蔔、蛋和咖啡。」父親把女兒拉近，要女兒摸摸經過沸水燒煮的蘿蔔，蘿蔔已被煮的軟爛；他要女兒拿起一顆蛋，敲碎薄硬的蛋殼，她細心觀察著這顆水煮蛋；然後，他要女兒嚐嚐咖啡，女兒笑起來，喝著咖啡，聞到濃濃的香味。女兒謙虛恭敬地問：爸，這是什麼意思？

父親解釋，這三樣東西面對相同的逆境，也就是滾燙的水，反應卻各不相同。原本粗硬、堅實的蘿蔔，在滾水中卻變軟了，虛爛了，這個蛋原本非常脆弱，它那薄硬的外殼起初保護了它

液體似的內容物，但是經過滾水的沸騰之後，蛋殼內卻變硬了，而粉末似的咖啡卻非常特別，在滾燙的熱水中，它竟然改變了水。「妳呢？我的女兒，妳是什麼？」

父親慈愛地摸著雖已長大成人，卻一時失去勇氣的女兒的頭：「當逆境來到妳的門前，妳作何反應呢？妳是看似堅強的蘿蔔，但痛苦與逆境到來時卻變得軟弱，失去力量嗎？或者妳原本是一顆蛋，有著柔順易變的心？妳是否原是一個有彈性、有潛力的靈魂，但是卻在經歷死亡、分離、困境之後，變得僵硬頑強？也許妳的外表看來堅硬如舊，但是妳的心和靈魂是不是變得又苦又倔又固執？或者，妳就像是咖啡？咖啡將那帶來痛苦的沸水改變了，當它的溫度高升到一百多度時，水變成了美味的咖啡，當水沸騰到最高點時，它就愈加美味。如果妳像咖啡，當逆境到來，一切不如意時，妳就會變得更好，而且將外在的一切轉變的更加令人歡喜，懂嗎？

我的寶貝女兒？妳要讓逆境摧折妳，還是妳來轉變，讓身邊的一切人事物感覺更美好、更良善？」每天告訴自己一次，『我真的很不錯』生氣是拿別人做錯的事來懲罰自己，發光並非太陽的專利，你也可以發光。愚者用肉體監視心靈，智者用心靈監視肉體。獲致幸福的不二法門是珍視你所擁有的、遺忘你所沒有的。貪婪是最真實的貧窮，滿足是最真實的財富。你可以用愛得到全世界，你也可以用恨失去全世界。人的價值，在遭受誘惑的一瞬間被決定，真正的愛，應該超越生命的長度、心靈的寬度、靈魂的深度。愛的力量大到可以使人忘記一切，卻又小到連一粒嫉妒的沙石也不能容納。不論你在什麼時候開始，重要的是開始之後就不要停止；不論你在什麼時候結束，重要的是結束之後就不要悔恨；抱最大的希望，為最大的努力，做最壞的打算；世上最累人的事，莫過於虛偽的過日子；當你能飛的時候就不要放棄飛；當你能夢的時候就不要放棄夢；當你能愛的時候就不要放棄愛；用最少的悔恨面對過去；用最少的浪費面對現在；用最多的夢去面對未來；快樂不是因為擁有的多而是計較的少；如你想要擁有完美無暇的友誼，可能一輩子找不到朋友；你不能左右天氣，但你能轉變你的心情，好好扮演自己的角色，做自己該做的事。

（以上摘自：<http://blog.sina.com.tw/talkinggreen/article.php?pbid=91029&entryid=602152>）

<<諮商輔導中心 101 年 12 月 17 日-102 年 1 月 19 日活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
十四		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) * 1 月心靈電影院-友善關懷 (12/18) * 身心科醫師與您有約，歡迎預約(洽分機 2271) (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	* 薪傳:新舊「心靈 SPA 導師」傳承座談會 (12/25)
十六	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	* 身心科醫師與您有約，歡迎預約(洽分機 2271) (1/3)
十七	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	* 個案研討會 (102/1/10) * 第 2 次輔導工作會議 (101/1/10)
十八	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	* 心世界徵文比賽成果編輯 (至寒假中)
十九	1/20	1/21						寒假開始

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：2270/2271 或 mail 至 friend@fy.edu.tw

「一月 心靈電影院」-逆轉人生

邀您共度 豐富的心靈饗宴

打開開闊視野~打破國度界線，亦能造就非凡友誼

◎影片等級及內容介紹：普遍級(一般人皆可觀賞)

★曾在法國 10 週冠軍 打破《鐵達尼號》刷新影史票房記錄

★曾榮獲東京影展最佳影片、雙影帝大獎

★曾榮獲凱薩獎最佳影片、導演、男主角六大提名

本片改編自真人真事，法國影史票房冠軍，勇奪 2011 年東京影展最佳影片，兩男主角更雙雙獲得影帝殊榮。《逆轉人生》在法國上映席捲全國，連奪 10 週冠軍，票房超過 50 億台幣，是《哈利波特 7：死神的聖物 II》、《丁丁歷險記》、《神鬼奇航 4：幽靈海》三部片的票房總和，動員近兩千萬人次。此片絕佳口碑更在上映第二週大爆發，締造逆勢成長超過 45% 的票房佳績，同時帶動法國近三十年來單月新高記錄，打敗《鐵達尼號》登上法國影史冠軍寶座，票房口碑雙雙大豐收。

本影片菲利普是家財萬貫的富翁，在一次跳傘意外導致終生癱瘓，不得不雇用看護來幫他打點生活，而他萬中選一的看護人選，竟是來自郊區又有前科的黑人混混。不拘小節、樂觀又熱情幽默的德里斯，飆車、熱舞樣樣來，讓菲利普原本規律的生活大亂！困坐輪椅的富翁，遇上剛出獄的毛頭小子，兩個靈魂相互碰撞、融合，交會出無堅不摧的另類友情，管他貧富還是種族隔閡，誰說真心不能黑白配？

趕快來看看背景天差地遠的老少搭檔，如何踏上不可思議的瘋狂熱血友誼之旅

★導覽老師：朱秀姬 老師

☆請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

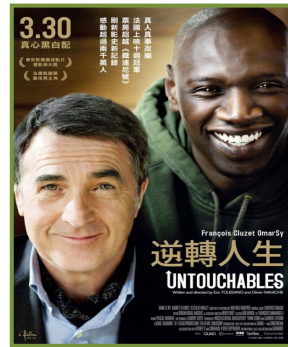
★參加對象：全校師生自由參加

☆住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

★時間：101 年 12 月 18 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



心靈閱讀 - 書名：《愛與和解：華人家庭的系統排列故事》 love and reconciliation

★出版日期：2011 年 10 月 14 日

★作者：周鼎文

★內容簡介：為什麼，當她釋放了對丈夫的憤怒，孩子就不再叛逆？

為什麼，他要享受金錢、她要減肥成功，都必須先跟父母和解？

人和人的關係並不是孤立的，背後都存在著一個系統，尤其家庭關係，是跟我們最親近、最重要的系統，一旦愛的流動阻塞了，不只影響個人情感和身心健康，甚至會跨越世代，在親子之間形成難題。



系統排列是一個有效方法，以清楚的圖像，呈現出家人間的深層心理互動，有哪些未竟之事在默默影響我們？問題癥結在哪裡？透過愛與和解，我們能讓堵塞的能量再次流動，重拾家人間的快樂與親密。

周鼎文是將海寧格系統排列引進台灣的第一人，本書以十六則精彩的華人家庭案例，呈現家人間的深層心理動力，並且示範如何回歸正確序位，以接納、和解的正向態度，創造健康平衡的家庭關係！全書輕鬆易讀、超級實用，在好看故事中蘊含溫暖的智慧與啟示。

~~累積數以萬計的真實案例經驗 第一本系統排列中文著作，終於問世，不容錯過的好書！

(文章整理摘自 http://shop.psygarden.com.tw/product_2.asp?pid=76357 網址)

彙集一股愛流~流向您我他

~守護您的心靈好伙伴

-「心靈 SPA 導師」、「諮商心理師」甚至「身心科醫師」等你來敲門-

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**」，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。**此外，從本學期起諮商輔導中心每月「身心科醫師」提供校園師生諮詢、輔導與交流。**當同學您**碰到情緒困擾的時候，除了尋求班級「導師」、「輔導股長」的協助外。**不要忘了，也可就近與您所屬學院的「**心靈 SPA 導師**」談談心，或向諮商輔導中心**專兼任輔導老師**尋求協助，甚至**向諮商輔導中心預約與「身心科醫師」進行諮詢解惑**(相關訊息:請見諮商輔導中心網頁、定期注意學校公告或您的校園 email 信箱)，把握善待自我成長及帶來快樂泉源的機會。

★ 上述說明與資源如有任何疑問或想預約者，請以下方式洽詢：

(1) 【服務地點】：親自至行政大樓 3F 諮商輔導中心

(2) 【服務專線】：07-7811157 轉分機 2270 或 2271

(3) 【服務信箱】：friend@fy.edu.tw

您心靈的好幫手—輔導股長，也在您身邊喔

從這學期(101-1)起，班上多了一位「**輔導股長**」幹部，他(她)們除了協助**宣導相關心靈活動與訊息**之外，如您願意找「**輔導股長**」聊聊分享瑣事，我想他(她)們也是**聆聽你(妳)話家常的心靈陪伴者**，讓彼此的視野與世界變得更多元及美好。



歲末紓活音樂時空膠囊

【享受「寧靜」與「豐收」時刻】

各位同學們，面對生活上的人際、課業或生活面向時，緊繃的身體及心靈是否變得疲倦呢？歲末年終，到了讓我們一同來紓活心靈及筋骨的時刻囉，以下邀您一同遨遊與聆聽「**森林芬多精**」給人舒服放鬆的情境，讓「寧靜」陪伴著我們，省思著我們這學期走過的點點滴滴，訴說「豐收」的喜悅，找到自己重新出發的信心與力量。

本片所介紹的音樂元素以「豎琴」音樂為主軸，「豎琴」音樂，會呼吸的柔美旋律。神話時代的人們藉由它得到心靈平靜現在，豎琴已被證實的確有助於腦內 alpha 波穩定忙碌的生活、失調的身體、緊繃的思緒。都能透過陣陣琴音放鬆、洗滌、沉靜。帶給您猶如漫步森林中的沁涼感受，重新回復力量滿載的健康平衡狀態。

【適用】：因壓力造成的頭痛、失眠、緊張、情緒失調、心血管疾病

【建議】：清晨、沐浴、冥想、瑜珈、夜晚入睡前或身心疲憊時聆賞？

相關曲目如下：

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1. Dewdrop / 露珠 | 2. Walking Alone / 一個人散步 |
| 3. Relaxation / 放鬆 | 4. Fairy Song / 林中精靈 |
| 5. The Green Leaves / 綠葉 | 6. Pond / 池塘 |
| 7. Calmness / 沉靜 | 8. Shall We Dance / 來跳舞吧 |
| 9. Starry Night / 星夜 | 10. Easy Life / 原味生活 |
| 11. A Short Story / 小故事 | 12. Fur Elise / 愛麗絲仙境 |
| 13. The Homecoming / 回家的路上 | 14. Amazing Grace / 感恩 |

(文章整理摘自 http://buy.yahoo.com.tw/gdsale/gdsale.asp?gid=2094314&co_servername=d2b13b620e66407ad4c0547de27c5982 網址)

