

 <p>心靈 園地</p>	《11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：102/11/1 創刊日期：91/10/01 發行人：何詠碩學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：吳少萍 校稿：楊添智、黃佩玉、邱珣閻、湯雅婷 地址：行政大樓3樓 電話：07-7811151 轉分機 2270、2271 專線／7820807 E-mail：friend@fy.edu.tw

No. 89 NOVEMBER-2013

友善關懷-讓愛滿分

各位同學們，秋高氣爽的時節來了，但您的心可不跟著這股涼意給降溫囉！準備好您的心要跟著美好的季節一同舞動了嗎？諮商輔導中心在本期「友善關懷-讓愛滿分」的園地刊物中邀請大家一同暖暖心房，相互連結彼此心房。本月主題中首先提供一篇攸關如何從失意中擦乾眼淚重新往前出發的感人真實報導之外；同時也推薦一部相當歡樂「龍虎少年隊」影片，讓您在生活中得到輕鬆片刻以休憩一番；甚至推薦大家一本《不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己》書籍，讓大家了解如何學習放下完美，饒過自己。最後，在這「友善關懷-讓愛滿分」的單元中，本刊亦提供友善關懷的資源伙伴，讓同學在校期間，習得課業的同時，亦能在同學們的心房注入暖暖與滿滿的能量，一同心靈成長與茁壯喔。

我就像一粒葡萄，只有一層薄薄的皮保護著

(一篇很感人的真實報導)

如果你覺得人生灰暗，請看看武陵高中楊士賢，當議論今日青少年物慾橫流的声音甚囂塵上時，您可曾想過，就在台灣，有一個孩子，他因為還有錢夠買下一餐的便當而慶幸自己並不窮？當滿街青少年為奔放的青春狂歡上色時，您可能體會一個早已深深見識過生死幽暗，人世斑駁的孩子，內心那份孤寂的素淡？桃園武陵高中一年級的楊士賢，只有一隻神經正在萎縮中的左手臂，父母雙亡，目前與輟學就業的弟弟相依為命。四月之前，老師、同學對他身世知道的就這麼多，因為他從不訴苦，也積極參與社團及勞動服務，表現和一般同學沒什麼差異，甚至有回校方要幫他申請清寒獎學金時，他還婉謝說：「我還過得去，可能有人比我更需要。」四月間，學校邀請一位殘障人士來做朝會演講，同時請幾位殘障同學上台談激勵，楊士賢是其中一位。訓導主任顏弘洺回憶當時情景說：「他只是平靜敘述，連哽咽都沒有，但卻讓師長同學們都掉淚了。」原來，十八歲的楊士賢有段遠超過老師、同學們想像的坎坷故事。

楊士賢的右臂斷送於五歲那年的一場意外。當時攀吊在電捲門上玩的他，不慎誤觸遙控器，整隻右手因此被夾捲壞死。龐大的醫療費已使原本就不寬裕的家境更加困窘，沒

想到過幾年開計程車的爸爸又因帕金森氏症倒下，從此媽媽開始日夜在電子廠做工養家的日子。升國一那年暑假，爸爸去世；不久，媽媽發現罹患大腸癌，次年，便因癌細胞擴散相繼去世。「媽媽曾動過一次切除手術，醫生囑咐她要長期休養，但她出院第三天就趕去工廠上班，因為她怕請太多假被開除，我們家就沒收入了。」楊士賢很心疼媽媽消瘦得只剩皮包骨和一個鼓脹的肚子，他曾想代媽媽去做工，但媽媽認為他身體殘障，只有用功讀書，將來「用頭腦賺吃」才有活路。他說他高中聯考要拚六百分以上，請媽媽放心時，媽媽安慰他：「盡力就好，身體第一，我只要你帶著弟弟倆好好活下去，不要像媽媽一樣生病。」這話讓楊士賢警覺到，媽媽就要離開了，果然不久，楊士賢在學校接到醫院的緊急通知，趕到時，看到醫院正為媽媽做電擊，醫生要他們兄弟倆高聲喊媽媽，也許有助媽媽從昏迷中醒來，但楊士賢並沒喊，他說：「我看到媽媽全身都放鬆了，臉上有種她在生時我從沒看過的平和安詳，我想，媽媽，就走吧，不要再回來受苦了！」媽媽去世後，楊士賢幾度想「跟媽媽走」，但後來一轉念，決定依媽媽的心願，發憤圖強活下去，「我想雖然我卑微得像一粒沙子，但只要活著，就有改變的機會，要是死了，就什麼都沒了。」

楊士賢說，與媽媽分離的打擊，將從小自卑封閉、對什麼都不敢懷抱希望的他，一寸寸地敲醒了，不僅課業開始進步，連在校的人際關係都慢慢寬闊起來。「從小同學們嫌我髒臭，笑我吃便當笨拙的模樣像狗，我很怕與人接觸，加上家庭背景的因素，同學們談笑的内容我幾乎都插不上嘴，因此，我非常孤單，有時功課不懂，鼓起最大的勇氣問同學，人家只要有一點點不耐煩，我就退縮，很難過自己為什麼那麼差勁。」楊士賢回想過往，覺得自己實在太傻了，因為他現在知道逃避只是浪費時間，實實在在面對問題才是解決之道；另外，他也明白了，朋友關係是相對的，一定要先主動打開自己、關心別人。楊士賢談到這一路走來，要感謝的人太多了，尤其是國中的國文老師常雲惠，和同學謝志傑。有一次作文課，老師要同學們用比喻描寫自己，楊士賢寫道：「我就像一粒葡萄，只有一層薄薄的皮保護著。」常老師誇讚他能表達內在感受，還送他一本「小王子」，那是他擁有的第一本課外書，也是他至今最愛的一本書。這個鼓勵也讓他首次感受到自我肯定的喜悅。「小王子裏面提到，小王子的朋友狐狸說，牠喜歡看金色的麥子，因為每次看到金色麥子，就會想起有一樣金色頭髮的朋友小王子。我明白這種友情的感覺真是幸福美好。謝志傑綽號猴子，因為生命裏有了這個朋友，所以，香蕉對我來說就不只是香蕉了，它總讓我想念起我的朋友，和我們共有的時光。「猴子」有一次上籃球課時，故意說他不想打。陪楊士賢蹲在場外看，雖然「猴子」什麼也沒說，但那一刻楊士賢好感動自己終於有了一位朋友。樂觀進取的「猴子」常鼓勵楊士賢積極思考，對他大有啟發。楊士賢說，國中時有次公民課出了一題是非題：「接近孤獨的同學是一種仁愛的表現。」檢討考卷時，有位同學舉手問老師為什麼？楊士賢當時覺得那位同學真是太幸福了，幸福到不懂接近孤獨的同學為什麼是一種仁愛的表現，他說：「但我寧願自己是懂這句話的人。」

楊士賢說話有一種這個年紀少見的篤實靜定，他曾怨恨自己的身世及欺負他的人，但現在他感謝斷臂讓他更容易看清人性，感謝窮苦讓他更禁得起磨練，同時，他了解到每個人有不同的成長環境、發展方向，不能只站在自己的立場評斷別人是錯的。楊士賢希望自己是個思想成熟深刻，但心很「單純」的人，他把考上師大、將來成為一個很能鼓舞學生的好老師當成目前奮鬥的目標。至於現實生活上的種種困難，他倒是看開了，也習慣了，唯一不放心的是「比我聰明、健壯的弟弟卻沒繼續升學」。武陵高中的十多位老師，每月固定捐款作他的生活學雜費基金，聽了他的故事以後，全校同學更紛紛主動發起一項溫馨的活動，楊士賢說，他唯有更用功讀書，以報答武陵的恩惠。「穿著武陵的黃襯衫走在街頭時，我常想要是媽媽能看到，一定很高興、很驕傲。」思念媽媽時，楊士賢仍有萬般心痛不捨，但他告訴自己不能再哭了，哭是沒有用的，只要想到媽媽曾那樣愛他、為他奉獻一生，他就永遠有勇氣抬頭挺胸向前走。我想每個人都會有失意，日子過得快不快樂，都在於你對自己的際遇怎麼去看，由哪個角度去看，不是嗎？

(以上摘自：<http://www.theqi.com/essay/>網頁)

<<諮商輔導中心 102 年 11 月 1 日-102 年 11 月 30 日活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
七						11/1	11/2	* 11 月「心靈園地-友善關懷」發行 (11/1)
八	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	* 11 月心靈電影院-友善關懷 (11/5) * 個案研討會 (11/7)
九	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	* 心靈 SPA 導師諮商經驗分享暨培訓研習工作坊:與當下真誠自我相遇~完形治療概念之初探與應用 (再進階) (11/11)
十	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	* 11/18-12/13 新生輔導月活動 (12/11~12/13 健康情緒篩檢週) * 身心科駐校諮詢服務 (11/21) * 身心障礙學生導師聯席會報暨特教知能研習 (11/21) * 向日葵家族秋季戶外教學暨自我成長活動 (11/23) * 102 學年第 1 學期「心世界」徵文、海報比賽截稿 (11/24)
十一	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	* 午餐的約會-心靈影展 (11/27) * 兼任輔導老師及教師高關懷學生輔導知能工作坊:如何協助學生解開方程式與諮商輔導因應策略 (11/29) * 心靈 SPA 導師諮商經驗分享 (11/29)

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



「11 月 心靈電影院」-龍虎少年隊

邀您共度 豐富的心靈饗宴

◎影片等級及內容介紹：普遍級(一般人皆可觀賞)

◆影片年份：2012 ◆片長：109 分 類型：動作/喜劇/犯罪

◆導演：菲爾洛德 Phil Lord 克里斯米勒 Christopher Miller

龍虎少年隊改編自同名電視影集，也是現在當紅男星強尼戴普剛出道的成名作品，電影採用了兩位不算是太大幅的演員喬納希爾與查寧塔圖，居然意外的在北美拿下一億美金的票房，相當不容易。影片簡單來說是一部青少年臥底動作片，可以說是掃蕩三人組與一吻定江山的綜合體，藉由兩個在高中就相識原本互看不順眼的主角，一個是人見人愛的足球校隊明星，另外一個則是不受歡迎的書呆子，畢業後兩人同時進入警官學校，孔武有力加上聰明頭腦，兩人成了絕佳互補，順利畢業成了菜鳥警察。電影加入了警察雙拍檔、身分交換、青少年喜劇等多樣舊元素重新組合包裝讓人耳目一新，喬納希爾與查寧塔圖的組合除了具有新意之外，同時替影片至少不少喜劇來源(諸如兩人互相催吐就令人捧腹)，兩人一搭一唱十分搞笑外，藉由同儕壓力與打入主流團體的迷失中，暗渡陳倉幾分同志曖昧情愫，兩人誤會交換身分十分逗趣，喬納希爾由於吸食毒品在課堂上唱歌很好玩，同時打破理工科系無趣的解讀，凸顯兩人各自的表演，查寧塔圖也意外發掘喜感的一面。比起絕地戰警那些動則驚天駭地的動作片，導演或許深知自己的能力，乾脆也在動作場面裡順便搞笑一番，飛車追逐裡兩位主角老是說著怎麼還沒有爆炸，諷刺動作片老是無腦的爆破，兩位主角從禮車出來旁邊還有鴿子伴隨，儼然是對英雄本色的調侃，強尼戴普的客串是最大驚喜。



龍虎少年隊 2012 是一部相當歡樂的喜劇動作片，影片毫不遮掩的搞笑讓喜感變得更落落大方，當然兩位主角的演出功不可沒，才能讓影片妙趣橫生。

來個輕鬆的片刻，一同觀賞【龍虎少年隊】

★導覽老師：鄭金謀 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：102 年 11 月 5 日 18:00~20:30

☆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

心靈閱坊《不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己》

★作者：Brene Brown 別再「一」了！放下完美主義，饒過自己吧！

★內容簡介：

作者蒐集全美數以萬計 18 到 87 歲形形色色男女的故事，探索人類內心的小魔怪：完美主義、羞愧感、恐懼的影響力，藉此告訴讀者：別再「一」了！放下完美主義，饒過自己吧！「快樂」比「完美」更重要！

作者是一流的演說家、暢銷書作家、知名學者，也曾是個不允許自己失控或出錯的完美主義者。但她勇敢改變了！她發現：「休息、玩樂、直覺、歸屬、創造、感恩」，遠比「保持完美」更重要。她學會放下種種的「應該」，擁抱不完美的自己，走向全心投入的滿足生活。作者現身說法，對讀者更具鼓舞力。

布朗博士將「擁抱不完美的自己」當作一趟珍貴的心靈旅程，提出十大路標，幫助讀者確立方向，每一都朝向真實和快樂！

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| NO.1 管別人怎麼想：擁抱真實的自己 | NO.2 放下完美主義：對自己仁慈 |
| NO.3 停止麻木、放下無力感：呼喚靈性復原力 | NO.4 放下匱乏，不要黑暗：培養感恩和喜樂 |
| NO.5 不確定也沒關係：直覺力和信心 | NO.6 放棄比較：開啟創造力 |
| NO.7 放鬆，才會快樂：玩樂與休息 | NO.8 停止焦慮的生活型態：冷靜與平靜 |
| NO.9 放下自我懷疑和「應該」：在工作中看見意義 | |
| NO.10 形象放一邊，偶爾失控一下：歡笑、歌唱、舞蹈之必要 | |

~~這本書是一張請帖，邀請你卸下完美主義，張開雙臂，迎接快樂又真實的自己！~~

(文章整理摘自 <http://www.books.com.tw/products/0010581951> 網址)



愛放送-幸福破百

-「心靈 SPA 導師」、「諮商心理師」及「身心科醫師」等您來敲門-

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，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，除了找班級「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**兼任輔導老師**尋求幫忙，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】：07-7811151 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！

每個班級上有一位「**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**」聊聊天分享瑣事，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。

