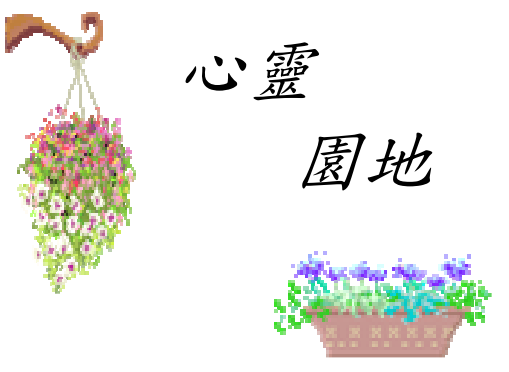


	《4 月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：103/4/1 創刊日期：91/10/01 發行人：何詠碩學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：吳少萍 校稿：楊添智、黃佩玉、邱淑閔、湯雅婷 址：行政大樓 3 樓 電話：07-7811151 轉分機 2270、2271 專線／7820807 E-mail：friend@fy.edu.tw
No. 92 APRIL-2014	

友善關懷-帶愛前行

各位同學們，春暖花開的時節來了，準備好您的心跟著花香洋溢的季節一同舞動了嗎？諮商輔導中心在本期「友善關懷-帶愛前行」的園地刊物中邀請大家帶著愛的眼光與心態一同往前行。本月主題中首先提供一篇有關作家盧蘇偉的感人親身故事之外；同時也推薦一部相當感人「瀕臨邊緣的人」影片，讓您在影片中得到感動與看見希望；同時要提醒大家在照顧自己的同時，學習發揮「自殺守門人防治」精神，打開你敏銳的心，協助別人化危機為轉機。最後，在這「友善關懷-帶愛前行」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。

好的信念、友善愛的關懷，也能走出自己的路

作家盧蘇偉的感人親身故事

台灣作家盧蘇偉曾經被老師罵是「豬」，在父母無盡的淚與無悔的愛中，從「白痴」蛻變成天才；進而以自己的故事鼓舞每個人「挖掘自己內在的天才」。我出生在一個貧窮的家庭，成長過程中，父母不斷用淚水和掌聲陪伴我，就算在我被老師罵是「豬」的時候，父親還是以「你是全世界最聰明的一隻豬」來鼓勵我；在我好不容易考到十分的時候，母親也拿雞腿來獎勵我。他們對我的期望相當卑微，從來不會因為我不會讀書而責罵我，只有一再地鼓勵和疼愛，並且耐心地等待福氣到來的一天。1969 年的時候，台灣流行日本腦炎，父母親因為是礦工，又住在深山裡，以為我只是普通的感冒，就這樣延誤了一個月才輾轉送到台大醫院。院方判定我的腦已經化膿壞死，告訴我爸媽說，這個小孩救活也是一個植物人。我媽媽沒讀過書，不知道什麼叫植物人，就問醫生植物人會不會呼吸，醫生說當然會，她就說：「會呼吸就要救啊！」可是，救活之後就像醫生所講的，我除了會呼吸以外，什麼都不會：不會自己吃飯、大小便、認人。直到小學五年級，才在父母的堅持下，正式回到學校。

我真的很感謝我的媽媽，我剛開始識字，幾乎所有的字都是媽媽教的，有一陣子她還陪我上課。

媽媽沒讀過書，也不識字，但常常跟我說：「為什麼我都學得會？你怎麼都學不會？」。我後來才知道，沒有一個孩子是笨的，只是每個孩子聰明的地方不大一樣。我媽用了很多字卡來教我，當時學寫字，每個字看起來都一樣，像「馬」、「鳥」、「寫」，它們都有大屁股和四條腿，所以就跟媽媽講：「這個都是馬。」媽媽說：「馬你的頭！就都不一樣你馬什麼？」她說：「你看脖子，馬的脖子長鬍鬚的；鳥的嘴巴尖尖的；會寫字的都當官、都戴帽子。」因為我媽喜歡看歌仔戲，後來就變得很會教，教我在字中如何異中求同、同中求異地做分辨！沒想到就這樣，慢慢學會了如何分辨字跟字之間的不同。所以，沒有一個人是笨的，只是每個人聰明的地方不一樣；沒有人是學不會的，只是學習的方法不同！我們都不知道自己到底聰明在哪裡，常常會因一些失敗的經驗而否定自己。

大二的時候，我的教授馬傳鎮先生幫我做智力評量時，才發現我有 90%左右的智力都不如一般人，但是卻有 10%的智力幾乎接近天才。這才明瞭原來我的分析、整合、創造、思考能力非常強；也才知道原來可以不用死記，而用分析的方法來讀書。那時才找到正確的方法創下佳績，順利畢業。其實每一個人的內在都是個天才，只是我們天才的地方不一樣。今天學這東西不會，並不表示沒有這個天賦，也許只是方法不對。就像我的孩子，出生時就非常特別，後來才知道是個思考型、聽力型的小孩，你一定要把每個字拆開來，講解成故事給他聽，他才學得會。我們在教他的時候非常辛苦，但是我一直有個信念，就是沒有一個孩子是笨的，只有學習方法不同的小孩。也正因為改變了學習方式，一直到現在他國中三年級了，看到任何字，都還是要拆散才能夠記起來。雖然有點麻煩，但在克服學習上的困難後就跟上了，甚至在某方面還比其他同學優秀。有一次，有個主持人問我媽：「盧媽媽，你怎麼知道蘇偉大學七年考得上？」我媽居然說：「我怎麼知道他考得上？他思考，我就準備 20 年讓他考，怎麼知道他第七年就考上了。」我一直覺得我是多麼地幸運。很多人都認為我現在是不是變聰明了？我可以告訴大家，我現在連四則運算都還不大會，記憶力跟各位想像的程度差很多，我的車牌及電話號碼都是特別選過的，因為記不起來。我隨身一定帶著筆記本，因為不記下來，馬上就會忘掉。我們的天賦當中有很多不足的地方，但是不足又如何呢？我們應該去看我們會的是什麼，因為這個世界需要的是我們會的能力！

很多家長問，我的孩子在成長過程中受了那麼多挫折，怎麼辦？在家裡爸爸媽媽的羽翼保護之下，少有困難挫折，但是在學校裡，老師或同學可能不這麼想。小時候我也是這樣，常常被罵笨，印象最深刻的是曾經被老師罵成「腦震盪的豬」。那時對學校的規範搞不清楚，常常在上課時跑出去，不知道回來，或是回到教室時發現沒人而嚎啕大哭，一直到國二時才比較能理解別人講的話。有一次老師對我說：「盧蘇偉你是豬嗎？豬也聽得懂老師講的話，老師講了十幾次你還聽不懂。」老師一講豬，我眼睛就亮起來了，因為小時候我媽給我一頭豬當寵物，我就很高興地問老師豬在哪裡？老師很生氣地說：「你怎麼笨到我罵你豬你都聽不懂？你是腦震盪的豬嗎？」等到我姊來接我時，她就被老師罵哭了，總是為我承擔一切的姊姊回家告訴爸爸，結果他說：「如果你弟弟是豬，他也是全世界最聰明的豬。」姊姊說，可是今天老師講得更難聽，說弟弟是腦震盪的豬，我爸爸說：「別人腦震盪越震越笨，你弟弟會越震越聰明。」直到現在，腦海裡還常浮現我爸的聲音，他總是這麼說：「阿偉你很聰明，你越來越聰明，全世界你最聰明。」雖然他已經過世很久了，每想到此，我的眼淚都會忍不住流下來。

我生命中重要的信念是雖然我的智商很多次被評定只有 70，但是我從來沒有懷疑過自己是全世界最聰明的人。我一直認為這個自信很重要，它來自於別人對待你的態度，尤其是父母親跟老師；特別是父母親，你認為你的孩子笨，他就笨一輩子給你看；你認為他聰明，他就聰明一輩子給你看。因為我是全世界最聰明的人，所以我想要做的事，沒有一件做不到。我從未想過要再讀書，但我大姊鼓勵我，一個智商 70 的人考上大學，已經讓那麼多人感動，如果能完成博士學位，是不是可以鼓勵更多人呢？我又重回學校讀書了，希望能完成博士學位，給更多孩子鼓舞。我相信只要有信心、毅力、勇氣和永不放棄的態度，這世界就沒有困難的事情。而這個態度，才是決定生命最重要的關鍵。（以上摘自：<http://www.discuss.com.hk/viewthread.php?tid=22713051> 網頁）

<<諮商輔導中心 103 年 4 月 1 日-103 年 4 月 30 日活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
六			4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	* 4 月”心靈園地-友善關懷”發行 (4/1) * 身心障礙學生轉銜服務會議 (畢業生轉銜) (4/2)
七	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	* 身心科醫師駐校諮詢服務 (4/11) * 4 月心靈影展-友善關懷 (4/10)
八	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	* 4/14-5/9 自我探索及心理測驗月(5/7~5/9 為健康情緒篩檢週) * 個案研討會 (4/16) * 學生心理健康講座-性別平等-愛情學分講座 (4/16)
九	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	* 身心障礙學生導師聯繫會報暨特教個案研討會 (4/23)
十	4/27	4/28	4/29	4/30				* 102 學年第 2 學期「心世界」徵文、海報比賽截稿 (4/28)

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



「4月 心靈電影院」-瀕臨邊緣的人

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：110 分 類型：劇情

◆導演：安得烈·德瑞昇

醫生說出實情宣告法蘭克得了腦癌，來日將盡。為什麼是我，又為什麼是現在？一個男人，撇下妻子、孩子、父母、朋友、鄰居、舊情人，所有那些曾和他分享過生命的人，隨時都有可能與他輕言告別…週遭越來越少的話語，越來越長的沉默。倚望窗前，細數四季色彩變化的輪迭。死亡只是最後工作的結束，休息說不定還是無神論者的佳音，放下重擔不再一個人孤單寂寞。

電影透過關懷歌頌人生，癌症患者中晚期的痛苦，急需幽默的來源和溝通感情的愛護。瀕臨終點字字句句的不捨，點點滴滴的道別令人鼻酸，是觸動人心的溫情見證。本片適合所有族群，包括醫生、護士、家庭都應該觀賞，令人反思自身面臨相同情形時，將抱持何種態度面對？以寫實的風格敘事，描寫被診斷出嚴重的絕症時，該如何努力來避免死亡和疾病的屈辱。有尊嚴的樂觀內涵極其重要，應該如何告訴孩子們呢？又該如何向家庭和朋友啟齒？觀眾在含淚離開電影院之際，內心對於生命將產生全新的註解。

「瀕臨邊緣的人」動用了真實的醫院場景和醫護人員，經過詳細的研究與訪談，蒐集許多醫院病患的案例，提升劇情記實的張力，忠實呈現患者內心的衝突情緒，與家屬不懈的關愛與陪伴。演員精湛的演出真情流露，以極袒率的態度傳達真切的情感，悲喜交歡，令人動容。



【瀕臨終點看見希望，令人鼻酸的生命旅程，觸動人心的溫情見證即將播映】

★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：103 年 4 月 10 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

人人都是「自殺防治守門人」《打開敏銳的心思，化危機為轉機》

各位同學好~生活中常常有讓我們感受到快樂或無助的時刻，特別是當我們長期處於無助的狀態、選擇自殺行為來逃避現實的無助與壓力或對外在世界表示一種「我需要幫助」、「我很痛苦」、「我心思，學習擔任「自殺防治守門人」的角色，將可協助當事人化危機為轉機，更珍視與尊重生命的重之相關訊息：

★自殺防治守門人定義：

廣義的自殺防治守門人是指「當個人接受訓練後懂得如何辨認自殺行為，並對有自殺風險者做適當的回應或轉介者，即可稱為自殺防治守門人」(Maine Youth Suicide Prevention Program, 2005)。因此廣義的定義認為只要透過適當的學習，每個人都可以成為「自殺防治守門人」。

★自殺防治守門人的角色與功能：

其扮演著「關懷、支持」的角色，能夠在對方最需要關心的時候看到他所發出的訊息，也能適時的給予鼓勵並提供資源協助，陪伴其走過死蔭的幽谷，走向光明的未來。換言之，「自殺防治守門人」就是擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色。

★學習擔任自殺防治守門人之關懷步驟:1 問 2 應 3 轉介

1. 問:主動關懷與積極傾聽【聆聽是否在口語、行為、處境上透露自殺的訊息，例如：在 facebook 上打出想死的字眼】

2. 應：適當回應與支持陪伴【此時任務為說服當事人積極地延續生命，可降低被遺棄的感覺】

3. 轉介：資源轉介與持續關懷【好的守門員不只被動的阻止自殺，也會主動積極的協助轉介處理，例如：儘快尋求學校師長、教官或輔導老師共同協助】

(上述整理摘自<http://tspc.tw/tspc/portal/index/>網址)

變幸福錦囊

-「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，站在第一線協助您們在面臨生活、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」，或向諮商輔導中心專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**」，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，讓彼此的視野變得更多元及美好。

