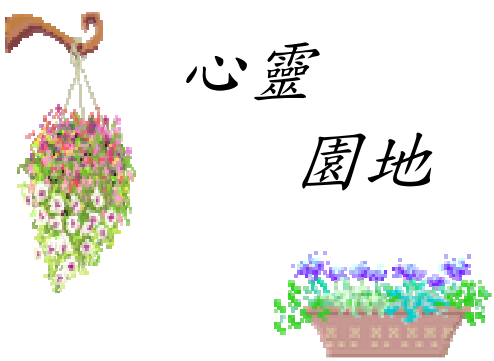


	《11 月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處諮商輔導中心 出版日期：103/11/4 創刊日期：91/10/01 發行人：何詠碩學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：吳少萍 校稿：郭慧琴、邱珮閔、陳彥儒、涂毓甄 址：行政大樓 3 樓 電話：07-7811151 轉分機 2270、2271 專線／7820807 E-mail：friend@fy.edu.tw
No. 95 November-2014	

友善關懷-有您同行

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？學務處諮商輔導中心在本期「友善關懷-有您同行」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如何「走自己的路、為自己而活」之關愛自己的文章外；同時也推薦一部相當感人「海洋天堂」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，打開你我敏銳的心，協助別人化危機為轉機。最後，在這「友善關懷-有您同行」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。

走自己的路、為自己而活

多年來幫許許多多不快樂的人找回快樂的經驗裡面，我發覺活得快樂的人最大的特徵在於為自己而活。也就是說，活得快樂的人認為他的生命是為自己而活的；活得不快樂的人認為他的生命是為別人而活。許多人都以為快樂與不快樂的差別在於金錢與地位，人們常常告訴自己，只要我再擁有多一點的錢、高一點的地位，就會更快樂了。金錢不夠的時候會讓人生比較悲慘，但是金錢增多的時候，卻不會讓人生比較快樂。一個有錢有勢但不快樂的人生，與一個沒太多錢沒太多地位卻快樂的人生，你要選擇哪一個呢？

有錢有地位的人，隨時被金錢地位綁住，生命不是自主的。陶淵明詩中所說：『誤入塵網中，一去三十年。』在追求金錢地位的過程當中，一個人是不自由的，心靈不能自由自在，人也不能自由自在。所以歸去來辭說：『既自以心為形役，奚惆悵而獨悲！悟已往之不諫，知來者之可追。實迷途其未遠，覺今是而昨非。』在世俗塵網之中，我們把自己的心靈當作僕役在使喚，當然會過得辛苦又不快樂。陶淵明說：『何不委心任去留！』我們為什麼不交給自己的心靈決定該走該留，該往哪裡去呢？

什麼叫做為自己活，什麼叫做為他人活呢？做自己心裡真正想要做的事情，走自己心裡真正想要走的路，目標在追求自己內在的滿足，就叫做為自己而活。做別人想要我們做的事情，走別人想要我們走的路，就叫做為別人而活。為別人活的目標是希望看到別人滿意，希望他人對我們自己肯定，而希望他人滿足，而不是自己滿足。

為自己而活的人，才是自由的、才是自主的。為他人而活，則像是布娃娃傀儡，背後許多條絲線在控制他的生活。對他們來說，生活像是交換，自己付出生命、犧牲享受，來換取金錢、地位以及別人肯定的眼光。換不到，很挫折失敗，換到了，也沒什麼快樂滿足。不論如何，輸的都是自己，因為早就已經把自己的心靈丟掉了。我們如何為自己活呢？賺錢與提高地位依然是很重要的事情，只是要朝著我們所喜歡的職業方向來完成自己。選擇工作的時候，不妨走自己想要走的路。外界的環境變化得越來越快，網路新興經濟的改變速度之快，幾乎是我們所無法預測的。與其一直跟隨外在環境的變化，還不如走自己有興趣的路。

幾年前，有誰可以預測到現在照顧寵物的獸醫師平均收入是照顧人身體的醫師的兩倍。以台灣目前的平均收入來看，醫治寵物的獸醫師大於牙醫師，牙醫師又遠大於醫學系的醫師。不久前，師範院校的鐵飯碗讓大家拼命擠進師範院校，當時有誰想得到，才不過短短數年之內，師範科系畢業生成為台灣失業率最高的一群，只有百分之一可以考到學校去任教，其他都是所謂的流浪教師，其中多半為失業教師，只有少數還可以當代課老師。重要的是興趣，就算獸醫正紅，不喜歡動物的人為了賺錢做獸醫師，也不會快樂。以前很多人被逼著做醫師，然後討厭小孩子的做了小兒科醫師，手會抖的人做了外科醫師，這種事情一直在現代的醫院當中發生，不僅是他們個人的不幸，也是病人的不幸。

既然我們無法預測到每個行業以後發展、前途、『錢』途如何，不如就不要管這些外在的變化，只看自己內在的興趣與能力吧。人在做自己有興趣的事情時，會特別有勁、有動機。能力特別可以發揮、思路特別清晰。看那些做到自己沒興趣職業的人，上班一條蟲，下班一條龍。不是沒有能力，而是能力不得發揮。每一個職業都需要特別的能力，也有各自可以發揮的空間。如果自己特殊的才能正好合乎這個行業的需求，做起來自然如魚得水，自然可以越做越好。做自己有興趣的事情，也會比較不怕失敗。看那些喜歡做模型的人，即使失敗，還是會一再重來，他們做工作上面的事情，可能就沒有這種勁了。以髮型設計來說，社會普遍印象裡面總覺得香港的設計師比較好，有一部分原因是香港人比較會按照自己興趣走，有一些程度很好的人，不會被逼著一定要唸書，按照自己的興趣發展，走出比較好的路來。不像台灣是萬般皆下品，唯有讀書高，人人都被逼著去唸書，念不了書的去做法型設計，也常常不是為了自己的興趣，只是為了有個工作，逼自己做這行，自然沒有興趣好好研究提高水準。

社會需要千百種不同的人來做千百種不同的工作。人也有千百種不同的人。每個人都找到自己專長有興趣的工作，配合社會的各種不同的需要，每個人可以得到最多的報酬。如果每個人都逼自己做自己不喜歡的工作，搶著去做最熱門的工作，結果人才供過於求，個人收入變低，另外則有一部分的需要沒有人才去做，個人與社會都損失。既然每一行的收入變來變去，就做自己喜歡的工作吧，每一行努力去鑽研，都有人出頭，有人賺大錢，最有興趣、最能樂於工作之中的人，往往就是那些能在某一行業賺大錢的人，為什麼不讓每個人走向自己最有興趣的路呢？

（以上摘自：<http://blog.udn.com/DrSoul/1895157>網頁）

<<諮商輔導中心 103 年 11 月 1 日-103 年 11 月 30 日活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
六							11/1	
七	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	* 心靈 SPA 導師座談會暨培訓研習工作坊 (11/3) * 11 月"心靈園地-友善關懷"發行 (11/4) * 身心科醫師駐校諮詢服務 (11/5) * 新生多元輔導系列活動-新生輔導月(11/5-12/12)
八	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	* 11 月心靈電影院-友善關懷 (11/12) * 提升班級經營效能知能研習 (11/12)
九	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	* 身心障礙學生導師聯席會報暨特教個案研討會 (11/19) * 個案研討會 (11/20)
十	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	* 身心科醫師駐校諮詢服務 (11/26)
十一	11/30							

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」-海洋天堂

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：2010 ◆片長：110 分 類型：溫馨/家庭

◆導演：薛曉路

★最賺人熱淚的父子情深影片

二十二歲的大福，是個先天自閉症孩子，雖然目光呆呆的，老是重複著別人的話，但在水裡異常地靈巧，在家中又總愛把雜物擺得井然有序。大福的爸爸王心誠（李連杰 飾）在水族館工作，對兒子日夜照料，呵護備至，加上街坊街里心懷憐惜，常送上食物和玩具，兩父子過的日子還算快樂。

心誠心裡明白，他總有一天會離開大福，只是沒想到這一天比他所想的還來得快，心誠被醫生宣告罹患癌症，即將離開人世的他唯一不捨和眷戀的就是他的寶貝兒子大福，忍住心中傷痛的心誠，決定在僅存的時間裡，教會大福如何穿衣服、學習認路，學會如何照顧自己，懂得如何獨立生活，在這個過程這對父子的心更加緊密，也更珍惜每一段相處的時光。

《海洋天堂》是著名編劇薛曉路初執導筒之作，與國際巨星李連杰、中國當紅小生文章、台灣新生代女星桂綸鎂等出色演員合作，再加上堅強的幕後團隊，包括《臥虎藏龍》名製片江志強、《花樣年華》名攝影杜可風、《投名狀》名美術指導奚仲文，以及宮崎駿御用音樂人久石讓打造片中動人曲目，電影主題曲則由周杰倫演唱「說了再見」，將帶領觀眾伴隨一個慈父，學習去愛的同時，慢慢地放下。



【★最純真的親情感動，觸動人心的溫情見證即將播映】

★導覽老師：楊麗燕 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 11 月 12 日(三)13:00~15:00

☆本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生參與

★地點：B312

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時，的確可能讓人喪失意志及希望感，甚至有部份的人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」、「我需要關心」的訊息，我想此時周遭的人如能打開敏銳的心思，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要。以下讓我們一同學習如何擔任「自殺防治守門人」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)

愛幸福錦囊

-「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。

