

	《11 月號》
	發行單位：輔英科技大學學務處學生諮詢中心 出版日期：95/11/01 創刊日期：91/10/01 發行人：盧力華學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：陳淑慧 位址：行政大樓 3 樓 電話：分機／232；專線／7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.34 Nov-2006	

幸福就在眼前

「我們老得太快，卻聰明得太遲」—— 瑞典格言

不要活在過去中或只是爲了未來而活，而輕易地讓你的生命由指端滑落，重視現在、把握當下，每天都過著很充實的生活。當你仍可以給予時，不要輕言放棄；在你停止嘗試之前，沒有任何一件事情是已經結束的。

不要害怕承認自己是不完美的；不要害怕面對風險，我們在嘗試中學會勇敢；不要說真愛難尋，而將「愛」排除在你生活之外。世上唯一公平的事，就是上蒼給了每個人同樣的時間，雖然，每個人的壽命不同，但至少，每個人每天都有相同的 24 小時。

人生不能回頭，也不能重來，每個當下，都變成了昨天。你應該善加投資運用，以換取最大的健康、快樂與成功。時間總是不地在運轉，你可以努力讓每個今天都有最佳的收穫。

別讓生命都用在等待之中。

- 「等我二十歲以後，」
- 「等我大學畢業以後，」
- 「等到結婚以後，」
- 「等到我買房子以後，」
- 「等我最小的孩子結婚之後，」
- 「等我把這筆生意談成之後，」
- 「等到我退休以後！」

人人都很願意犧牲當下，去換取未知的等待；犧牲今生今世的辛苦錢，去購買後世的安逸。許多人認爲，必須等到某個時間或某件事完成之後，再採取行動。明天我就開始運動；明天我就會對他好一點；下星期我們就找個時間出去走走；退休之後，就要好好享受一下生活。然而，生活總是一直在變動，環境總是不可預知，現實生活中，各種突發狀況

總是層出不窮，你永遠不知道下一秒鐘，會發生什麼事？剎那間，生命的巨輪傾覆離軌，你可能就因此闖進一片黑暗之中。那麼我們要如何面對生命呢？我們毋需等到生活完美無瑕，也毋需等到一切都平穩時才做，想做什麼，現在，就可以開始做起。

不必讓未來很幸福，讓當下很幸福，就夠了

別讓自己徒留「為時已晚」的空餘恨；一個人永遠無法預知未來，所以，不要延遲想過的生活，不要吝於表達心中的話，因為，生命只在一瞬間。每個人的生命都有盡頭，許多人經常在生命即將結束時，才發現自己還有很多事情沒有做，有許多話來不及說，這實在是人生最大的遺憾。這也道盡了人生如寄，轉眼即逝的惶恐。有許多事，在你還不懂得珍惜之前已成憾事，有許多人，在你還來不及用心之前已成舊人。

逝者不可追，來者猶未卜，最珍貴、最需要即時掌握的「當下」，往往在這兩者蹉跎間，轉眼錯失。

遺憾的事一再發生，不斷追悔「早知道如何如何」是沒有用的，「那時候」已經過去，你追念的人也已走過了你的生命。

不管你是否察覺，生命都一直在前進。人生並未出售來回票，失去的便永遠不再回來。將希望寄予「等到空閒的時間才享受」，我們不知道失去了多少可能的幸福。不要再等待有一天你「可以鬆口氣」，或是「麻煩都過去了」，才去實現你的目標或理想。**生命中大部份的美好事物，都是短暫易逝的，享受它們、品嚐它們，善待你周圍的每一個人，別把時間浪費在等待所有難題都有「完滿結局」。**

雖然，在生命的歷程中，是光溜溜的來，光溜溜的去，甚至，何時開始，何時結束，都得看老天爺的決定，不過，要如何讓過程精采，卻是我們必須，也是唯一能掌握的重點所在。

--- 資料來自 HiNet WebMail ---

心靈書坊— ”1 公升的眼淚”

面臨高中聯考的 15 歲活潑少女—亞也，突然遭受可怕病魔的襲擊，罹患不治之症—”脊髓小腦變性症”!!她年輕的內心吶喊著「為什麼疾病選上了我、非放棄不可的事、指指點點的目光、看不見未來的光芒…」，她選擇用筆寫日記、積極跨出每一步紀錄屬於她人生旅程，身體的苦痛不重要，因為“我還活著啊”。2006 年真人真事改編暴紅的溫書、電影及偶像劇，讓你感動不已！！

心靈電影院— 愛在飛翔

簡介：八歲的小男孩查理，夢想中的生日禮物是一架嶄新的腳踏車，可是機長爸爸卻帶給他一台手工白色小飛機，失望極的他同時也傷了爸爸的心。隔天放學回來的他，相聚客廳的親戚們帶來了爸爸意外身亡的消息，看似無動於衷的他卻開始抱著小飛機入眠，似乎它便是自己最好的朋友。但是，怕查理沉迷於幻想的媽媽，決心要將飛機藏起來；像是有知覺似的，小飛機開始搗亂以換取在查理身邊的機會，甚至還驚動整個警察局。發紅的小飛機像是具有魔力般的帶著查理飛翔，或許是因為它知道小查理心中的秘密吧…到底秘密是..？

導覽者：劉雅瑩老師 時間：11/30(四)，18:00 地點：C101

可英譯照音乃心、靈隼駐卡，歡迎踴躍參加！

心靈報報—11 月活動預告

名稱	時間	地點
“心”世界徵文比賽作品展示	11/6-10，0800-1700	行政大樓 3 樓
生命教育演講— 100 萬的心願	11/1(三)，1500-1700	C101
輔導諮商專業進修— 焦點治療在輔導之應用	11/15(三)，1330-1630	J402
心理測驗月	11/20-12/19，週一至五 0800-1700	諮詢中心
健康促進計畫— 「健康，從心開始」	11/20-24(一-五)	大寮國中
生命教育電影賞析— 狼與羊	11/28(二)，1800-2000	C101
性別平等教育演講— 平衡的愛情觀	11/30(四)，1400-1600	C101
11 月心靈電影院— 愛在飛翔	11/30(四)，1800-2000	C101

心靈櫥窗—自我成長、助人專業活動

這裡有許多豐富的寶藏，包括小團體、專題演講、座談會、影片賞析及知能研習等活動，可以幫助您更加了解自己、認識別人、面對難關，期盼我們所規劃的各項成長主題，能有效地幫助您平衡生活，享受適意自在的人生；歡迎您的共襄盛舉！

學生諮詢中心服務資訊：

☺服務項目：

諮商晤談	學生輔導活動、心理健康講座
心理測驗	教師輔導知能研習
身心障礙學生輔導	視聽圖書借閱
學生申訴案件收件	校園性騷擾性侵害案件收件
培訓、指導耕心服務隊	編輯、發行心靈成長文宣刊物

☺服務地點：行政大樓 3 樓樓梯旁

☺服務電話：(07)7811151#232

☺服務網頁：

<http://wwwwdata.fy.edu.tw/student/counseling/index01.html>

☺電子信箱：friend@mail.fy.edu.tw：

心靈 Blog—要快樂ㄟ！

回憶那些使你快樂的事、原諒令你不快樂的人、
每天抽出一點時間澄心靜慮、凡事多往好處想、
別對現實生活過於苛求、身在福中能知福、
隨時替自己創造一些容易實現的盼望、
保持健康、充分休息、適度運動、
追求新的興趣、關懷你周圍的人。