

	《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：96/04/01 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：陳佩瑜 位址：行政大樓 3 樓 電話：分機／674；專線／7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.38 Apr.2007	

## 人生的智慧

作者 徐儷嘉

有這麼一個故事：一位少年去拜訪年長的智者。少年問：「我怎樣才能變成一個自己愉快，也能給別人快樂的人呢？」智者笑著說：「你是一個難得的好孩子，我就送給你四句話吧！第一句是把自己當成別人。」少年說：「這一句話是不是說，在我感到痛苦憂傷的時候，就把自己當成別人，這樣痛苦自然就減輕了；當我欣喜若狂的時候，把自己當成別人，這樣狂喜也會變得平和一些？」智者微微點頭。智者接著說：「第二句話，把別人當成自己。」少年沈思了一會兒，說：「這樣就可以真正同情別人的不幸，理解別人的需要，並給予適當的幫助。」智者兩眼發光。智者繼續說：「第三句話，把別人當成別人。」少年默默的思索著，回答說：「這一句話是不是說，要充分尊重每個人的獨立性，在任何情形下都不能侵犯他人？」智者哈哈大笑：「很好，很好，孺子可教！」智者說：「第四句話，把自己當成自己。這一句話理解起來比較難，你留著以後慢慢品味吧！」

對於第四句話，聰明的同學們，您如何解讀呢？老師以為許多道理都在我們的日常待人接物中，用心體會學習而領悟出來的。上天給每個人生命與時間，一個人如何看待自己，他就能擁有屬於自己的人生，不是嗎？

還有一個故事是這樣的：有人和上帝談論「天堂和地獄的問題」。上帝對這個人說：「來吧！我讓你看什麼是地獄。」於是，他們走進一個房間，那裡有一群人圍坐在一大鍋肉湯前。但是，每個人看起來都顯得營養不良，絕望又飢餓。仔細一看，雖然他們都拿著一支可以勾到鍋裏的長柄湯匙，但湯匙的柄卻比他們的手臂還長，根本無法將食物送進嘴裡，就這樣只能看著一鍋鍋的肉湯而興歎，在飢餓帶來的死亡面前，他們神情十分悲苦。「來吧！我再讓你看什麼是天堂。」看過地獄後，上帝說。他們又走進另一間房屋，和第一個完全相同：一鍋湯、一群人、一樣的長柄湯匙，但是這裡的每個人都顯得很快樂，吃得飽、睡得香，一個個滿面紅光。究竟是什麼原因呢？原來他們都將自己湯匙的湯送到對面人的嘴裡，在相互幫助中，每個人都得其所需。

相同的環境，為什麼有人很快樂，而有人卻很悲慘？原因就在於他們會不會去餵別人。天堂和地獄的差別就在於此——彼此互相關照才能得到幸福。同學們，在

生活中若我們能隨時把握住—「把自己當成別人」、「把別人當成自己」、「把別人當成別人」、「把自己當成自己」，相信這樣的人生智慧，必定能為自己開創出一趟豐碩的生命之旅。  
(資料來源:網路文章)

## 《網路心文章》

### 張忠謀說幸福——男人都要看喔(一)

作者:張忠謀

人不講理，是一個缺點。人只知講理，是一個盲點。

通常越有知識的人，越相信講理就可行遍天下。講理也許可行遍天下，但行到家裡就不通了。家裡的老婆就是不和你講理的人。常常有那麼一種男人，在外面人稱教授，開會時儼然專家。面對一屋子的人演講，能引經據典、侃侃而談，聞者莫不折服。但走進家裡，面對識字不多的老婆，說盡天地間的大道理，說得唇焦舌乾，就是不能使老婆講理。他始終不明白一點——夫婦並不是講理的關係。要想想看，她當初嫁給你，豈因為你擅長講理哉？實指望你疼她、寵她一輩子也。如今你忘了疼她寵她，動輒要和她講理。你很講理，會講理，能把白馬說成非馬，她早就知道，她就是不吃你這一套，你便有一百個理又待如何？其實你只要略施小惠，稍表殷勤，說句感性的話，送個小禮物，眉目間表示未忘對她好，你就是一百個理通通不對，她也願意聽你的。

女人之於男人，只要你對她好。你對她好了，你作強盜，她願意作強盜婆；你作漢奸，她願跟著你挨罵。但你不疼她，你再偉大，你是聖賢帝王，講不講理一概與她無干——這是把事情說得極端了。要的是她的基本意識型態如此，你要和她講什麼理？有一天，如果碰巧她在和別人講話，你不妨注意聽聽。你會猛然發現，原來她和別人講話，是很講理的！可見她只是不和你講理。她故意不和你講理，當然是暗示你要以理之外的感覺對待她。可惜你從柏拉圖讀到康德的『純粹理性批判』，涉理深矣，迷於理亦深矣，聰明一世，就是想不起該什麼時候講理，什麼時候不必講理。當年蘇格拉底一生誨人無數，就是與妻子說不通理。蘇格拉底，智者也，尚有不逮，你我又待如何？單身，有時不一定是貴族。

單身也許會比較自由，但自由也有一個同義詞，叫作寂寞。因為人不是什麼時候都喜歡一個人獨處的；有時好東西需要跟人分享，有時候難過需要人安慰。單身貴族產生的原因，是因經濟上的獨立、人格上的獨立以及感情上的獨立。獨立是什麼？獨立是需要而不依賴，一個獨立的人需要異性，而不依賴異性。做情人之前，她應該先是朋友。她成為你的朋友之後，出現在你的生活之中才有可能認識你、了解你、知道你的長處而對你產生好感，進一步發展感情，變成情人、對象。世界上的顏色並非只有白色和黑色，黑與白之間還有很漫長的灰色地帶只要多相處，便能發現對方的優點、產生好感，這才是發展感情的自然過程。

(本文出處：<http://www.linyhome.com/index94.htm>)

## 心靈 Blog— 在學 生死瞬間 臨終關懷 {發現幸福} 文/吳若權

如同 SARS 病毒有很多變種，愛的形式也不能太過拘泥。

重新學習『臨終關懷』，讓生者無憂、死者無憾。

工作人員熟練地將骨灰甕的蓋子固定，哭斷肝腸的她猶有不捨地說：「你怎麼這麼快就把它封起來。」剛剛化為一堆白骨的，是她新婚不久的醫生丈夫。在治療病患時被感染 SARS，因公殉職。SARS 蔓延，不只衝擊整個社會及經濟，還帶來了更值得休習的生死學課題。正值非常時期，比較有警覺性的人，開始想到預立遺囑的重要。晚餐的桌上，開始出現這樣的話題：「如果我不幸被傳染 SARS 而死，希望妳……」一位妻子告訴我，聽到她生性木訥的老公突然在餐桌上交代遺言時，整顆心前所未有的揪在一起。那是一種混著悲傷與溫柔的撞擊提醒她：身邊原本所擁有的一切，就是人生難得的幸福。SARS 造成許多家庭悲劇，讓倖免的家庭得已重新思考幸福的意義。從容而理性地面對將來的死亡，除了預先交代遺言之外，其實有更多積極的方式。有團體宣導放棄不必要的急救措施，減緩病患的痛苦，讓她寧靜而安詳地走到生命的最後一站。畢竟，「救命」與「善終」，各有不同的使命；更何況並不是任何一種的急救方式，都適合不同的病症。例如：針對臨終的癌症患者，插管和電擊可能徒增痛楚，對生命的維持沒有太正面的幫助。但像 SARS 這樣的急性傳染病，插管確是很積極而關鍵的治療。

一位朋友欠缺臨終關懷觀念，讓瀕死的慢性病人接受插管搶救回來一格只剩下呼吸的生命，拖了一、二十年。無法表達自我意識的病人，經常出現在他的夢裡哀求：「你就讓我走了吧！」但限於「安樂死」的風氣和法令都不夠成熟，他只能驚恐莫名地和病患一起耗下去。

臨終關懷另一項很受關切的議題，是有關於身後的禮儀。由知名的佛教大師所撰述編印的小冊載明：先人往生之際，不要急著將他沐浴更衣，更不能處碰遺體。要先在旁邊念經常達八到十個小時，陪伴往生者一心念佛，才能榮登西方淨土、極樂世界。

但在許多特別狀況，並不適合做這樣的處理。一位從事生命禮儀的專業人士告訴我，若是大腸癌患者在炎熱的夏季往生，不到幾個鐘頭就有濃濃異味、污水從遺體竄出，在死這身邊助念，極不符合衛生條件。在以往生的 SARS 病患為例，家屬連見最後一面都不被允許，更何況往生助念了。針對這些越來越普遍的案例，佛教界的大師們必須提供另一套不同的說法與做法，才不會讓信徒們惶惶不安。有些往生者的家屬，為了不能按照禮儀辦理後事而自責，一生都悔恨難安。他們並沒有做錯什麼，只是沒有人告訴他們變通的道理。這些值得悲憫的家庭，需要突破傳統規格的宗教開示，才能得到心靈的鼓勵。就如同 SARS 病毒有很多變種，愛的形式不必太過拘泥。在全民同心控制 SARS 疫情的同時，恭請大師和所有的信徒，都必須重新學習「臨終關懷」，讓生這無憂、死者無憾。【出處：〈中國時報〉92 年 5 月 23 號】

## 心靈電影院—《下一站，幸福》

簡介：

「幸福」二字，其實知道這個詞語極其普通，甚至普通到在這樣的社會已經讓人忽略它的存在，或者是忽略這種感覺的存在了。

芬柏( Finbar McBride)是個侏儒症的患者，他一直過著離群索居的日子，並且認為只有照著自己的想法過才是真正的生活。這一天，他終於等到了他最想要的好機會：他在一個鄉下小鎮的一位好友過世，身後留下了他佔用作為住處的廢棄火車站。Finbar 毫不遲疑地搬進了這列無人火車，以為他的生活將從此沒人擾，錯了！Finbar 冰冷的內心是被三種力量撼動，一是 Joe 的熱情，二是 Olivia 的真摯，三是 Cleo 的尊重。交錯的生活軌跡讓 Finbar 開始逐漸地打開自己緊閉的心扉。孤獨對他而言，原來不是一個必然的選擇，只是一個無奈的接受。

簡單的劇情隱含著雋永的味道，這是美國獨立製片的某種特色。美國除了好萊塢之外，每年也約有近千部懷抱電影夢的年輕人拍的小成本獨立製片，其中某些電影的成本可能比我們的國片還少，當然美國獨立製片難看的也蠻多的，不過也有如《下一站，幸福》這般，電影堅持某種平淡的紐澤西小鎮節奏，卻在其中捕捉到讓人回味無窮的人生。

導覽者：人文教育中心 邱瓊慧老師老師 時間：4/12(四)，1800-2000 地點：D210  
可蓋護照章及心靈集點卡，歡迎踴躍參加！



### 心靈超好康—心靈集點卡

**心靈集點卡** 發卡單位：輔英科技大學  
學生事務處 學生諮詢中心

**心靈集點卡** 姓名：  
[Grid for tracking points]

凡參與學生諮詢中心舉辦之心靈成長活動，如：心靈電影院、專題演講、座談會、成長團體等，每參與一項活動即可蓋心靈小點1點。  
滿集10點換取小禮唷 滿集10點換取小禮唷 滿集10點換取小禮唷  
活動於96/06/30截止，逾期數量酌減，視完為止，歡迎踴躍參與。

**學生諮詢中心服務資訊**

- 服務地點：行政大樓三樓
- 諮詢電話：07-7811151#272
- 輔導專線：07-7820807
- 郵件信箱：friend@mail.fy.edu.tw
- 中心網頁：<http://www.data.fy.edu.tw/student/counseling/index.htm>

**學生諮詢中心服務項目**

- 諮商晤談
- 學生輔導活動、心理健康講座
- 心理測驗
- 導師輔導知能研習
- 身心障礙學生輔導
- 親朋團圓增進
- 學生申訴案件收件
- 校園性騷擾、性侵害案件收件
- 培訓、指導輔心服務隊
- 編輯、發行心靈成長文宣刊物

95 學年度凡是有參加諮商輔導中心所舉辦的心靈輔導活動，如：心靈電影院、專題演講、自我成長團體等，皆可領取心靈集點卡集點兌換小禮唷！數量有限、行動要快，發完為止。(領取地點：行政大樓3樓諮商輔導中心)