

	《6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：96/06/01 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：洪梅紅 位址：行政大樓3樓 電話：分機／232；專線／7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.40 Jnu -2007	

懂得快樂

出處：網路文章

人生所追逐的最終目的只有二個字「快樂」。

記得有一次我吃飯時，突然間在潔白的米飯中發現一個黑點，仔細一看，是一隻蟑螂，當時我的第一個反應是還好屍體還很完整。於是我請老闆過來，用很愉快的語氣告訴他：「老闆，飯很好吃。」老闆：「哪裡，哪裡，你過獎了。」「這裡，這裡，你看連蟑螂都要來分一羹。」老闆一看，果真有一隻喪生稻米之鄉的蟑螂，二話不說，立即換上一碗新的白飯，並附贈一杯飲料。當時，我的朋友就覺得我很奇怪，碰到這麼倒楣的事，他們都已經快食不下嚥了，我還能心平氣和的跟老闆開玩笑，一副樂在其中的樣子。

事實上，我的快樂是其來有自！因為蟑螂本來就在飯裡面，我只要去吃這碗飯，就只有三種可能：

- 一、 沒發現，直接將蟑螂吃到肚子裡；
- 二、 吃掉半隻蟑螂以後才發現；
- 三、 還未鑄成大錯前就發現。

我是何其幸運碰到第三種最佳狀態，又可以讓我只花一份錢，卻吃了二碗飯，還賺了一杯飲料，當然快樂得不得了。或許很多倒楣的事件發生之際，不愉快的感覺就油然而生，這是人之常情，我們也不奢求自己是聖人，不能生氣或悲傷，但我們總可以要求自己，事後再想想有沒有什麼值得慶幸的事，如果有，想辦法找出來，如此一來，生活中就會充滿著喜悅。總之，快樂不是用追求得來的，而是發現得來的，凡是總有好的一面，只在於我們願不願意去發現而已；快樂的人懂得惜福，他們從不埋怨自己缺少什麼，而會去珍惜自己擁有什麼。朋友！你發現快樂了嗎？別忘了與人分享喔.....

風來了，竹子的枝幹被風吹彎；風走了，竹子又站得直直的，好像風沒來過一樣

雲來了，在潭底留下一道影子；雲走了，潭底乾乾淨淨的，好像雲沒來過一樣

竹子不會因為被風吹過，就永遠直不起腰來；清澈的潭水，也不會因為雲飄過，就永遠留住雲的影子。

同樣的，心胸寬大的人，不會因為別人兩句不禮貌的話，就颳起永遠的狂風巨浪；也不

會因為別人不禮貌的行為，就在心底刻下無法磨滅的傷痕，像清澈的潭水一樣，雲過了，不留痕跡；像堅韌的竹子一樣，風過了，不留痕跡。

心若改變，你的態度跟著改變

態度改變，你的習慣跟著改變

習慣改變，你的性格跟著改變

性格改變，你的人生跟著改變

在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真活在當下。



心靈電影院——《佐賀的超級阿嬤》

簡介：

電影根據暢銷原著改編，溫馨動人的情節，日台擄獲千萬人的心，更引發象徵儉樸樂天的新生活運動-「阿嬤精神」。

第二次大戰後的日本，昭廣在母親百般無奈的情況下，交給佐賀鄉下的阿嬤獨立照顧，結果想不到阿嬤家比誰都窮！雖然日子窮到不行，但是樂天知命的阿嬤總有神奇而層出不窮的生活妙招，居然還能帶動流行風潮！

在物質匱乏的歲月裡，超級阿嬤豐富昭廣的心靈，讓家裡也隨時洋溢著笑聲與溫暖。你不僅會為阿嬤的省錢奇招拍案叫絕，更讓你人笑中帶淚、淚中有陽光，洋溢濃濃的幸福滋味。

導覽者：朱秀姬老師 時間：06/14(四)，1800-2030 地點：C101

可蓋護照章及心靈集點卡，歡迎踴躍參加！



心靈書坊——佐賀的超級阿嬤

作者：島田洋七

簡介：

清貧生活中的富饒心靈

八歲那年，昭廣從廣島來到佐賀鄉下的阿嬤家，迎接他的，是一間破爛的茅屋，以及曾經帶著七個子女辛苦熬過艱困歲月的超級阿嬤。雖然日子窮到不行，樂天知命的阿嬤卻總有神奇而層出不窮的生活絕招，在物質匱乏的歲月裡豐富了昭廣的心靈，家裡也隨時洋溢著笑聲與溫暖……

昭廣與阿嬤的神奇對話：

「阿嬪，我英語都不會。」

「那，你就在答案紙上寫『我是日本人』。」

「可是，我也不太會寫漢字。」

「那你就寫『我可以靠平假名和片假名活下去』。」

「我也討厭歷史……」

「那就在答案紙上寫『我不拘泥於過去』。」

超級阿嬪教你輕鬆省下三餐：

小學三年級放學回家，書包還沒放下我就嚷著：「阿嬪，好餓喔！」

可是那天家裡一定什麼都沒有，外婆冷不防回我一句：「是你神經過敏啦。」

窮極無聊得我嘀咕著：「幹什麼好呢？出去玩吧！」

外婆說：「出去玩肚子會餓，睡覺吧！」

才下午四點半耶！但是天氣太冷，我乖乖鑽進被窩，不知不覺睡著了。

可是，晚上十一點還是餓到醒過來，我搖醒睡在旁邊的外婆說：「我真的是肚子餓啦！」

這回她卻跟我說：「你在作夢！」

好不容易撐到天亮，心想終於可以吃早餐了，沒想到外婆竟然說：「早餐昨天不是吃過了嗎？」

趕快去上學，學校有午餐可以吃！」

這……



心靈 Blog—美好的東西要珍惜、不要珍藏（網路文章，作者不詳）

美麗的東西其實不需要珍藏，而是要珍惜的。

女友打來電話，說她前一段日子出了車禍，現在正在家靜養，問我有沒有時間去看看她。放下電話，我急忙往女友那邊趕去。開門的是她的先生，女友坐在客廳沙發上，腿上蓋了條毛毯。見我進來抱歉地笑笑：「沒去接你，我站不起來了。」

我大驚。毯子拿掉，露出她長短不一的雙腿。我頓時呆住了。「怎麼會這樣？」女友說：「在高速公路上被一輛失控的大卡車給撞的。」

女友拍拍身邊的沙發讓我坐下，待我擦乾了眼淚，她叫先生把輪椅推過來。

看見嶄新的輪椅，心裏又是一痛，看著女友的先生把她抱上輪椅，感覺真是觸目驚心，她曾經有多美的一雙腿啊！

女友讓我推她進了臥室，指著衣櫥讓我打開。

我上前打開，裏面是一件漂亮的象牙白吊帶裙，裙長及膝，兩條纖細的吊帶中間隨意搭著條透明的銀灰色真絲長披肩，上面用銀絲繡著柳葉圖案，標明價格的商標小吊牌還掛在上面。

女友讓我把裙子和披肩都取下來，拿在手裏細細地撫摸，比在身上給我看：好看嗎？我的鼻子酸酸的：「真好看！」

女友把裙子疊好遞到我手上：「送給你。」我連忙擺手。

女友低著頭：「你想我以後還用得著嗎？」一句話，兩人又迸出眼淚。

女友又拿出個白色的鞋盒，打開來是雙漂亮的白色六英寸高跟鞋，她說：「這鞋和裙子是配對的。」

我點點頭：「真漂亮！」

女友的眼睛深深地看著窗外，過了一會兒才轉過頭來，無比傷感地慢慢對我說：「你知道，當我發現我以後永遠是現在這樣，心裏最遺憾的是什麼？我最遺憾的是…我再也不能穿這些漂亮的裙子了。」

「我知道我的腿很長很美，尤其穿這種露著小腿的裙子更好看。我有很多漂亮的裙子，車禍後我都送人了。只是這一件是我最喜歡的，我一直珍藏著捨不得穿，總想要等到一個特別的日子，一個與眾不同的日子和場合，但好像日子每一天都很平常都不特別，我也就永遠失去了穿它的機會。」

她停了一下，拉過我的手：「現在我知道：美麗的東西永遠也不要珍藏，不要珍藏著去等待一個不確定的特別的日子。」



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

姓名：

凡參與學生諮詢中心舉辦之心靈成長活動，例：心靈電影院、專題演講、座談會、成長團體等，每參與一場活動即可蓋心靈小點1點。
集滿10點換精美小禮唷！集滿10點換精緻小禮唷！集滿15點換高級小禮唷！
活動於96/06/30截止，禮物數量有限，換完為止，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
- 洽詢電話：07-7811151#222
- 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
- 視聽圖書借閱
- 學生申訴案件收件
- 校園性騷擾、性侵害事件收件
- 培訓、指導耕心服務隊
- 編輯、發行心靈成長文宣刊物

95學年度凡是參加學生諮詢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樓學生諮詢中心)