



	《5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：100/05/02 創刊日期：91/10/01 發行人：郭詩憲學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：楊添智 校稿：吳少萍、黃上芸、鄭翔尹 地址：行政大樓3樓 電話：分機/2270；專線/7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No.71 May-2011	

生命關懷系列活動-溫馨五月天

..... 溫馨五月·舞動生命

每年這個時候，是全天下偉大媽媽的節日，在此祝福全天下的媽媽：「母親節快樂」。因此，不要忘了喔，在這個特別的日子裡，記得把對母親的思念與感謝，化成行動，獻給媽媽一個最溫暖、最窩心的擁抱，並告訴她：我愛您！

諮商輔導中心配合這即將到來的感恩節日，亦推出一系列的生命關懷系列活動，歡迎全校師生一同共襄盛舉。在此，亦請護理學院楊麗燕老師撰寫一篇文章，與全校師生一起分享生命的價值。

由「和豬豬一起上課的日子」影片中一體會「好命」從那裏來

護理學院 楊麗燕

和豬豬一起上課的日子影片中提到大阪北部的一間小學，決定展開一門獨特的課程，來教育學生們「生命」的意義，由新到任的星老師（妻夫木聰飾），帶領班上26位小學生，飼養小豬，最後再投票決定要將小豬吃掉或繼續飼養。

在飼養的過程中，學生們親身體會到餵食與清潔等工作，並且注意到「生命」的成長，原本用來吃的豬取名為『小P』，一天天帶給孩子們許多的驚喜，並且漸漸長成了二百公斤的豬仔。

經過一年漫長的時間，孩子們即將畢業，同時浮現的是小P的問題，將再也無人照料的小P該何去何從？究竟為了吃而飼養的小豬，結果該吃或不吃？

從1990年7月開始到1992年3月，大阪一間小學的教師黑田恭史先生開始了通過飼養來思考生命意義的900日實踐教育。這個被稱為「飲食教育」及「生命的授課」的實踐教育；看完此片讓我們更加體認「生命教育」的重要性。

和豬豬一起上課的日子之電影中，那種無憂無慮、發自內心的快樂笑容，讓我彷彿置身記憶之河，重新回到自己的小學生活。啊！好懷念那樣的日子，好遙遠了呢！讓人不禁感嘆最近一次這麼沒有負擔的大笑，又將是什麼時候？因此我深深的體會到好命從那裏來？第一點應「從好脾氣來」：生氣將會污染生命，不但破壞人際關係，更破壞健康，台語有句話：「氣心惹命」。所以，遇到別人惹您時「寧可爭氣而不生氣」，如此就不傷「元氣」。

影片中感觸到對自己下的決定負責到底，不可以把問題丟給別人就當解決了，並不是自己心愛的人、事、物，就可以永遠擁有…等，這些事可不是我們都在每天都需學習的功課嗎？不單是對寵物的態度，這些省思套用在人際關係上，也一樣地貼切。把握當下能夠掌握的人事物，而無法掌握的，就要學著放手。經此生命教育體驗的小朋友們，想必定能更勇敢地面對往後的人生吧！因此讓我深深的體會到好命從那裏來？第二點是應「從好心腸來」：也就是說存好心，能夠有拔苦給樂的慈悲心，好讓別人感受到你存在的好處，適當的關懷他人或它的生命，適時的給予協助，並且不濫用自己的好心腸。

此片劇情設定目標便是賺人熱淚，因此觀眾哭得稀里嘩啦是理所當然，不過引發我眼淚的地方是暴風雨那場戲。片中提到當天晚上，所有的小朋友雖然各自待在家，卻同樣都坐在窗戶旁，呆呆望著外頭，共同想念著獨自留在學校操場的「豬豬」。雖然想去學校看看，可是風雨這麼大，爸媽不會答應為了一隻小豬出門…。看著看著不知為何，那樣的牽掛與全心全意的思念，突然觸動了我，於是淚滴便兀自從臉龐滑落。在飼養的過程中，孩子們替小豬取了「小P」這個名字，並且輪流餵食照顧，甚至還要幫小P清掃大便，孩子們在小P身上學習到的不只是生命的意義，還要有「責任感」。影片中顯示出：「孩子們的一天天跟著小P一起成長，也遇到許多有趣的事情，可是面臨畢業時間一天天接近，將再也無人照料的小P此後應該何去何從呢？」因此我深深的體會到好命從那裏來？第三點是應「從好行為來」：也就是說做好事，檢討自己的行為，讓自己具備被愛的條件，懂得惜福與造福，平常多作佈施與善舉以廣結善緣，所謂「捨得」，就是「能捨才能得」，每一種有意義的事，都能帶給人不同的快樂，多花一些時間去經營，將會改變你的命運。

在討論畢業後豬豬如何處置的過程中，小六的學生開始提出關於「生命」的疑問，「生命的長度，是由誰來決定的呢？」「人為何擅自決定豬的命運？」種種的問題…，此時連老師都很難去面對、回答這些問題，若沒經過這樣的過程，小六的學生會去思考這些問題嗎？雖然結局不盡人意，但至少一半的學生開始不吃肉了，另一半的學生也學會不該浪費食物。另外，在此影片中為了讓小朋友們體驗到「人類生命是靠別種動物的犧牲才能延續」，進而珍惜食物、尊重生命的價值，決定帶來一隻小豬跟小朋友一起養，因而小朋友對於「食物」及「生命」有新的體悟。讓我深深的體會到好命從那裏來？第四點應「從好觀念來」：「觀念」影響決定，「決定」影響行為，「行為」影響結果，善護念是個準則，每個起心動念都要好好護持著，佛說：萬法唯心造，種什麼因就得什麼果報。

「和豬豬一起上課的日子」是一部具有生命教育的電影，讓小朋友重視生命且了解生命的食物鏈原則，面對小豬吃與不吃的問題，大家作討論，在討論中每個人都有自己的想法，想說什麼想法就可以發表。可以深深的體會到好命從那裏來？第五點應「從好言語來」：也就是說好話，人與人之間不互相攻訐，不囉嗦，不抱怨，抱怨無法解決問題，學習不談是非，不惡言惡語，長大後婆媳之間的相處，人際關係將不會因惡言惡語而被破壞，對於生命有意義有建設性的討論發表。

除了拍生命的議題之外，其實小朋友的天真爛漫還是佔了好一部份。不論是跟小豬一起開心地踢足球、散步，還是眾志成城地蓋小豬舍，都非常地輕快可愛。我尤其喜歡在操場玩煙火的片段，隨著火花在黑夜裡畫出一道道耀眼而短暫的光芒，小朋友們臉上、眼中盡是意猶未盡的歡樂。深深的體會到好命從那裏來？第六點應「從好身體來」：所謂健康就是財富，有了健康的身體才有奮鬥成功的本錢，要有健康身體，除了要注重飲食與運動外，還要正常的生活習慣與型態，像現在有很多所謂的宅男宅女，日夜都是顛倒的，這樣的生活型態，就要注意會影響健康的身體。另外，要想有健康的身體，心理的健康是絕對扮演著重要的因素，很多臨床實驗證明心理會影響身體健康，健康不是只靠醫藥；生活型態、情緒、飲食、運動、睡眠均會影響身體健康。

片中學生們及老師的笑容，讓我深深的體會到好命從那裏來？第六點應「從好表情來」：出門看天色，入門看臉色，任何人都不喜歡看到煩惱氣憤痛苦的表情，要想有好表情，必須存有好心，心存善念與慈悲。所謂相由心生，心念絕對會直接表現在我們的臉上。

總之，假使生命的意義只在為未來做準備，那麼我們只會在等待中逐漸衰老。面對生命的無常，未來渺不可測，什麼都寄託於未來，等美好的未來來到面前時，反而不知所措，不知如何去享受。人生四大階段：生老病死。如何生得順利，老得有尊嚴，病的減少，死得安詳，端視你對人生價值的認定如何，所以身心的健康，將決定你命運的好壞，體會「好命重從那裏來？」，也就是體會好命到什麼程度，就看你能體悟多少與實踐多少了。

「心世界」徵文暨海報比賽頒獎展覽

每個人，都有屬於自己的故事。有很多話藏在心中難以啟齒，不敢說、來不及說、沒機會說，而讓你後悔不已嗎？歷經兩個多月的徵文，評選出 14 篇文章、6 張海報與全校師生們一同分享每個人不同的心情故事。

- ★ 徵文暨海報比賽主題：性別平等教育、生命教育、生涯規劃及校園溫馨感人小故事
- ★ 頒獎時間：100 年 5 月 9 日 12:15
- ★ 展覽時間：100 年 5 月 9 日 ~ 100 年 5 月 12 日 12:00 ~ 13:00
- ★ 展覽地點：B 棟中庭廣場

情緒健檢-打造健康寶寶系列活動

一學期一次的情緒健檢-健康寶寶系列活動又開始囉！今年活動除了自我情緒檢測外，又加了其他有趣的心理測驗喔，想知道及體驗有趣的心理測驗嗎？同學們，一同來參與吧！

活動地點：B 棟中庭廣場 活動時間：100 年 5 月 9-12 日 12:00-13:00

註：活動內容包含趣味小遊戲、情緒健檢、生涯卡、愛情卡...等心理測驗，藉此有趣的心理測驗，讓我們來更加了解自己吧！亦讓自己過的更快樂，展現更陽光的笑容！

第一站：情緒自我檢測：努力追求快樂和興奮，曾暫停一下聽聽情緒在說話嗎？Open your mind，開始和情緒做 friend！

第二站：生涯卡：生涯價值觀的釐清是進行生涯規劃的第一步，從排列牌卡的過程，探索和澄清自己的生涯價值觀，了解你自己真正想要的和重視的是什麼！

第三站：愛情卡：從排列牌卡中，探索自己的愛情價值觀，如果有另一半，也可以藉機檢視自己和另一半在親密關係中所重視的是否相同，可以增進兩人的溝通與互動。

第四站：謎語卡：送自己一句正向有力量的話，讓你今天一整天都有所歸屬和能量！

第五站：OH 卡：OH 卡內含兩種卡片，一種是圖卡，另一種是字卡，藉由看著圖片說故事，讓你探索內心的奧妙世界，而搭配上字卡可以讓你更了解目前的狀態與情緒。

第六站：遙寄祝福宅急便：提供小卡片讓您寫下對心中感恩之人最誠摯祝福的話語，中心將協助您將此祝福的卡片寄出。

<< 諮商輔導中心 100 年 5 月活動一覽表 >>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
十一	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	* 5 月 "心靈園地-生命教育與憂鬱防治" 發行(5/2)
十二	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	* 生命關懷教育週系列活動 * 生命影展與導覽：心靈電影院(5/10)、耕心電影院(5/12) * 99 學年第 2 學期「心世界」徵文、海報比賽展覽(評審 5/2~5/4, 5/9 頒獎, 5/9~5/12 展覽) * 健康情緒-打造健康寶寶系列活動(5/9~5/12)
十三	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	* 兼任輔導老師專業進修研習-揭開邊緣性人格疾患的神秘面紗與輔導因應策略(5/18)
十四	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28	* 助人成長團體活動/耕心志工期末培訓(5/28)
十五	5/29	5/30	5/31					* 生命教育心理健康講座(5/30)

若有任何問題，請洽學務處諮商輔導中心，分機：2270 或 mail 至 friend@mail.fy.edu.tw

五月心靈影展有夠犀利 邀您共度浪漫溫馨的夜晚



【和豬豬一起上課的日子】

本片改編自黑田恭史同名作品，由前田哲執導，是曾發生於日本大阪某間國小所實際進行的課程，當時的課程實況也曾在電視台中播出，但也引起許多爭議，認為太過殘酷並無教育意義。

大阪北部的一間小學，決定展開一門獨特的課程，來教育學生們生命的意義，由新到任的星老師（妻夫木聰飾），帶領班上 26 位小學生，飼養小豬，最後再投票決定要將小豬吃掉或繼續飼養。

在飼養的過程中，學生們親身體會到餵食與清潔等工作，並且注意到生命的成長，原本用來吃的豬已經有了名字『小 P』，一天天帶給孩子們許多的驚喜，並且漸漸長成了二百公斤的豬仔。

經過一年漫長的時間，孩子們即將畢業，同時浮現的是小 P 的問題，將再也無人照料的小 P 該何去何從？究竟為了吃而飼養的小豬，該吃或不吃？

★ 導覽老師：楊麗燕老師

★ 參加對象：全校師生自由參加

★ 時間：100 年 5 月 10 日 18:00~20:30

★ 地點：D210 藝術教室

☆ 請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

☆ 住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

☆ 本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！！

耕心靈電影院~二分之一的友情~與您共度快樂的時光

容貌出眾，大家憧憬的女高中生莉娜（北川景子 飾演）認為「朋友是沒有必要的。只是在必要的時候才利用的東西罷了」。可是當病魔突然襲擊莉娜（罹患癌症）時……，面對頭髮不斷的掉落，朋友逐漸的疏離，莉娜在完全的絕望下，打算自殺，就在自殺的當下，面前出現了連她都記不得的小學同班同學真希（本假屋唯香 飾演）。

真希（罹患罕見疾病-小腦萎縮症）在自己的胸口插上小刀……呼喊表示「我也能體會和莉娜同樣的疼痛。因為我們是朋友……」，真希為了朋友賭上生命才教會莉娜“存活的勇氣”，讓她從想死的心情去了解知道“真正的友情”。

★ 導覽老師：鄭翔尹輔導員

★ 參加對象：全校師生自由參加

★ 時間：100 年 5 月 12 日 18:00~20:30

★ 地點：D210 藝術教室

☆ 請勿攜帶食物及飲料入場，謝謝！

☆ 住宿生請攜帶宿舍管制卡，影片欣賞完後蓋章！

☆ 本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參加！！

