

 <p>心靈園地</p>	《1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：100/12/15 創刊日期：91/10/01 發行人：曾維昌學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：吳少萍 校稿：楊添智、彭峻澧、鄭翔尹、陳美娃、林孟勤 位址：行政大樓3樓 電話：07-7811151分機/2270 專線/7820807 E-mail：friend@mail.fy.edu.tw
No. 76 January-2012	

友善關懷-歲末感恩·惜福·再造福

各位同學們，一年之末即將到來，自己的心是否裝載著很多不同片段的時光回憶，回憶可以是與自己有關，甚至可能與別人有了關連，這些都深深烙印與牽扯著難以忘懷的複雜情懷與關係，但我想，彼此之間一定有了「感恩、接受與付出」的力量相互交流，才能讓這樣的好的福氣延續與擴大。本期園地，提供一段專家學者在演講中運用「有趣實例的對話」，讓自己學習與習慣感恩與惜福的道理之外；同時亦推薦一部從珍惜角度看待不同學習環境所造就非凡學習為題的影片來開闊彼此視野與胸襟，甚至此刻也想推薦大家一本攸關學習如何習慣「感謝」的一本書讓大家在實際生活上加以運用與練習。最後，即將到了歲末感恩的片刻，本刊亦提供友善的關懷資源並透過一些哲理省思學習播下良好信念，協助同學們一同心靈成長茁壯喔。

習慣感謝

主講/吳若權

慷慨地表達心中的感謝，和大方地接受別人的感謝一樣，都是生活中很珍貴的美德。表達感謝和接受感謝的雙方，都將會因此而生出更豐盈的生命能量，並且讓四周的人，也從中獲得正面的力量。「勇敢表達感謝，大方地接受，感謝需要雙方互動，才能轉變成為彼此的生命能量。」基本上，不懂得感恩和不表達感謝，情況都一樣糟糕。也許，對方並不期待回饋或報答，但並不表示受惠的人就可以因此而忽略對方的付出。長期辜負別人的付出，其實是自己的損失。沒有道謝，就無法體會彼此的好意在互動之間是多麼幸福的滋味。也很可能因而無法再繼續得到對方的幫忙。富比斯先生在富比斯雜誌上說：「一句感激的話，會發生意想不到的效果，使你的理想輕易達成。」

最近聽到一個笑話：某老師問一個小朋友，太陽重要還是月亮重要？小朋友答：月亮。理由：太陽在白天我們不需要亮光的時候出來；月亮卻在晚上我們需要亮光的時候出來。這笑話乍聽之下有點好笑，但再仔細深思，不禁要令人喟嘆。

先簡單分析一下：白天為什麼有亮光？因為太陽，事實上，不只是光，整個地球上任何一個生命都仰賴太陽而生存；沒有太陽，就沒有光和熱，也就絕不會有生命。植物吸收太陽能而生存，動物吃植物，肉食動物吃草食動物，世上所有的生命可以說都是陽光組合而成。美國曾有個發明家富勒，當兒子問他暖爐裏的柴火為什麼會發光發熱，他答：「木柴是砍下來的樹木。樹木會長大是因為它在白天吸收太陽的光；它吃陽光，把它存起來」。所以現在你看到燒著的木柴是白天的陽光。

月亮呢？它可能是地球的一個夥伴，自己不會發亮，而是反映太陽的光。沒了太陽，它也亮不起來。現在，為什麼這個小朋友會說月亮比較重要？很簡單，因為太陽太大，太亮了。它那樣的亮，讓我們根本就忘了這些光是從誰來的；「白天」會「亮」是理所當然的事。月亮呢？因為完全沒有光，它的那一點亮光反而讓我們很注意，很欣賞。如果太陽有知，大概要搖頭苦笑。

我們在許多的人際關係上，也一天到晚在犯和這孩子一樣的錯誤：真正對我們重要無比的人，我們不屑一顧；反而只略施一點小恩惠給我們的人，我們卻感激得不得了，愛得不得了。或者：一個一直都在為別人服務付出的人，他的付出在別人眼中成為理所當然，那天他稍微付出少一點，就會有人說：「喲，他以為他是誰？」；反而一個無惡不作的惡棍偶爾做了件好事，我們就點頭：「他其實是個好人。」

曾經聽過這樣的真實例子：一位年輕女孩交了個男朋友，男朋友對她很好，溫柔體貼又百般呵護。然而後來她認識另外一個比較酷的男人，便把這男孩甩了。我奇怪地問她，她說：「老實說，他很好，可是好像溫開水，一點新鮮刺激的感覺也沒有。還有，他很沒骨氣……」。我暗暗搖頭：男孩女孩我都認識，這女孩其實想的就是一個有錢的公子哥兒，每天作的是當小開女朋友的夢，遲早要後悔。果然，沒幾個月換她被甩，我聽著她一把鼻涕一把眼淚，回想前一個男朋友對她多好多好，只能聳肩嘆息這教訓來得真快。也許這樣是比較好的，希望她往後知道珍惜真正該珍惜的東西。類似的例子來多了，希望我們都能好好檢視一下我們的關係，重新整理一下，用心去經營與真正該感謝的「太陽」的關係，而非可有可無，擺著好看的「月亮」。

(以上摘自：<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1405120200215>)

<<諮商輔導中心 100 年 12 月 15 日-101 年 1 月 15 日活動一覽表>>

週數	日	一	二	三	四	五	六	主要活動
十四					12/15	12/16	12/17	* 1月心靈電影院 (12/15) * 1月心靈園地出刊 (12/15) * 性別平等教育委員會會議 (12/15) * 助人成長團體活動/耕心志工期末培訓 (12/17)
十五	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24	* 「心靈 SPA 導師」經驗傳承座談會 (12/22) * 輔導教師諮商輔導專業進修 (12/22)
十六	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	
十七	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	* 個案研討會 (101/1/4) * 第 2 次輔導工作會議 (101/1/5)
十八	1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	1/13	1/14	* 心世界徵文比賽成果編輯 (至寒假中)
十九	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20	1/21	寒假開始

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@mail.fy.edu.tw

「一月心靈電影院」-貧民窟教室

邀您共度 豐富的心靈饗宴

打開開闊視野~不同學習環境，亦能造就非凡學習

◎影片內容介紹：

貧困在愛中消失、希望在愛中堆疊

1984年，鹽湖城開始在一些流浪漢的避難所設立了幾所免費的公益學校。為的是給流浪漢的下一代足夠的啟蒙教育。地區治安非常糟糕，到處充斥著鬥毆、酗酒、家庭暴力以及毒品等種種惡習。萊鳥教師史黛西·貝斯滿懷希望地進入教師這個行業時，卻被分發到這間貧民窟教室。所謂的教室不過是一間又髒又臭的帳篷，幾本破爛不堪的書，一張桌子，幾乎不能坐人的椅子，還有一窩的老鼠！更糟的是，她只有一間教室，卻要教六個年級的學生。儘管史黛西有些灰心，但她的丈夫決定全力支持她，主動為孩子們上課。65歲的老流浪漢尼爾森也加入進來，成為史黛西的「助教」兼「美術老師」。

一位好心人提供了書桌、椅子和教材，甚至將自己家中的鋼琴捐給她。史黛西憑藉著「有教無類」的精神，鼓勵孩子們幫助他們戰勝對生活的恐懼。一年一年地堅持下來，她把這裡變成了充滿愛與關懷的教室，後來更將自己多年來的從教經歷發表成為小說。而史黛西也下定決心奉獻她的教育生涯在這個貧民窟裡！

~很引發人心深省的一片超質感電影~



★導覽老師：鄭金謀 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：100年12月15日 18:00~20:00

☆本活動有「有獎徵答」，歡迎全校師生踴躍參與

★地點：D210 藝術教室



~心靈閱坊一書名：《謝謝你》

★出版日期：2011年10月2日

★作者：松浦彌太郎 出版社：麥田文化

★作者簡介：1965年出生於東京。高中未畢業，即隻身遠赴美國等地遊歷闖蕩，體驗最純粹的生活。回國後，便按照自己的步調，一步一步實現他開設書店的夢想。現任《生活手帖》總編輯，同時也是書商、作家。著有《本業失格》、《松浦彌太郎隨筆集——口哨三明治》、《口哨目錄》、《最糟也最棒的書店》、《輕輕鬆鬆生活哲學》、《旅行的所在》、《今天也要用心過生活》、《嶄新的理所當然》、《松浦彌太郎的舒服工作術》等作品。



★內容簡介：松浦彌太郎在《謝謝你》一書中，用溫暖的文字，透過自身的經驗與故事，細微的分析著與人之間的互動小訣竅。翻閱間，不斷在內心對照自我的待人處事，不斷的思量關係上的處理是否得宜。面對人際關係，松浦彌太郎提出人與人交往就是在「栽培、守護、持續」這三種行為上傳達自己的愛情。而傳達愛情不只定義在戀人的關係，更廣泛作為人際關係上的應對。當我們面對自己以外的人，應該給予更多的敬意與尊重，謙虛一點，耐心傾聽對方的話語。這樣一來，彼此之間流動的空氣也會為之一變，相處起來自然能順利許多。就像栽培種子般，細心的呵護著人與人的關係，慢慢地花時間守護這段感情。

~~用「栽培、維護、持續」的意念，應對每一斷複雜之人際關係~~

愛的加油站

~守護您的心靈好伙伴

-「心靈SPA導師」與「諮商心理師」

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」與「諮商心理師」，他們就在您所屬學院中，站在第一線協助你們在面臨生活、課業困境時提供較好解決方法與態度的老師。當同學您碰到情緒困擾的時候，除了諮商輔導中心的專兼任輔導老師，不要忘了，也可就近與您所屬學院的「心靈SPA導師」與「諮商心理師」談談心，把握善待自我成長及帶來快樂源泉的機會。預約談心步驟如下：

★步驟一：資訊查詢各學院「心靈SPA導師」與「諮商心理師」名單、輔導時間、連絡電話及晤談地點請見諮商輔導中心網站、管制公告。

★步驟二：查詢各學院「心靈SPA導師」與「駐點諮商心理師」之輔導時間後，自行連絡預約談心時間，於預約時間去找老師談心。

上述服務如有任何疑問，洽詢方式如下：

- (1) 【服務地點】：行政大樓 3F 諮商輔導中心
- (2) 【服務專線】：2270 或 2271
- (3) 【服務信箱】：friend@mail.fy.edu.tw



歲末省思 哲理分享

【自我省思】與【學習哲理】的片刻

各位同學們，面對生活上的人際、課業或生活面向時，是否感到自己都使用負面的思路引導自己進入一個較憤憤不平的情緒中，歲末年終，到了來個情緒大清倉的時刻到囉，以下提供您面對困境，可能較為彈性與多元面向的思路思考，讓同學們能在面臨困境與疑惑時，找到自己重新出發的信念與力量。

人生就像一杯茶，不會苦一輩子，但總會苦一陣子
當我們搬開別人架下的絆腳石時，也許恰恰是在為自己鋪路
朋友就是把你看透了，還能喜歡你的人

如果說我懂的道理比別人多一點，那是因為我犯的錯誤比別人多一點

地球是運動的，一個人不會永遠處在倒楣的位置

時間就像一張網，你撒在哪裡，你的收穫就在哪裡

理想和現實總是有差距的，幸好還有差距，不然，誰還稀罕理想？

成熟不是心變老，而是眼淚在眼裡打轉卻還保持微笑

問候不一定要鄭重其事，但一定要真誠感人

人，長得漂亮不如活的漂亮

人生的冷暖取決於心靈的溫度

人生最精彩的不是實現夢想的瞬間，而是堅持夢想的過程

一段傷痛，不在於怎麼忘記，而在於是否有勇氣重新開始。

當大部分人都在關注你飛的高不高時，只有少部分人關心你飛的累不累，這就是友情。

一個人能走多遠，要看他有誰同行；一個人有多優秀，要看他有誰指點；一個人有多成功，要看他有誰相伴。

(文章整理摘自 http://www.youtube.com/watch?v=fYeFlwo_SM4 網址)