



# 「感恩的心」～溫暖您心

	《12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：103/12/18 創刊日期：91/10/01 發行人：何詠碩學務長 總編輯：楊瀚焜主任 編輯：邱琬閔 校稿：吳少萍、楊添智、涂毓甄 地址：行政大樓3樓 電話：(07)781-1151 分機/2270、2271 專線：(07)782-0807 E-mail：friend@fy.edu.tw
No.96 December -2014	

轉眼間，一年又即將過去了，在這歲末寒冬的日子，除要掃除今年的陰霾之外，更要用陽光燦爛的笑容迎向新的一年，但也別忘了，在這個特別的日子裡，記得把對家人的思念與感謝，化成行動，給家人一個最溫暖、最窩心的擁抱。諮商輔導中心亦關注您的身心健康，在此與全校師生一起分享生命的價值。



## 生命教育關懷與傳承

### 溫暖安定，我接手了母親的傳承

母親用她的一言一行教導我情緒管理，也教我對人的尊重。

#### 母親的生活故事就是力量

我母親小的時候，她的父親（外公）在越南宮廷服務，法軍進入越南後朝廷一片混亂，外公也在動盪中遭人暗算而喪命，留下外婆和一家大小。外婆帶著家人倉皇逃離，為了安全生活下來，到處躲藏。

據我母親說，我外公很嚴謹，很少和孩子互動，加上過世得早，所以我母親很想念他，渴慕一份完整的父愛。

那時代很不安定，直到母親嫁給我父親後，時局仍然沒定下來。父親有段期間待在胡志明市的政府單位工作，母親住在順化，兩地相隔九百多公里。我母親是受傳統教養出身的女孩子，在諸多不確定的干擾下，她依舊勉力將家裡打理得井然有序，一人扛起家務和照顧子女的責任，讓我父親安心地在外打拚。

母親提起艱辛的童年、在聚少離多中給父親的支持，總是單純敘述，從來不會說「哎呀，妳過得很幸福啦，該知足了」。她給我自由思考的空間，我很感謝也很敬重她這一點。母親的故事無形中鼓勵了我，讓我學會感恩且珍惜自己擁有的，更用心經營、聯繫家中每個成員的情感，包括和我自己的兄弟姐妹、我與我先生、我們和我們的兩個孩子。

#### 母親是手足的橋樑

我們家兄弟姐妹感情融洽，現在也一樣，即使已經各自成家立業，有需要時還是會互相幫忙。小時候，我們有福同享、有難同當，父母盡量對每个孩子公平，比如說給零食，每個人都會拿到自己的一份，如果只有一份，媽媽也會叮嚀大家平分。

我父母很支持小孩讀書，當時很多家庭會先犧牲女兒上學的權利，但是他們認為有能力有興趣就會栽培，沒有男女、出生先後的差別，我們家每个孩子也都很努力讀到大學畢業。

還有，有難同當，就是一個人犯錯，大家一起挨打，因為平常彼此感情好，會捨不得看到其他兄弟姐妹因為自己犯錯而遭殃，自然會慚愧、改進自己。

比較特別的是，母親過世後，我們視大姐如母，吃飯時她坐主位、為她添飯擺箸等細節都做到，這是因為大姐承擔、幫忙很多母親的勞務，很照顧我們，就像媽媽一樣。

記得我母親從小就常跟我們說，兄弟姐妹的感情是最珍貴的，當你遇到什麼困難，最能幫你的就是親手足。我有一對子女，我自己也常常當他們的橋樑，讓他們交流、建立感情、化解誤會，比如我學習我父母，叮嚀兒子吃點心時要留一份給妹妹；我會私下跟妹妹講，哥哥怎麼關心她，也跟哥哥說，他被罵的時候，妹妹會幫他講話。我讓他們瞭解對方很在意、很疼自己，讓他們彼此少計較。

我也把我母親給的觀念傳承給他們：「兄弟姐妹的感情比跟任何人的都來得珍貴，能跟你在同一個家庭裡，陪伴你、一起長大，這過程真的很難得，再好的朋友也很少能有這樣的經歷。」

#### 母親如斯溫厚

我跟我先生因吵架而心情不好時，我會找母親聊天，但我不會跟她說我是跟先生吵架，也不會跟她抱怨或罵我先生，但我母親卻都了然於心，她會提她過去和父親的相處方式讓我參考。她不會強烈建議我一定要做什麼、改變什麼，最令我感念也尊敬的是，她從來不會探問，也不罵我先生。

其實我母親一直都很照顧我先生，以前他在越南工作，我母親知道他一個臺灣人出門在外謀生比較辛苦，把他當自己的兒子看待。我們結婚後，她一樣秉持這個觀念，不會因為女兒不開心就不分青紅皂白地站在女兒這邊一起發洩、出氣。她用她的一言一行教導我情緒管理，也教我對人的尊重。

我母親很獨立堅強，或許是她年輕時習慣一肩扛，忘了照顧自己，年紀大了之後身體開始有些毛病，當她發現自己有狀況後，她開始學習照顧自己的健康，不讓家人擔心，也不會藉此給子女壓力，因為她認為愛自己，才是真的愛家人；她也叮嚀我們說，照顧自己，是對自己、更是對家人的責任，尤其如果孩子還年幼，卻必須被迫變成大人來照顧長輩，那是不應該的。

十幾年前我離開越南到臺灣時，很掛念我母親，但她告訴我別煩惱；她臨終時，告訴我們，她的生活很滿足很幸福。

母親活出她生命的美好和力量，到最後一刻還是希望我們安心。母親真的很偉大……。想到她的無私、支持，我覺得把生活過好，是對她最好的回報。

#### 下一代，該是什麼樣貌

我母親從小被她身邊的長輩教導，身為女性要學會打理家務，對外禮節也是女孩子必備的，我母親也是這樣教育我和我的姐妹，比如說女生不能一邊走路一邊大笑；要懂得整頓家裡，給家人舒適的環境；先生是一家之主，凡事尊重他的意見。對我這個年代的人而言，這些教養很自然，所以我也這樣教我女兒，不過，碰上一點難題。

畢竟不同文化，又是不同世代，我女兒各方面都比較隨興，也比較有主見，我經常請她整理自己的房間、請她坐姿端正，有時候讓她做些家事，也覺得因為女孩子長大要嫁人，所以要端莊賢淑，她聽了很不能接受，會反駁：「為什麼！為什麼一定要這樣？」

現在我也改變了，像她上家政課要用針線，她來問我，我會仔細教她，我說這樣以後有需要，就可以自己縫補東西。我告訴她，學會打理家務，整頓好生活細節，是我們自己可以掌握的能力，以後就不一定凡事都要靠別人。學得多，反而是一種自由。

至於教育，雖然我和我兄弟姐妹都很致力念書，但是我並不強求兒女未來一定要如何。我重視的是，我的孩子對自己的興趣瞭不瞭解，有沒有明確的目標，而吸收知識、常識，日常生活中有很多管道，「讀書」是其中一種方法，但不必局限在這個方式。

我的兒女不太會講越語，女兒常說：「媽咪大學開始學中文，所以我考上大學之後再學越文應該也來得及！」這方面我順其自然，但真的很高興她有熱情。女兒立志考來我任教的學校，選修我開設的越語課，她笑說沒考上，也會來旁聽。

現在我會用越語跟兒子女兒說「媽媽愛你」，用母語表達對他們的情感，也期許這些生活的點點滴滴累積成家族傳承。

心靈園地第96期

資料來源：陳鳳凰（2014）·溫暖安定，我接手了母親的傳承·張老師月刊，(437)，66-69。





## 【諮商輔導中心 103 年 12 月至 104 年 1 月活動一覽表】

週數	日	一	二	三	四	五	六	活動內容
十三	12/14	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19	12/20	* 12 月生命教育心靈影展 (12/16) * 個案研討會 (12/17) * 心靈 spa 導師諮商輔導分享座談會(12/17) * 兼任輔導老師及導師高關懷學生輔導知能工作坊 (12/17) * 向日葵家族秋季戶外教學暨自我成長活動 (12/20)
十四	12/21	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26	12/27	* 身心科醫師駐校諮詢服務 (12/24)
十五	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	* 大一、大二導師輔導工作座談會(12/24) * 全體輔導股長期末座談會 (12/31) 1 日 開國紀念日(放假一天) 2 日 開國紀念日調整放假日 (校慶運動會暨園遊會之補假日)
十六	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	
十七	1/11	1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	* 身心科醫師駐校諮詢服務 (104/1/14) * 個案研討會 (104/1/14) * 第 2 次輔導工作會議 (104/1/14)
十八	1/18	1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	* 103 學年第 1 學期諮商輔導工作統計與彙整 * 心世界徵文比賽成果編輯 (至寒假中)

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@fy.edu.tw](mailto:friend@fy.edu.tw)



### 留白，生活中的美好沉澱

每年年末我都會在行事曆上以淡綠色為網底，標示送給自己的一段私祕時光。不擬計劃、不期待、隔絕外界嘈雜，陶醉在自我的小世界裡；全然地放鬆、沉澱。

馬不停蹄的日子有其意義，但一整年鬧熱之後，讓自己大口呼吸，關起手機，也不排任何家庭活動、朋友聚會，回到「一個人」的純然狀態。這般無所期待的「留白」，和計劃性的「休假」相比，意義截然不同，是心靈上的真實抽離。

不預設這樣的放空有何獲得，想做什麼就做什麼！興致一來上山走走，徜徉靜謐林間；泡博物館，感受文化美麗；或者在書海中扒文煮字，漫無目的「吃書」，一切盡意隨興！

記得某個年底，我就這麼放任自己遊走於「謀殺天后」阿嘉莎·克莉絲蒂的推理世界。克莉絲蒂對人性描摩之細膩、幽微，比許多心靈書籍更觸及人的本質。相較於平常忙碌時蜻蜓點水式的閱讀，那段時間我心無雜緒俗務，讓自己全然浸泡在克莉絲蒂的故事裡。當思維自由延展，書中細節與生活開始產生連結，在某個瞬間，嶄新的寫作概念油然而生！

我一直喜歡著，無所求的留白所自然生出的驚喜。行事曆的最後一頁，就是要與自己坦誠相對；透過全然放空、滌淨身心，來容納更多的奇思異想與意外驚喜。

資料來源：張老師月刊/聯合新聞網

[http://mag.udn.com/mag/reading/printpage.jsp?f\\_ART\\_ID=432133](http://mag.udn.com/mag/reading/printpage.jsp?f_ART_ID=432133)

心靈園地第 96 期



## 影片推薦

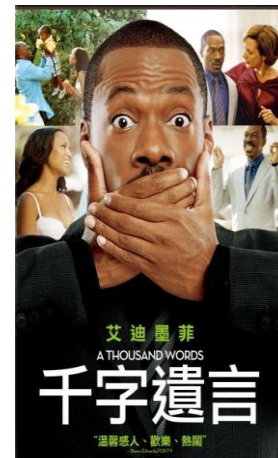


### 影片《千字遺言》

導演：布萊恩羅賓斯

演員：艾迪墨菲、愛莉森珍妮

影片分級：保護級



能說善道的傑克(艾迪墨菲 飾)為了達到目的往往不惜任何代價。然而在得罪了某心靈導師之後，他發現他的生命竟仰賴一株有一千片葉子的魔法樹，每一片葉子代表他這輩子剩下能說的一個字。於是，無可救藥的傑克不再說話並用其他不可取的方式與人溝通。千字遺言是一部歡鬧、感覺不錯的喜劇，有好的卡司帶給你歡笑跟美好的時光。

本片已於 103 年 12 月 16 日生命教育心靈影展歡樂撥出！

本片提供借閱，歡迎有興趣的班級至諮商輔導中心洽詢！

資料來源：YAHOO! 奇摩電影

[https://tw.movies.yahoo.com/movieinfo\\_dvd.html/id=2372&type=dvd](https://tw.movies.yahoo.com/movieinfo_dvd.html/id=2372&type=dvd)



### 心靈書坊

#### 《愈感恩，愈富足》

作者：羅伯·艾曼斯

出版：張老師文化

出版日期：2008 年 6 月 10 日

★感恩不只是一種態度，還是一種情緒、心情、道德、習慣、動機、人格特質、因應對策、甚至生活方式。

★我們跟愛因斯坦有很大的不同，但可以做到跟他一樣，每天都提醒自己一千次我們有多麼依賴他人。



數個世紀以來，神學家、道德哲學家、作家等都認定「感恩」是良好德行不可或缺的展現，一位當代的哲學家稱「感恩」是一種最令人愉快的美德。雖然如此，直到最近心理學家才對「感恩」展開科學研究。可能是因為它是一種平淡無奇的情緒，缺乏引人好奇的複雜性。這種單純的情緒，在作者愈發投入研究時，很快發現到它的深刻內涵，它在人類的快樂上位居要角，「感恩」是一種複雜的現象。

本書展現的是「感恩」的新科學，不同時代與文化的偉大宗教領袖、哲學家、神學家、作家... 如何討論及寫下他們對「感恩」的看法。為了激發讀者練習感恩，作者還加上練習感恩的技巧。

資料來源：博客來網路書店

<http://www.books.com.tw/products/0010406780>

心靈園地第 96 期