

中華民國107年5月8日

馨園期刊

生命教育協奏曲

出版單位：國立斗六家商
發行人：許永昌 校長
總編輯：輔導室 蕭淑仁主任
執行編輯：輔導室 林裕欣老師
編輯群：輔導室工讀生暨志工群
學生輔導工作推行委員會



圖片來源：<https://www.dailylifetalk.com>

- ✓ 發現愛之語
- ✓ 生命故事
- ✓ 典範轉化：你的選擇是什麼？
- ✓ 給自己的畫！靜心曼陀羅
- ✓ Life 電影院
- ✓ 青春期孩子帶給我的心理課題
- ✓ 相關網站資源



發現愛之語

每個人學習如何表達愛的語言，最初就是從原生家庭而來，即使是兄弟姐妹也有可能說著不同的愛的語言。**你知道自己是使用哪一種愛之語嗎？！**

愛語 1：肯定的言詞

人類最深處的需要，可能就是感覺被人欣賞。肯定的言詞，可以滿足很多人這樣的需要。

練習：

- ✓ 用一張卡片寫上"言詞是重要的"貼在梳妝鏡上。
- ✓ 訂一個目標，比如連續1周，每天對他說不同的讚賞的話。尋找對方的優點，並告訴他多麼欣賞那些優點。
- ✓ 當你感到用詞貧乏時，留心報刊中的肯定言詞。
- ✓ 告訴他多麼欣賞他的某個優點，在朋友面前讚美他。



愛語 2：精心的時刻

兩人同心一起做些什麼，並給予對方全部的注意力。所參與的那項活動，其實是次要，重要的是在情感上與對方共度的注意力交集時刻。



練習：

- ✓ 一起散步，問對方，"童年最有趣的事是什麼？"
- ✓ 想一種他非常喜歡而你卻很少過問的活動，比如看電影，看公開賽…告訴他接下來的這個月裡，希望和他一起參與一次。
- ✓ 每天找些時間分享當天的趣聞。
- ✓ 未來的一段時間，安排旅行。



愛語 3：接受禮物

「你看，他想到我。」或者「他仍記得我。」你必然是想到了什麼人，才給他禮物。禮物的本身是思想的象徵，它是否值錢無關緊要，重要的是你想到了他。而且只是在你心裡的想法不算數，你的思想要經由禮物實際地表達出來。

練習：

- ✓ 親自動手製作禮物。也許它只是回家路上拾到的一塊石頭，紋理粗糙。其貌不揚。只要配上一個小盒子就OK了，因為裡面的字條上寫著：它就像我，等著你去打磨。
- ✓ 存儲“禮物點子”，只要他/她無意中說出“我喜歡…”，就把它悄悄記下來。
- ✓ 一定不能忘記長存之愛的禮物，比如生日等。也許，在某個地方種棵樹既有創意，也能向別人誇耀。



愛語 4：服務的行動

這些服務需投資以思想、計劃、時間、努力並精力的。如果是正面的精神來完成，那就真是愛的表現。



練習：

- ✓ 做一頓飯、幫忙買早餐、幫忙做家事，這些都是服務的行動。

愛語 5：身體的接觸

一個溫柔的擁抱，都傳達了愛。擁抱，牽牽手、摸摸頭、拍拍肩，尤其是他哭哭的時後，沒有任何事比摟著他更重要了。

練習：

- ✓ 看見同學有點氣餒時，可以輕拍他/她的膊頭，給予鼓勵和支持。



如果你想要有效的傳達彼此的愛（不論是閨蜜情誼、親子關係、還是婚姻關係），都必須先搞清楚並且學習對方主要的愛的語言，這樣就再也不會遇上你愛的很用力，但對方卻一點都沒感覺的無力窘境囉！

生命故事

用執著演繹夢想的人：李安



講李安的故事，一定要從**改變他一生命運的落榜開始**。在升學體制下所做的一切他都做了，因為父親是明星學校的校長，因此他背負了比別人更沉重的壓力，“一定不能讓父親顏面無光，不能給家族抹黑”是他的奮鬥目標。他費盡力氣才考上父親的學校，以為讀大學終於指日可待。可偏偏他落榜、再落榜。

沒有大學可念，只好考專科，考進了國立藝專（現改制為臺灣藝術大學），李安回憶：“一上舞臺我就強烈地感覺到，這輩子我就是屬於舞臺的，我覺得我是屬於這方面的。”沒有人知道李安當年如果多考一分，上了大學，他是不是還會走上電影這條路。藝專影劇科確實改變了李安

1978年，李安準備報考美國的戲劇電影系時，父親十分反對，他給李安舉了一個數字：在美國百老匯，每年只有200個角色，但卻有50萬人要一起爭奪這少得可憐的角色。熱愛電影的李安，不明白父親的用心良苦，為了圓自己的電影夢，一意孤行，也因此他和父親的關係從此惡化，近20年間，父親和李安的話不超過100句！

當李安從電影學院畢業時，他終於明白了父親的苦心。經過了6年多漫長而無望的等待。大多數時候都是幫劇組看器材、做點剪輯助理劇務之類的雜事。最痛苦的一次經歷是，李安拿著一個劇本，在兩個星期內跑了30多家公司，一次次面對別人的白眼和拒絕，火熱的心也一點點被冰凍起來。李安自覺跌到了人生的谷底，“完全絕望，銳氣磨盡”，36歲的男人“一事無成”，家是老婆在養，錢不夠用時還要靠家裡接濟。

岳父母看不下去，要給他一筆錢，開個中餐館，養家糊口，但被好強的妻子拒絕了。李安知道了這件事後，輾轉反側想了好幾個晚上，下定了決心：“也許這輩子電影夢想離我太遠了，還是面對現實吧。”無奈中他報了個電腦班，面對毫無興趣的電腦，好幾天裡李安都萎靡不振，妻子很快就發現了他的反常，第二天，她一字一句地告訴李安：“**安，要記得你心裡的夢想。**”這溫暖的一句話，撈起了就要被庸碌生活湮沒了的夢想。

終於李安的劇本得到了贊助，他有機會拍第一部屬於自己的電影—《推手》。之後的《喜宴》在柏林獲金熊獎時，朋友擺了一桌魚翅宴請他，魚翅一上桌，李安卻放聲痛哭，這讓他想起了窮困潦倒的時光。他的電影開始頻頻獲得國際大獎，人生道路也不斷地往巔峰推進，他終於“光耀了門楣”，回報了父親。李安在自己的日記中這樣寫道：

我相信——天是藍的，儘管有雲朵被人的貪婪染成了灰色，
我相信——地是平的，儘管有地方被人的攫取挖成了溝壑，
我相信——海是涼的，儘管有季節被人的瘋狂煮成了咆哮，
我相信——河是活的，儘管有卵石被人的無度翻出了河底，
我相信——樹是搖的，儘管有年月被人的欲望變成了籬笆，
我相信——草是綠的，儘管有領地被人的追逐踏成了黃泥，
我相信——花是紅的，儘管有枝瓣被人的虛榮折成了枯萎，
我相信——心是暖的，儘管有時候被人的絕望扭成了羊角。

李安覺得自己的忍耐、妻子的付出終於都得到了回報，同時也讓他更加堅定，一定要在電影這條路上一直走下去。

典範轉化

聆聽他人的生命故事，學習他/她美好良善的特質。



「你最好知道，自己要什麼，因為你可能會得到它，不論成敗，不論遭逢多大的困難，你只要堅持：生而為人，是有價值的！」

— 克里斯多夫·李維 2001年2月6日
波特蘭大座談會

你的選擇是什麼？

摘自：106輔導室寒假作業佳作挑選

一乙
陳靜萱

尊敬的名人：李安 導演

從什麼都沒有的藝術愛好者，到一位大名鼎鼎的國際知名導演。

啟發與影響：

人的生命中總有失敗，失敗可能是人的致命傷，也可能是最好的禮物。因為失敗而創造出更多更好的作品，因為對自己有期望，對每樣事物充滿希望，才能讓自己堅持到底，發現更多不一樣的美好。在李安導演的故事中，看見他為夢想為了自己奮鬥的精神，即使遭到不同的批判及看法，他仍然選擇相信自己能戰勝一切。他給人一種啟發：每件事都有一體兩面，沒有說別人一定要喜歡你的一切，只要對得起，做自己認為對的事，將會越來越好。人因失敗而偉大，因挫折而得到省思，因對的選擇而邁向成功！

二己
呂宥易

尊敬的名人：科比布萊恩(Kobe Bryant)

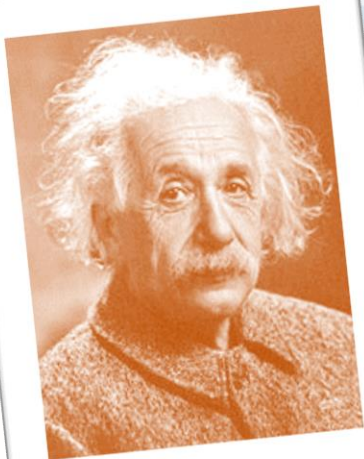
每天晨練都要投進1000球（自主）

啟發與影響：

可以發現他之所以會有成就，努力是絕對必要的。從小進入學校學習到長大自己去開拓視野，放眼天下看世界，這逐夢的過程也許艱困，也許疲累，夢的實現卻是可以期待的。而在這過程也對他日後得影響甚巨，不論是在理論或觀念方面。他的堅持和踏實態度，應是我們更加讚嘆的事物。



圖片來源：ESPN.com



- 成功＝艱苦的勞動＋正確的方法＋少談空話。
 - 只要你有一件合理的事去做，你的生活就會顯得特別美好。
- 愛因斯坦

一辛
藍亞筑

尊敬的名人：愛因斯坦
感性與理性並存的賢才

啟發與影響：

之所以寫愛因斯坦是有關之前聽聞一則故事，在二次大戰，愛因斯坦聽到德國要發明殺傷力極強的原子彈，於是搶先發明，卻在日後為美國所用，以至於他感到相當痛心，甚至說了一句名言，「早知如此我，寧可當個修錶匠」。愛因斯坦是在物理方面的天才，為了不讓納粹得到原子彈使用在戰爭中，發明而制止，卻讓自己間接引發事件。這也讓我開始關注這位聰慧而仁慈的科學家。「一個人的價值，在於他貢獻了什麼，而不在於他能得到什麼」，這句話是最能代表愛因斯坦的座右銘，也是最能代表他給我的啟發。

一己
王日宏

尊敬的名人：王建民
無論面對什麼挫折，都還想在球場奮戰

啟發與影響：

王建民在出名之前，就吃了不少苦頭，上了大聯盟之後，才剛踏上巔峰不久卻又跌落下來。而且這一跌使他沒有辦法再踏回去，但是他依舊不斷找尋機會。雖然去了別的球隊，傷痛還是影響著他，但也無法阻擋他的好成績。因為他堅持自己對棒球的喜愛，不畏任何困難，我才會如此尊敬他。



圖片來源：社群氣象台

一戊
張佳玲

尊敬的名人：陳彥博
永不放棄的精神（極限運動員）

啟發與影響：

「在人生裡只有結果，沒有如果。」這是他說的。假如人生只有後悔跟如果的話，那樣的人生未免太沒有意義。有夢想就去追，夢想是拿來追尋跟實現的，不是擺在那裡，侷限在那裡，然後說這是我的夢想。就算遇到困難也好，挫折也罷，都要有不放棄的精神。



【新手上路】陳彥博：
「我二十四歲，我的夢想才剛開始！」

攝影/政彰影像 陳昭旨

二忠
劉津沛

尊敬的名人：江偉君
因為一場車禍事故，人生被折成了
一半，從此輪椅取代了雙腿。

啟發與影響：

小學見過這位名人。他曾到我就讀的學校演講，我在巧妙的因緣下指引、協助她上洗手間，在近距離接觸的過程，見到了改變她人生的軀體，可她卻笑著。我常想，如果是我遭遇了這些挫折，現在會是什麼樣子？而難道我因為殘缺就要自暴自棄嗎？上帝為你關了一扇門，就會在開一扇門。就像她說的，就算打不開那扇窗，拼了命也要將他開啟。

「坐一也可以比別人高。」



圖片來源
攝影：李芸霽

父親的一句關鍵話語：「遇到就遇到了，不然你要怎麼辦？遇到了就要解決！」

二丙
許聿蓉

尊敬的名人：蔣智賢
為了自己的夢想打拼，戰勝病魔。

啟發與影響：

蔣智賢在得知自己患有先天性糖尿病時，也很難過。很多球隊因為他的病放棄了他，大家都認為他的病會影響他的打擊表現，體力也會減弱，但他並沒有就這樣放棄自己的棒球夢，繼續堅持自己的理想，努力的練習。現在29歲的他，已經成為讓各隊球隊頭痛的重砲手，他也以自己的例子鼓勵跟他一樣的糖尿病患者，他的精神與勇氣，令人敬佩且值得學習！勇敢追夢，不輕言放棄，朝自己的夢想前進，一定會有所收穫！



圖片來源：中信兄弟官方網站

一辛
黃慧芳

尊敬的名人：木藤亞也
堅強、有毅力。用生命書寫《一公升的眼淚》

啟發與影響：

亞也發現自己罹患疾病之前，只是一位平凡的少女，但命運就是這樣，沒有人能預測下一秒會發生什麼事，會出現什麼變化？因此應該要好好把握時間，在還能控制它的時候。雖然亞也得知道自己罹患了不治之症，但他沒有放棄自己，反而更積極做自己喜歡的事，我想我應該也要積極的去做任何事，像是在國中時，雙腳膝蓋受了傷，跑不再那麼快，動作也比較不迅速，但看了亞也的故事之後，自己這又算什麼呢？！再多練習，努力不會徒勞。



圖片來源：spysee.jp

能夠活著，原來就是一件最快樂的事。
我是活著的！ By 木藤亞也 <一公升的眼淚>

給自己的畫！靜心曼陀羅

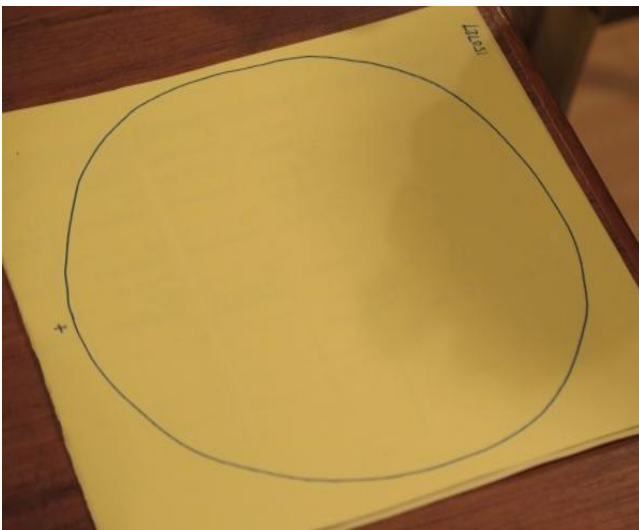
資料來源: <https://www.she.com> by jasmine August 1, 2015

近年流行的曼陀羅彩繪，融合了藝術治療的元素，讓大家**一邊繪畫，一邊沉澱心靈**。當身心開始平靜，還能從畫作中看見真正的自己…

榮格自述他認為圓的意義：「每天早上，我都在筆記本上畫一個小圓圈，也就是曼陀羅，我所畫的曼陀羅似乎都能和我當時的心境相呼應……後來，我逐漸發現曼陀羅正象徵著我們內在本質我和性格的全部。如果輪圓俱足，我們的生命則呈現調和之象。」

將繪畫曼陀羅變成習慣…

只要有紙有筆便可，甚至利用手機程式繪畫亦可！即使只是普通塗鴉，也能宣洩心裡的鬱結，是靜心的好方法。「畫曼陀羅是十分有趣的事，第二日看回同一幅畫作，會有不同的印象。大家不妨把畫作留起來，或許會從畫中發現自己愈來愈心平氣和、舒服呢，使用的顏色亦會愈來愈純淨！」



步驟1：先在紙上畫出一個圓形，並在圓形上劃一個十字，以標示此為「上方」。

步驟2：隨心在圓圈內畫出腦海裡浮現的圖案，想畫什麼，就畫什麼。

提提你！

1. 任何顏料亦可。
2. 可在任何種類的紙張或畫布上繪畫。
3. 若使用塑膠彩，建議不要溝色，因若未能掌握溝色的技巧，可能會出現瘀色的效果。
4. 不用勉強自己繪畫；覺得畫夠了，就可以停下來。
5. 親自繪畫比單純填顏色，更能反映內心世界，舒壓效果更強。



畫作分析（由上方開始，左至右）



第一幅：性格循規蹈矩，但另一邊廂，又感覺自己被許多框框限制，生命質感較低。

第二幅：內心有許多瘀血需要清理，有點不安，不敢想像未來。

第三幅：畫中沒有實框，反映人與外在世界互動不錯，信賴外在世界。

第四幅：內心平靜，心平氣和。

第五幅：我行我素，但亦循規蹈矩，不會反叛；感覺自己被限制，內心有點混亂。

第六幅：生命有許多活力，畫中有角，意指容易得罪人。

【Signals! 畫中洞悉內心的小提示】

1. 愈多彎曲的線條，代表人愈圓融；愈多尖角，代表比較容易得罪人。
2. 畫面上重下輕，可能代表畫者心理有點不平衡，帶有恐懼、不安等。
3. 繞線愈多，代表人的心結愈多。
4. 顏色濃度愈高，代表人的生命愈刺激，或較注重肉體享受；顏色偏淡或傾向粉彩色，顯示人比較沉靜平和。
5. 畫的左方、中央、右方代表人的將去、現在和將來。
6. 圓圈外是指人的外在世界，這部分空白的話，代表畫者比較專注自己的世界和生活，對外在世界不太在意，未被太受影響。

資料來源：<https://www.she.com> by jasmine August 1, 2015

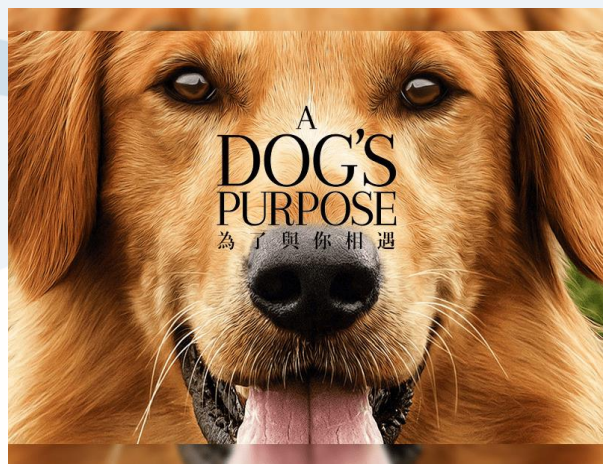
團體曼陀羅 - 正能量的匯集

曼陀羅是寧靜的自我對話，透過正向冥想的自我暗示，以及正向能量匯聚，協助強化正向自我感，達到舒緩身體感受與意念。在創作的過程中每個人的作品都不一樣，獨立又整體。不管最後的作品如何，都是很棒而且完整的存在。生命裡有你，顯得更加完美。



圖片來源：斗六家商心園社成員

Life電影院 - part1 為了與你相遇



圖片來源：電影宣傳海報

**是一種愛與被愛的衝動，
將我一再牽引到你身邊。**

電影分享了一隻忠狗深情和令人感動的故事。透過教導人類如何學會去笑和懂得愛，也成功的尋找到自己的存在意義。這隻小狗貝利以第一人稱的口吻，訴說牠振奮人心長達五十年的生命輪迴，感動每一位愛狗人的心。

資料來源：博客來 簡介

Life電影院 - part2 聲之形



作為轉校生的女主角西宮硝子來到了男主角石田將也的班上。由於聽覺障礙，導致合唱比賽輸了，所以西宮在班上受到歧視，將也更帶領同學欺負她。在西宮轉離水門小學後，將也不甘願只有自己被大人怪罪霸凌西宮，指責其他人未果而遭受到孤立。

五年後，將也下定決心在結束自己人生之前非去見

西宮不可，兩人的「聲音」首次傳達給對方...

圖文來源：維基百科簡介

親職教育研習

【主題】 青春孩子帶給我的心理課題

我很大方的想在此分享～本次研習中最大的收穫是...？

1. 鼓勵代替責備。
2. 同理心，傾聽的重要。
3. 從自身做起很重要。
4. 雙向溝通及傾聽的重要性，家長與孩子看事情的角度不同。
5. 多多和孩子互動。

我發現可以應用在家庭生活上的內容是...？

1. 情緒管理。
2. 溝通方式。
3. 生活態度。
4. 跟孩子說話的語氣，要多聽他們說。



相關網站資源

社團法人國際生命線台灣總會	http://www.life1995.org.tw/
雲林生命線	http://yunlin-lff.myweb.hinet.net/
台灣自殺防治學會 自殺防治中心	http://tspc.tw/tspc/portal/index/
張老師全球資訊網	http://www.1980.org.tw/
董氏基金會華文心理健康網	http://www.etmh.org/CustomPage/HtmlEditorPage.aspx?Mid=854&ML=2
雲林縣心理衛生中心	http://5370885.ylshb.gov.tw/
台灣自殺防治學會 自殺防治中心	http://www.tsos.org.tw
台灣憂鬱症防治協會	http://www.depression.org.tw/
衛福部國民健康署菸害防制資訊網	http://tobacco.hpa.gov.tw/Show.aspx?MenuId=906

輔導室活動

活動日期	輔導室與我的親密接觸 內容
整學期	銷過輔導、心園社小團體活動
不定期	校園角一心靈小語、廁所文學
3/2	高三大學學測之個人申請管道說明會
3/21	校內家庭教育專題講座：親子溝通
4/16-4/20	高一學習診斷測驗
4/22	校內家長之親職教育研習：親子理解
5/3	雲林區輔導中心高中職輔導教師團體督導(第一次)
5/16	校內教師輔導知能研習：生命樹卡
5/21、5/22	高三升學講座
6/2	親子暨情感關係小團體(斗家、正心)
5/30	高三推甄面試說明會
6/9	高一高二情緒調適小團體(雲林區跨校進行)
6/13	高三模擬面試
6/20	暫訂高一自我探索小團體
6/22	雲林區輔導中心高中職輔導教師團體督導(第二次)



高一 學習診斷測驗暨解釋



廁所文學



高三大學學測之個人申請模擬面試



家長親職教育研習：親子理解



心園社小團體
(社團)



補股集合：好文分享

