

輔導簡訊

了解、關懷、尊重、接納

地址：新北市林口區粉寮路一段75巷80號 電話：(02)2601-2644 網址：www.swsh.tpc.edu.tw



第九十七期
創刊：八十年十月二十八日
出刊：一〇〇年二月十四日
編輯：醒吾高中 輔導室



珍惜生命

生命意義～我是誰？

生命的意義何在、有何價值？這是許多人常問的問題，有的人因為閱歷豐富，很早就頓悟了生命的真諦，有的人可能過於忙碌或悠閒，始終無法體驗生命的內涵。生命是一首歌，要調撥怎樣的旋律操之在己；人生只有一次，流金歲月有賴你去開創。可是令人傷感的是，時常聽聞哪個學生因為受不了學業的壓力跳樓，又是哪個學生為情所困自盡了。生命本身無罪，為何他們要用如此激烈的手段結束生命呢？當代著名心理學家k.Mcrrninger曾說：有些玩笑是不能隨便開的，生命就是其中一項嚴肅的課題，可是為何還是有人輕言與人世道別呢？

我們究竟有什麼活下去的理由？如何才能使生命開出燦爛的花朵？與其惶惶不可終日，不如選擇過有意義的人生，這可能是很多人必須嚴肅思考的課題。生命的成就並不是由年歲來論定，而是取決於對社會的貢獻、所產生的影響力，有人年紀輕輕為社會樹立了難得的典範，有人終其一生無所建樹默然下台，為了讓一生能過得精采，從小就要建立正確的生命觀，珍惜生命的每一天，為生命熱度持續加溫，以創造不同凡響的人生。

我是誰？淺談生命的意義

莊凱迪醫師

許多人會覺得「生命的意義」是個太過嚴肅的議題，懶得去談論這個議題。其實探討生命的意義，就是在發掘我是誰，回答「我是誰」這個問題，是每個人每一天都必須面對的問題。

我是誰？這個問題每個人在不同的時候有不同的回答，當我們回答我是一個父母或是一個子女的時候，我們把自己定義在家庭之中，認為人生的意義在於完成家庭中的角色。當我們說我是個醫師、律師、老師、老闆，或是什麼公司的經理、職員的時候，我們把自己定位在職業當中，認為人生的意義是在工作與職位當中。當我們說：「我是個某某主義者。」我們是在用意識形態定義自己，認為人生的意義在投入於意識形態當中。當我們說我是哪個地方哪個種族的人時，我們用族群、地域定義自己，認同自為某一個族群地區當中的人。

每次當我們說出「我是誰」的時候，都是做出認同。每當我們說我叫什麼名字的時候，也表達出認同這個名字的意思，當有人咒罵這個名字的時候，我們會生氣抗議。每當我們說出我是某個宗教的教徒，便是在表達我們認同於這個宗教，當有人污蔑這個宗教的時候，我們會憤怒反駁。每一次我們定義自己，都是在將我們做出分門別類的歸屬工作，把我們歸入某類別裡面。當我們說，我是個好人是開朗的人、負責的人，都是在把自己歸入這個類別當中，要求自己符合這個類別的要求，成為這個類別裏面的人。

人生的每一步，都是在定義我是誰，人生的意義，也是在找出我到底是誰。生命的意義，決定了我們將生命中的時間心力投注什麼事務當中。如果我們說我是某一宗教的信徒，我們便會把人生中的許多時間投入在宗教的修行當中，如果我們認為自己是個孝順的子女，我們會投注許多時間在討父母的歡心上。當我們定義自己是誰，同時便已經決定時間的分配以及人生的路途該怎麼走的問題。

「生命的意義」這個問題，對每個現代人來說都是影響深遠，現代的社會文化與教育，卻常常忽略人生意義的問題。有的人混混噩噩過一生，有的人用忙碌麻痺自己，就是很少人停下來想一想，人生意義到底在哪裏。我們對於人生意義的看法，影響了我們對於這一生當中的安排，也影響了我們對於這一生結束時的安排。如果我們體會到這一生是有意義的，當生命不可避免地走入終點，我們可以接受死亡的到來。如果我們感受不到這一生的意義，我們會難以面對生命的結束，對死亡感到焦慮害怕。人生的意義決定了活著的時候我是誰，也決定了死亡之後我是誰。

三十多年前，阿芬阿郎在父母之命、媒妁之言下結婚，結婚多年來兩人都忙著工作賺錢與拉拔小孩長大，就這麼過了二十幾年，直到小孩都長大離家了，兩個人才發覺彼此實在是不合，同樣一件事情一個要往東另一個就要往西，一個人喜歡安靜另一個就喜歡熱鬧，兩個人價值觀南轅北轍完全不同。從前兩個人把人生的目標都放在小孩身

上，全心照顧小孩，倒也過得去。現在小孩各自有事業要忙，家中只剩夫婦兩人整天面對面，煩都煩死了，兩人都覺得活著沒什麼意義。

後來，阿芬被鄰居帶著參加一些宗教的活動，在一堆人互相關懷照顧、唱唱歌聽聽演講，讓她感受到原來人生是可以過得意義。從此以後，阿芬只要有空就去參加宗教活動，整天忙進忙出，一下子辦這個活動、一下子推動那個活動，讓阿芬覺得生命充實又有意義。阿芬交代在她過世之後，要用宗教典禮進行儀式，讓她可以享受宗教的榮耀。

常常一個人獨自在家的阿郎，則變的對政治充滿狂熱。阿郎終日聽廣播call in 罵人的政治節目，他最喜歡自己也high起來一起罵人。每當有遊行活動或者大集會，阿郎從來不會缺席，一大群人聚在一起喊口號，總是會讓阿郎興奮好幾天。政治讓阿郎重拾人生的樂趣，每天都過得有意義。只是阿郎還是很怕死亡，他想，天堂應該沒有政治活動，這樣的天堂實在會很無聊，他可不想上天堂。

每一個人都可以自己選擇人生的意義，每一個人也隨時都在藉著自己的行為選擇人生的意義。人生意義可以從很多地方得到，宗教、政治、工作、職業、事業、家庭、子女、理想與嗜好，都可以是我們人生意義的來源。然而生命的意義不全然是建立在這些外在的事物之上，有些時候，生命的意義就存在於生命本身，就在我們天生的心靈之內。人生的目標，不一定要放在追求外在的成就上，也可以放在內在的心靈裏，外在的事物好壞，不一定能決定我們生命的意義，內在的心靈的成就，更能夠定義我們的生命。追求內在心靈的成長是每個人都可以追求的生命意義，也是每個人都應該追求的意義。只要我們的心靈可以在這一輩子裏面獲得成長，在這一生中的經驗當中學習，人生的這一段路程就是充滿意義的。

生命的「滿足感」不是來自於滿足自己想要的，而是了解到自己所擁有的是那麼多。當快樂之門關上時，另一道門就會打開，但很多時候我們只盯著已關的門，而沒有看到已為我們打開的那道門。最快樂的人不一定擁有所有最好的東西，他們只是把握和珍惜所有他們得到的東西。「生命」的意義與價值亦是如此。

資料彙整：王韻涵老師

※文章彙整與摘選自：

1. Dr. Soul 心靈醫生的心靈園地 <http://blog.udn.com/DrSoul>

2. 珍惜生命的每一天/教育文化組研究員徐明珠

[Http://old.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/090/C/EC-C-090-004.htm](http://old.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/090/C/EC-C-090-004.htm)



我有話要說

編輯小記者/普88李采蓉、觀15謝婕妤、資35林佳璇、普86邱姿婷、資39蔡宜汝、資39楊竣捷

一、你認為「生命」是什麼？如何開創與珍惜自己的生命？請述說你的看法與觀點。

- * 我認為上天賦給我們大家生命是要讓我們學習很多事物。擁有了生命就要好好的去珍惜，要利用你現有的生命去做更多有意義的事。(資一39 蔡宜汝)
- * 人生還有好長的一段旅程，何不好好的規劃我們的下一站，開始想想以後的我們想要的是怎樣的生活，現在的我們才剛要開始這趟旅程呢！(商二75 張方瑜)
- * 實際去追尋夢想，做自己真正想做得事，努力為自己而活，人什麼都要學，除了自殺、危害人間社會的事情千萬不能學。(普一92 陳意淇)
- * 生命是上天賜予我們的恩典，為了回饋上天給我們這麼美好的生命，我們必須活得精彩且有意義，在這世界上生命對任何一個人來說都是無價之寶，所以我們要好好的珍惜這份恩典。(商二75 黃雅琦)
- * 生命就像一本白色的故事書，這本故事書就好比一張白紙，一頁一頁的填滿、充實、認真，創造奔放生命的光彩。努力的充實每一天，雖然在生命的路程難免會有挫折，就好比一條崎嶇的山路，但我們仍要走完全程，尊重自己，努力的過好每一天，絕不氣餒。(普二88 王浩瀚)
- * 生命就像一顆種子，歷經人生各種事件，最終成長茁壯。(資三33 洪煜豪)
- * 生命擁有無限的創造力，有生命即有希望！(普三85 杜宜瑾)
- * 我想「開創」跟「珍惜」是互相關聯的，如果每天多一點的進步就是開創生命。(觀三13 黃薇寧)
- * 生命是人生中最重要的道路，珍惜生命的方法是有目標的生活，珍惜現在所擁有的。(商一76 吳怡萱)
- * 不管是人或是動物、小草，都有他的生命，能誕生在這世上就該心存感激，愛護自己。(普二87 周廷蔚)
- * 生命就像玉一樣，很脆弱，卻也很珍貴。在空間時間做些有意義的事情，或在路上幫助需要幫助的陌生人。(觀二15 陳胤禎)
- * 如何使生命豐富才是真實。多充實自己的知識或是眼界，不管遇到任何事情，都不能輕易傷害自己的生命。(普三84 戴子好)
- * 努力創造和開發知識就是提升生命的價值，如何面對逆境而不是輕易去葬送生命就是珍惜自己的生命。(資二35 溫尚瑜)
- * 雖然我們不能控制生命的長度，但卻能控制它的寬度，在這限定的長度中，找到生命真正的價值與意義。(704 陳冠予)
- * 我覺得生命是無常的，常常不知道下一秒會發生什麼事，不能只求眼



- 前的事，要高瞻遠矚，放眼看未來！(商一78 許桓真)
- * 生命是象徵有過最美的時光。創造屬於自己的道路，即便是再艱困也要克服。活在當下，只有這一秒鐘的我才能決定下一秒的自己。不盲從迷信，只有相信才能開創自己的未來和去珍惜每一分每一秒的「生命」。(商三71 翁忠豪)
- * 生命是一個過程，過去了就不能重來。所以做任何事之前得先好好想清楚「這樣做會不會有危險？」再去做。生命要珍惜，凡事都得先想清楚再行動吧！(普一90 蔡予敏)
- * 我認為生命是一個有自己的知覺意識的個體，不要傷害自己就是珍惜自己最好的方式。每天要活得開心，不要太在乎世俗的雜事，過自己的生活，活得精彩，不要虛度光陰，就不會對不起自己的生命。(觀二15 陳思穎)
- * 我認為雖然我們沒辦法預測自己的生命有多長，但你可以做一些對自己有生命有意義的事，你也可以把你的愛心分送到地球的每個角落。(703 吳巧雯)
- * 生命的意義不在乎「長短」，而是如何豐富生命的精彩度，對我而言，生命就像一趟漫長的列車旅行，經過的每一個風景，都是人生的喜、怒、哀、樂。(商三70 劉婉倩)
- * 生命是由媽媽的肚子裡孕育出來的，「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」我們要好好孝順父母並保護自己的生命。能生活在這個世上，我們實在很幸運，因為我們可以探索及欣賞這個大千世界。我們不要做一些殘害自己身心的事，應該做一些對自己生命有幫助並且很健康的事。(普二87 黃慧文)
- * 生命是一趟慢長得旅程，在途中能獲得許多喜、怒、哀、樂的回憶，有時會碰上崎嶇難行的道路，但總有雨過天晴的時候，若要使生命活得多采多姿，只能靠自己豐富生命。(商三 72 陳怡婷)
- * 我們應該要去開創自己的人生，為自己的人生創造許多的回憶，讓自己的人生過得多采多姿，不要留白，生命我們應該要好好的珍惜，當如果失去了，就無法挽回，生命掌握在自己的手中，所以我們要用手心向下，不要用手心向上來看待自己的人生，人生只有一次！(資一40 朱羿儒)
- * 我們每個人都努力的過每一天，把握當下，努力創造新的事物，你會發現生命裡有很多東西，是值得你去探索的。(704 饒芯彤)

二、有對戀人非常相愛，在一次的意外當中女方的雙眼受到傷害導致失明，男方覺得非常的自責，於是將自己的眼角膜捐贈給女友，並為女友做一本專屬雜誌而轉身離去，因為男方認為自己已經沒有能力去保護她，託付一位深愛這位女方的男子照顧她；這是他的解決方式。遇到生命的挫折(如女方)與生命的抉擇(如男方)，換作是你，你會如何面對生命中的挫折與抉擇？你的方式是什麼？

- * 當生命中遇到挫折時，不應感到畏懼而退縮，而是該勇敢的面對問題，並設法解決它，當在生命中需要抉擇時，要選擇最明智的決定才可以，但在選擇的同時，也要考慮到他人的處境。(商二75 黃雅琦)
- * 人生中，一定會面臨許多挫折跟抉擇，對我來說，調整心態是重要關鍵。(觀三13 黃薇寧)
- * 當我遭遇到挫折時，我會告訴自己不能逃避，要勇於面對，並從中檢討自己，生命的抉擇有可能改變一個人的一生。(704 陳冠予)
- * 如果換作我是女方，我會勇敢接受這樣的事實，接受自己身體上的殘缺，人生是無常的，與其自怨自艾，不如欣然的接受眼前所遭遇到的挫折；如果換作我是男方，我會選擇當她的眼睛，好好的照顧她往後的人生，一起承擔所有的事情，一起同甘共苦，不離不棄。(商二75 曾婕如)
- * 生命的挫折：即使眼睛再也看不見，我也不希望我愛的人換成別人。生命的抉擇：愛她不代表要裝瀟灑的離開她。(資二36 黃晏霆)
- * 真的遇到挫折「我不會逃避，不然問題永遠不能解決」，面對它，並且思考該如何從挫折中解脫。(普二86 鍾和益)
- * 如果我是女方的話我會跟那一位男方說：雖然我失去雙眼，但你的眼可以代替我的眼，幫我照顧我一輩子。(703 吳巧雯)
- * 生命中的挫折—如果不能改變，那就學著接受。我會選擇用自己的力量照顧她，而不是傷害自己來補償她。(普三84 戴子好)
- * 我會至死不渝的愛著她，即使她看不見，我還是會用滿滿的愛溫暖著她、陪伴她，讓她在未來的每一天開心的活下去，讓她覺得生命的美好！(803 黃雅玄)
- * 我不但會捐贈自己的眼角膜也會一輩子照顧對方，即使未來的路還很漫長也會用自己的力量去保護對方。(商二74 莫芳燕)
- * 但生命的意義不只是剩下被照顧而存活，而是扛起這個責任讓女友也能一起分享這個世界！(普三85 陳嘉勳)
- * 如果我遇到生命中的挫折時，我會鼓勵自己重新站起來，不要自暴自棄；如果我是故事中的男主角，不管發生什麼事，只要心繫著心，又

- 彼此相愛的話，我願意照顧她一輩子，不離不棄的呵護她，但是她必須相信我，而我不會把自己恩愛的人讓給他人，既然她的傷害是自己造成的，那就要有能力去承擔，而不逃避，遇到挫折或抉擇時的方法只有一個，就是那顆心。(普二 87 林慧文)
- * 生命只有一次，做對的事情，有意義的事情，對自己問心無愧，盡自己所能寫下勇敢的生命路程！(商三 72 陳怡婷)
- * 在這個世界上有著許多失去雙眼的人，他們仍然積極，不放棄的開心過每一天，如果我是女方，我也會積極面對自己的人生。如果我是男方，我會選擇付出更多時間陪伴她、鼓勵她、扶持她、照顧她，用自己雙眼陪她創造嶄新的人生。(商二 26 廖紀如)
- * 如果我是女方，我會拒絕男方的眼角膜，雖然看不到，至少還有一個伴侶；如果我是男方，我會把眼角膜給她，如果不願意，會照顧她，雖然沒辦法到最好，至少可以讓她感受到不是孤單的，如果眼角膜給了她，自己卻看不到了，也沒辦法照顧她，我會給她抉擇，如果她願意，讓她照顧，如果不願意，盡量樂觀的看待自己，了解盲人的世界。(資三 31 黃湘玲)
- * 為有挫折，生命才会有成長。如果我是女方，事情都發生了，哀怨也沒有用，還不如接受事實，讓自己不成為別人的眼中的絆腳石。(美三61 范僑芳)
- * 如果是我，我會覺得事情發生了就發生了，生活還是必須要過下去，所以應該換個心情積極樂觀的過每一天，活得沒有遺憾。(觀二15 陳思穎)
- * 這男的做法不是誰都可以評論的，但是換作是我，我會選擇照顧她一輩子，在她的黑暗裡成為一座燈塔，並教會她如何勇敢活下去。(資三32 許仁豪)
- * 面對生命挫折，必須勇敢面對，就算跌落谷底，也要奮力爬起來，用正面思想解決一切難題。(美三61 林惠玲)
- * 我不會選擇離開，對自己有信心，沒有什麼挫折可以打倒我們的。(商一78 許桓真)



燦爛輝煌的人生

小記者/普88王浩瀚 撰

唯獨“她”永遠挑戰自己

因為她永遠會挑戰她永遠達不到的事情

歌壇天后 Myself的蔡依林

永遠做自己Myself的蔡依林出道至今已邁入第十一年頭了，從鄰家小女孩到現在的流行教主，從一開始的肢體不協調到現在的性感舞后，她不斷的挑戰自己，不斷的力爭上游。

蔡依林以本名蔡宜凌參加台灣MTV歌唱比賽，而意外得到冠軍的殊榮，17歲的她也開始踏上這條明星夢。

曾經被評選為台灣十大爛歌手，到第十七屆金曲獎終於能夠吐了這口怨氣，並榮獲最佳女演唱的殊榮，蔡依林在金曲獎這番感言：『感謝曾經不看好我的人，謝謝你們給我很大的打擊，讓我一直很努力』。

蔡依林的星途一路走的不順遂，但這並沒有擊退她，更成為實至名歸的天后，曾經與唱片公司發生合約糾紛遭到冷凍2年，還有被陳珊妮等人品為十大爛歌手，當年學生的她走入校園還會被同學們指指點點，到至今還有炒不完的抄襲疑雲、整型議題，都做為茶餘飯後閒聊話題，這也擊不退蔡依林，唯因她永遠只做自己，更在2010年專輯名稱「Myself」我自己，希望可以走過這些讓她不值得留戀了八卦新聞。

自從JJ演唱會後，蔡依林首度將瑜珈術融入演唱會中，讓人瞠目結舌，後續蔡依林更在新專輯裡，挑戰我們的味蕾，從舞孃的體操球、高難度的拋接彩帶舞，唯舞獨尊演唱會上的鞍馬、吊環，特務J的無重力彩帶、鋼管舞，花蝴蝶的芭蕾舞高難度鞭轉，Myself的Vogue折手舞；力求突破，挑戰你我的視覺饗宴，這也是蔡依林不斷地挑戰自己，不斷地做自己。

蔡依林的精神值得我們學習，在花蝴蝶的芭蕾舞鞭轉中，是芭蕾舞最困難且最精隨的地方，一般的舞者必須學十年以上才會鞭轉，蔡依林硬在一個月內學會，這樣的精神真的讓我們實在佩服。

雖是天后，但面對愛情還是個小女生，小天后在感情上遇到相當大的挫折，尤其轟轟烈烈的雙J戀，初期是由我猜我猜我猜猜節目主持人吳宗憲所牽線，那男主角不僅向外劈腿，當年報上周侯戀，蔡依林曾在自己的部落格寫上「我曾經有一度想掐住對方的脖子，我當初詢問你，你說只是朋友出去玩，沒想到我是最後一個被蒙在谷底的人。」

在光鮮亮麗的舞台上都在做自己，她走過許多是非、轉折，她永遠會嘗試、挑戰做她做不到的事情。

人生彷彿一場電影、一種挑戰，從蔡依林的例子中更有值得我們學習地方，當我遇到人生的挫折時，應不屈服並去挑戰，永遠做自己。



電影方程式

不能沒有你

小記者/普93吳珮均、普91李玟靜 彙整:普88王浩瀚

「在困頓的時代裡，為了最愛的人，要如何不放棄生命的希望與努力？」

「你我的印證」

「不能沒有你」以黑白色調為主軸，讓故事回到他的最初，呈現最簡單真摯的情感，交縱了不捨與感動，在高雄碼頭上印證了這個事情。

電影改編真實故事，敘述主角家庭經濟狀況不好，父親與女兒相依為命，直到女兒要踏上教育的路程，父親要為女兒辦理戶籍登記並取得監護權，沒想到，跑了許多鄉公所、陳情，但是因為政治體系官僚、互踢皮球、程序上的傲慢，最後父親也因為這樣透過媒體報導，顯現出台灣社會弱勢族群的一面，做了最壞的舉動，在台北車站天橋與女兒以激烈動作跳橋示威，形式上的激烈動作，不過因為這樣才讓台灣社會經過媒體的報導才讓社會大眾紓漏了。



「你命我情相連」

儘管故事的中間經歷了一段波折，但「父親愛女的真誠及親情的重要」，就因為媒體的紓漏，才能將事實浮現於檯面。

在現今普遍物質不虞匱乏的社會，仍有許多無法觸及的角落，等不到大眾的援助，以至於衍生出負面的社會亂序。生活不富裕的父親，為了要上小學的女兒來回奔波，只為了想與女兒共同生活下去，就只是份簡單的父愛，可是在司法程序上卻是這麼複雜的。

社會上還是有太多看不見的黑暗面，往往接受到紓漏、社會上的譴責、輿論上的壓力，才會被社會大眾所看見，從「不能沒有你」故事當中我看見了親情，也看見了父母為了自身兒女可以做出驚人的舉動，不顧一切的往前衝，為了只是兒女能過得好一些。

我們應該去關懷那些弱勢的人，更應開伸出援手去幫助需要幫助的人。小小的力量集合起來，也能變成大大的溫暖。

每個人都擁有一部自我的生命電影，就算遇到挫折、不順遂的事情還是不可氣餒，電影「不能沒有你」從失落到最後的圓滿，其實可以告訴我們遇到逆境可以將他化為轉機成為前進的動力，而不是做出傷害自我的舉動。



有朋自遠方來~

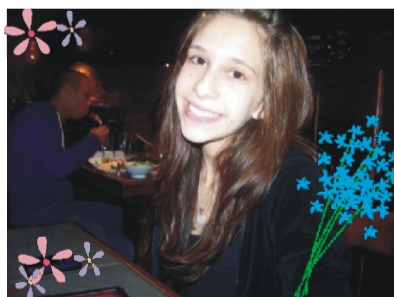
小記者/觀15陳佳佑、觀15陳佳雯、普92張仁豪

- 採訪對象：楊茉莉
- 生日：7月19日
- 性別：女
- 國籍：美國密蘇里
- 家裡成員：媽媽、哥哥、茉莉

- ★ 興趣：到處交友學習各國語言
- ★ 擅長科目：歷史、相關的語言科目
- ★ 為什麼想當留學生：學習各種語言、體驗各種不同歷程、交到各種不同的朋友及嘗試新事物、體驗新環境

★ 對醒吾的印象：有很多很好的老師及同學

- ★ 喜歡台灣的食物：珍珠奶茶
- ★ 不喜歡的台灣食物：臭豆腐
- ★ 到醒吾有什麼開心的事：交到新朋友、學習許多新事物
- ★ 到醒吾感到困擾的事：交友因語言不通而有所困擾
- ★ 喜歡台灣的什麼地方：西門町、台北車站、台北101



小記者採訪感想：

透過這次採訪的發現茉莉是個很活潑大方且好相處的女孩，也得知她喜歡嘗試新事物尤其是語言方面的東西，如中文、法文、日文…。她喜歡台灣許多美食，珍珠奶茶就是其中之一。

在這次採訪過程中發現茉莉在醒吾交到許多很好的朋友且相處融洽，每天都過得充實開心。雖然在語言方面有所障礙，但因為有觀科學妹的幫忙，使得訪問變的生動有趣，才讓這次的採訪順利結束。

這次採訪讓我們看到不一樣的茉莉，也希望她在醒吾可以快快樂樂的學習下去，期望下次有機會在採訪，並以中文交談。