



# 心繫心・向陽花訊

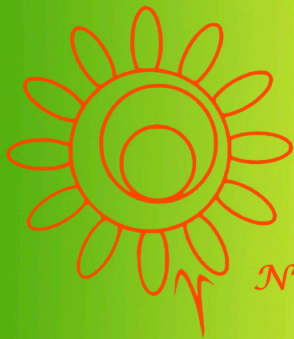
期別：004期

出刊日：97年10月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY  
COUNSELING CENTER

親愛的導師們 大家好：

九十七學年度起，由祖華在學輔組為各位導師服務，希望新學期帶來新氣象，大家能不吝賜教與鼓勵。

感謝勞苦功高的導師們在傳道授業解惑及班級耕耘經營上，讓每位同學都能感受到那份關切支持的溫暖力量。而我們學輔團隊在新學期的開始，除了繼續推動正軌業務外，也期許能再增添一份對校園的人文關懷，真摯期盼每位導師帶領同學們一起加入關懷校園環境的行列。

讓我們先來檢視一下校園環境的改變，及其所應有的責任與付出。不知導師們有無發現近來整個校園氛圍跟以往不太一樣了？放眼所及景物也清淨許多？那是因為學務處在今年8月1日成立了社會服務指導組所投入的成果。社服組所規劃推動的四技新生「服務與學習」課程，係由「做中學」建立起學生們「負責態度」與「服務利他」的觀念，進而改變校園環境。

然而，成功有賴於全體而非少數成員的努力與堅持，尤其教室內空間更是師生們朝夕聞道學習的殿堂，環境的清爽整潔也攸關師生們的教學情緒與學習效果。因此，除了社服組愛校服務所做的努力之外，師生們的配合與維持，將環境維護納入常軌，才是成功的關鍵。在此摯盼導師們能利用教學之便，加強向同學們宣導全校環境維護是每一位中技人別無旁貸的責任，同時也能體認「人人為我、我為人人」的真諦，以期帶動學生們共同維護室內環境，並藉此落實生活品德教育，攜手創造出中技一個溫馨及優質的校園環境。

只要心中有愛

處處就無阻礙

學輔中心與我們同在



祖華于學生諮商輔導組 2008.10.6.

# 抗憂飲食 吃出好心情

新店耕莘醫院精神科暨心理衛生中心主任  
楊聰財 主任

不知你是否有這樣的經驗。當你因為壓力過大而憂鬱時，吃東西可以讓你轉換注意力，或吃一些甜點或來杯咖啡可以讓情緒大振，不過，會讓人感到幸福的食物未必有益健康，究竟怎麼吃才會健康快樂？

雖然「吃什麼、像什麼」(You are what you eat)不易從科學上得到證實，但是深入觀察憂鬱症患者的確會發現「情緒失調與飲食失調」的關聯性。姑且不論重口味與情緒失調間難以解析的因果糾結，單從精神健康、預防、與「保養」情緒的角度來看，已有許多科學研究證實，吃對食物就可以改善憂鬱。

## \* 飲食均衡最重要

醫學已證實健康的飲食可以改善憂鬱的情緒，因此可以多攝取多醣類、蛋白質、脂肪類、維他命及礦物質及水，透過飲食的調整來抗壓及抗憂鬱。從營養學來看，多醣類可以透過血清素的提升來舒緩壓力及改善情緒，像全穀米、大麥、小麥、燕麥、瓜類及含高纖維多醣蔬菜都是較健康的食物；另外，蛋白質及胺基酸是製造情緒荷爾蒙的原料，和安定情緒有關，憂鬱症患者可多吃像香蕉、瘦肉及牛奶等富含胺基酸的食物。

## \* 深海魚油 抗憂鬱效果好

醫界這幾年最熱門的深海魚油，也是很多醫師推薦的情緒保養品。研究發現，魚油是良好的不飽和脂肪酸來源，多攝取魚油可以改善憂鬱及焦慮。

在一項新研究中，讓定期接受抗憂鬱症治療的患者，每日攝取Tomega-3 脂肪酸，結果顯示，包括：焦慮、睡眠問題、沮喪、缺乏性欲以及自殺傾向等憂鬱症狀，全都明顯減輕。過去的研究顯示，憂鬱症患者體內的EPA (eicosapentaenoic acid) 脂肪酸濃度低於正常值，這種脂肪酸對於維持腦部的正常功能有重要作用。

因為類似的研究報告愈來愈多，雖然魚油尚未被當成「藥」來使用，但臨床上的確會建議容易有情緒障礙卻又不適合使用藥物的孕婦，可以適量補充深海魚油來穩定情緒。

## \* 維生素 B 群、C、E 可抗壓力

根據專家學者研究，人如果長期處於憂鬱、壓力之下，身體對某些營養素的需求量也會增加，特別是維生素 C 及 B 群等。治療憂鬱症除了服用藥物之外，飲食應著重在均衡營養以及補充抗憂鬱營養素，來達到改善憂鬱症的目的。維生素 B 群對於緩解壓力是有幫助的，也可以說是抗壓力的維生素，其中葉酸對於腦神經的發展有很大的影響，缺乏會導致腦神經傳導物質的減少。

而菸鹼酸缺乏會導致腦部受損，產生易怒、失眠、緊張等反應。而 B1 與醣類新陳代謝有關，B2 與熱量的產生有關，B6 則在蛋白質的代謝過程中扮演很重要的角色。年老婦女缺少維生素 B12 與罹患重度憂鬱症有關。憂鬱症患者血液中維生素 E 的濃度較低，應是體內的抗氧化之防衛能力有降低的趨勢。

## \* 醣類 蛋白質 纖維質 可安定情緒

市面上許多單醣類食物如糖果、巧克力等食物，吃了後可以使人產生放鬆心情的效果，但要注意過量攝取會影響體重；而多醣類食物如奶類、香蕉及全麥麵包等，則可使腦部產生安定的作用。對於壓力產生的腸胃問題，可增加纖維質攝取，而適度攝取醣類可補充神經傳導物質來源，如果體內胺基酸不足，攝取蛋白質則具有維持腦部安定作用。

不過，任何一種情緒都與生理、心理、環境三項因素有關，飲食調整只是當中的一部分，「如果沒有適應環境的努力、改變負面思考的決心」，想要藉由改變飲食來改善情緒，自然無法得到加乘的效果。

◆ 資料來源：

<http://news.chinatimes.com/Chinatimes/newslit/new>

[http://www.ddpa.org.tw/doctor\\_de.php?num=352](http://www.ddpa.org.tw/doctor_de.php?num=352)





## 生命～真的可以很不一樣

學輔組 姜祖華組長

### 生命反射，自己決定

有一個小男孩跟他的父親走在山中，小男孩不小心跌倒了，忍不住痛的大叫了一聲「哇！喔！」但是令他吃驚的是，他聽到了一個聲音從山中的某處傳出來，重覆他的聲音「哇！喔！」他很好奇的大聲問「你是誰？」結果他得到的答案也是「你是誰？」

小男孩生氣了，大聲地吼著「膽小鬼！」，這一次得到的答案也是「膽小鬼！」他很好奇的問他父親：「到底怎麼回事啊？」父親笑笑的跟兒子說：「兒子啊，注意聽喔！」父親大吼了一聲「我欽佩你！」結果另一個聲音傳回來的也是「我欽佩你！」同樣的，父親再一次大聲的說「你是冠軍！」這個聲音也回答「你是冠軍！」小男孩感到非常的訝異，但又不解。

此時父親向小男孩解釋說：「一般人們稱這是回音，但實際上這是『生命』，你所說的、做的，每一件事最後都會回應到你身上，我們的生命就是很簡單的回應我們所做過的事，如果你要這個世界有更多的愛，那麼你就要在你的心中創造更多的愛；如果你要你的團隊更優秀，那麼你也要先讓你自己更優秀，這樣的關係可以套用在每一件事上，在生命中的每一件事，生命會回應給你每一件你曾做過的事，生命中沒有意外，它就是你的反射。」（截自網路文章）

### 心靈溫度，自己決定

一位白髮蒼蒼的老教授在學生畢業的最後一節課時說：「這是我給你們上的最後一堂課了，希望你們以後能永遠記住這最後一堂課。」教授說著，取出一個玻璃容器，又注入了半容器清水。教授把盛水的容器放進一旁的冰櫃說：「水是第一種形態，現在我們將它轉變成第二種形態。」過了一會兒，容器取出來了，裡面的水凝結成了晶瑩剔透的冰。教授說：「 $0^{\circ}\text{C}$ 以下，這些水就成了冰，冰是水的另一種形態，但水成了冰，它就不能流動了。」「現在，我們來看水的第三種形態。」教授邊說邊把盛冰的玻璃容器放在酒精爐上，並點燃了酒精爐。過了一會兒，冰漸漸溶化成了水，後來水被燒沸了，咕咕嘟嘟地翻騰出一縷縷乳白色的水蒸氣，在實驗室裡靜靜地氤氳瀰漫著。過了沒多久，容器裡的水蒸發乾了。教授關掉酒精爐，讓同學們一個個驗看玻璃容器，說：「誰能說出這些水到哪儿去了呢？」

學生盯著教授，他們不明白這最後一堂課，學識淵博的教授為什麼給他們做這個最簡單的實驗。教授看著那些不願回答這個問題的學生說：「水哪裡去了呢？它們蒸發進空氣裡，融進藍藍的遼闊無邊的天空。」教授瞅了一眼那些迷惑不解

的學生說：「水有三種狀態，人生也有三種狀態。水的狀態是由溫度決定的，人生的狀態是由自己心靈的溫度決定的。」

教授說：「假若一個人對生活和人生的溫度是 0°C 以下，那麼這個人的生活狀態就會是冰，他的整個人生境界也就不過他雙腳站的地方那麼大；假若一個人對生活和人生抱持平常的心態，那麼他就是常態下的水，他能奔流進大河、大海，但他永遠離不開大地；假若一個人對生活和人生是 100°C 的熾熱，那麼他就會成為水蒸氣，成為雲朵，他將飛起來，他不僅擁有大地，還能擁有天空，他的世界和宇宙一樣大。」

教授微笑著望著他的學生們問：「明白這堂最簡單的實驗課了嗎？」「不，這不是一堂簡單的實驗課！」學生們異口同聲地回答。（摘自網路文章）

最喜歡看這種耐人尋味的短文了，因為可以從簡單的小故事中學習到古今聖賢的智慧與發人省思的大道理。

因緣際會參與了八月中旬在國立中興大學舉辦的「九十七年全國大專青年生命教育成長營」，竟然發現學員和義工比例是一比一，那些義工之中有市井小民、家庭主婦、退休老師、叱吒企業界的大老闆、也有從小學到大學的在校生，到底是什麼樣的力量讓這群來自四面八方不同背景的人們聚集在一起，又為什麼大專青年生命教育成長營是由一個佛教團體來主辦呢？他們每年陸續舉辦大專營、教師營、企業主管營，每次營隊不但全程的食宿免費，還動員了大批義工人力與資源；他們自行研發種植與推廣有機產業，為的是希望透過營隊課程研習來推廣保育地球環境、尊重生命與愛惜資源的觀念，他們相信教育對人心重要，並大力推動所深信的理念來實踐理想。難怪這營隊能夠召集上千人的義工無私無我地服務人群，因此在這裡，我除了看到生命教育的重要課題、人際之間的真誠互動及永續經營的理念外，更看到了教育對人文、生態與環境的重要性與影響力。

我強烈感受到一股善與和諧的力量在此凝聚與蔓延，看見了這世界上還有人願意為重塑人的心靈與身體健康如此堅持理想，甚至身體力行地化理念為實際行動，誰說這個社會與時代沒有希望？期許自己一定要成為那股堅毅且向善的力量，在不同的角落延續與實踐相同的願景與理想。我認真地體會這一連串的震撼與感動，開始轉變看待事物的觀點與角度；或許力量微薄的我們，可以先從一個友善的微笑、一個不隨地丟垃圾的觀念以及養成使用環保筷的習慣等生活態度的建立開始，相信「想法」先改變，之後便能引導「行為」的改變，進而帶領心靈與智慧提昇到更高的層次！

水的溫度靠火的加溫可達到 100°C，而人心靈的溫度則可以靠正面的思考、親友的關懷、溫柔體貼的心、樂觀開朗的態度及勤奮努力的堅持等等來加溫。提高心靈層次的條件人人平等，只要願意稍微調整生活態度，隨時蓄積心靈無限的能量，讓正面愉悅的思考模式形塑生命成長，生命的反射會讓你我的生活變得更加多采多姿。要讓生命多寬多廣，可以由你我自己決定。生命～真的可以很不一樣。



## 社服組 蔡樹芬組長

社會服務指導組是今年8月1日新成立的單位，也是因應社會服務是一個世界潮流趨勢，希望本校學生未來多投入社會公益活動。

現今社會服務指導組主要工作就是配合四技新生有一門科目「服務與學習」。這個課程設立主要宗旨目的就是希望同學們透過這門課程，可使學生藉由多面之生活教育，學習服務他人，建立起「負責態度」與「服務利他」的觀念。營造出一個溫馨、充滿人文關懷之校園環境。

「服務與學習」課程內容規劃大致：

核心通識必修學年課程，一學期上課時數36小時。

一、**基礎課程教育**：18小時，由授課教師帶領

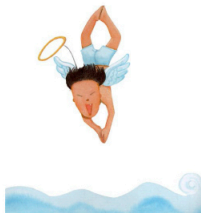
- 1.包括課堂中宣達服務學習課程理念、志願服務簡介8小時。
- 2.規劃地方社區與校外機構服務實作8小時。(請二名服務性社團成員協助輔導)
- 3.反思與激勵：於課堂中分享與策勉2小時。

二、**愛校服務教育**：18小時。

維護校園環境整潔18小時。(由專案培訓督導隊長負責)

成績各佔50%

學校的環境維護是大家的責任，每個人都應養成垃圾不落地、隨手做環保的好習慣，再加上四技新生的愛校服務，大家同心協力共同創造出一個優質的學習環境。有關「服務與學習」課程內容有問題可到昌明樓一樓社會服務指導組詢問。



## 【學輔活動花絮】

- 一、 9.4 期初導師會議表揚績優導師蔡子瑋等 12 人
- 二、 9.9 資源教室日間部新生家長座談會
- 三、 9.11 資源教室日間部身心障礙生~班級講座宣導
- 四、 9.13 資源教室進修學院暨進專新生座談會議
- 五、 9.20 資源教室進修部&進修學院暨進專身心障礙生期初座談會~專題演講
- 六、 9.16 資源教室日間部期初座談會
- 七、 9.17 學生生涯量表施測
- 八、 9.18 資源教室日間部聽障生班級宣導(針對身障生班級)
- 九、 9.19 期初輔導老師會議
- 十、 9.24 學生生涯量表施測
- 十一、 9.29-10.1 全國大專學輔組長研習

## 【學輔活動預告】

- 10.1-10.2 班級生涯測驗施測，針對有生涯規劃需求的班級開放生涯測驗的施測申請。
- 10.9 生涯規劃主題輔導--十月九日舉辦生涯電影賞析。
- 10.27-10.31 生涯規劃輔導週成果發表。
- 10.11 專題講座-快樂成長(養生保健)，協助同學有強健的體魄，快樂的身心靈發展，以利就學！
- 10.12 身障楷模講座，協助班級更了解身心障礙者及其所需的協助。
- 10.14 網路成癮研討會。
- 10.25 身障電影欣賞，透過欣賞身障影展，更了解彼此需求和砥礪大家努力向上，永不氣餒！

✚	發行人：李淙柏
✚	社長：李宏仁
✚	總編輯：姜祖華
✚	執行編輯：黃壹瑄
✚	聯絡電話：2219-5243
✚	E-mail： student60@ntit.edu.tw

~~感謝您對學生每一分付出

珍惜您與我們每一次交流~~