

國內郵資已付

斗六郵局

許可證

斗六字第141號

印刷品

無法投遞時請免退回

雲聲

國立雲林科技大學校刊

第164期 2004年9月15日出版

發行人：林聰明
出版者：國立雲林科技大學
編輯：雲聲編輯委員會
主任委員：陳俊宏
總編輯：顧理
執行編輯：高懿貞
電話：(05) 534-2601
傳真：(05) 532-1719
校址：640 雲林縣斗六市
大學路三段123號
網址：www.yuntech.edu.tw
/~aax/index.htm

E-mail：aax@yuntech.edu.tw

(本刊物響應環保選用再生紙印刷)

珍愛自己、關懷生命－生命關懷系列活動

緣起

近年各級學校教職員工生自殘、自傷新聞時有所聞，整體社會歷經多次如 921 大地震天災，再加上整體經濟狀況疲弱，發生多次家庭集體了結生命悲劇。如何強化對生命的熱忱，以及對生命的關懷，已成為整體社會共識。尤其在教育體系，為普及生命教育觀念，充實各級學校生命教育資源，並集結學校力量，結合社區資源，將生命教育議題推進社區，使學校與社區共同推動總體營造意識，形成生命共同體，更成為生命教育推動的重要方針。

學校教職員工為校園生命教育的推手，如何幫助教職員工瞭解生命教育推動的重要性，以及生命教育的意涵與技巧，成為校園生命教育種子的播種與培育者，帶領學生培養生命關懷的情懷，對生存環境中的人事物，胸懷柔軟的心志並付出一己之力，是為校園生命教育的重要工作。此外，每位教職員工皆為或將為人父母，生命教育議題如何在家庭中生根，在親子互動中將生命教育經由家庭傳遞給下一代，在兒童心中培育生命價值的青苗，更是不可或缺的重要方向。

因此，本系列活動目標，除幫助本校教職員工生瞭解生命教育議題之外，亦能學習親子間生命教育的方式，將活動中所學帶回家庭，在親子互動中，柔軟家庭氣氛，發展更好的生活品質。並期使藉由活動的參與，使生命議題在家庭中與家庭間傳播，讓參與者自發形成社區整合力量，將生命教育議題帶入社區。

活動目標

(一) 經由專題講演與團體參與，期能幫助本校教職員工生，深化生命教育議題，將對生命教育的體認帶入家庭教育，傳承對生命的關懷，在家庭成員分享過程中促進親子互動。期能經由親子對生命教育活動共同的參與與思考，優化親子關係、家庭氣氛與生活品質。

(二) 結合民間團體（雲林縣復健青年協進會）在地力量，藉由蚊子電影院電影賞析活動，邀請社區成員參與活動，將生命教育議題紮根社區，引起社區居民對社區生命教育議題的敏銳度，期能促發社區居民自發投入社區生命教育活動的推動。

理念建立

紀潔芳教授提及生命教育包括對自己的關愛、對認識與不認識人的關愛、對大自然的關愛及對生命的認知與珍惜（即生死教育），故生死教育是生命教育的一環。因生命教育的推動在積極意義上乃尊重每一生命的個體、推動適性教育、啟發每個人之生命潛能，令擁有充實、愉快、有意義的人生。而生命教育推動在消極層面的意義乃希望學生真正認識生命、了解死亡，進而防範自殺，或是在面臨自己或家人親朋之死亡能坦然面對，並能慢慢走出悲傷。尤其在台灣 921 地震、桃芝颱風災害、美國 911 事件及華航 611 班機落海等天災人禍，一夕之間多少生命喪失，家人無限的悲思，更令人體悟到生死教育的重要性。故生命教育之教學必定包含生死教育的單元，唯生死教育不是要教得悲悲切切、不是宗教化，且要跳脫迷信範圍，內容是非常平實及生活化，要生動活潑。故有關生死教育之教材、教學方法及師資



紀潔芳教授上課情形

培育均是我們在推展生命教育中要努力的目標。而生死教育關懷的對象不單是學生，甚至成人、銀髮族、重病人之生死教育均迫切需要。

電影欣賞座談

本次電影欣賞由雲林縣復健青年協進會協助辦理，播放內容為：生命之歌勇者印象～蓮娜瑪莉亞寫真「用腳飛翔的女孩」。作者是一位天生殘缺，只擁有一隻正常右腳的女孩，她以平實淺顯的字句，忠實的述說自己的成長歷程。她雖然失去雙臂，卻得到世人的掌聲，她雖然長短腳，卻打破多項游泳記錄，甚至到世界各國巡迴演唱。她讓人體會到快樂就掌握在自己的心中，凡事只要達觀進取，就有可能締造美好的人生，成就非凡的任務。經由對生命鬥士相關事蹟的瞭解，培養正向人生觀與挫折因應態度，並對身心障礙者有更多協助與友善的態度。



體驗式活動－以口銜筆畫畫



紀潔芳教授上課帶動學員肢體運用

諮輔專欄

如何協助大學新鮮人做好壓力適應

心得分享

在這系列的活動過程中，讓人印象深刻的是本校教職員工自己本身及孩子，不管是在聽講師分享探索生命的經驗、製作自己的繪本小書、體驗失去手腳作畫的經驗或是分享自己的生命故事等等過程中，大家都非常認真學習如何珍愛自己、別人及大自然的生命。所以我深信在這系列活動結束後，這些夥伴回到自己的工作崗位、家庭或社區時，將會是一個個生命的鬥士與推動生命教育的推手。

當然，未及參與此盛會的同仁們，或許妳/你還是單身，或許你/妳已為人父母或將為人父母；只要你/妳願意，其實妳/你都可以成為家庭或校園生命教育的推手，帶領子女或學生培養生命關懷的情懷，對生存環境中的人事物，胸懷柔軟的心志並付出一己之力。我們歡迎您一起來探索生命、討論生命與推動生命教育。

最後，在此特別感謝參與及協助這次活動的所有同仁及志工夥伴們，因為有你/妳們，活動才能夠順利推展，在期待下次分享生命酸甜苦辣之前，就讓我們彼此勇於探索自己或身旁親密夥伴的生命故事吧！別忘了，紀潔芳老師說過的：愛要即時！（張金蓮, ext. 2671）



體驗式活動—以口銜筆畫畫

新的學期開始，學校湧入大批年輕、有活力的「新鮮人」，如何協助大一的新鮮人成功地做好壓力適應，是「有教無類」的老師必須具備的錦囊，隨時協助新鮮人克己致勝。

大學的新鮮人對人的一身而言，是一個嶄新里程碑！不管是生活的內容、生活的信念都是新的開始，重新的適應。因為當告別青澀的國、高中階段，朝向自主、多元化的個體時，生活中不再有人會管今天念了多少書、吃了多少、睡了多少、看了多少電視、玩多久的電動，這樣的日子看起來是自由、幸福多了！可是在自由的氛圍中，許多新鮮人卻開始覺得束手縛腳、患得患失、不知所措，不但進大學前的抱負施展不開來，別說「由你玩四年」，似乎第一年都不一定玩得起來！這些話對現在對大學的一切都新鮮、好奇的新鮮人而言，或許會覺得匪夷所思，但這卻是許多大學新鮮人曾經有過的慘痛經驗。

為了避免陷入大一的衝擊與心情困境，就要以他人為鑑，認清大學生活的本質、大一學生會碰到的壓力特性，並嘗試為自己的壓力因應習慣把脈，學習應付壓力的幾把刷子，才是趨樂避壓、擁有快樂又豐富的大學生活的無上良方。

首先要瞭解的是大學生活的本質。從人類發展的任務來看，人從會走路開始，就要學著走的更穩、更獨立，如同所有的動物一樣最後要可以獨立謀生、繁衍子孫；但是台灣社會對國中生、高中（職）生的基本期待是士大夫般的努力讀書、考個好成績，最後是進個好學校，似乎這樣就代表人生的希望與光明，這也是進小學時父母、師長對孩子的一貫期待。然而台灣社會對大學畢業生的期待，很快地就變成獨立判斷、獨立謀生、有所作為、繁衍子孫，也就是真正成為大人了！這兩者之間有著一大步的鴻溝，等待大學生在短短四年中克服所有的困難去跨越，而大學生仍是學生，也就是說學生該有的上課、讀書、考試等無一能免，但老師必然不若

國、高中時代的緊迫盯人，獨立學習又成為另一項重要任務。因此大學生在大學階段的人生任務，除了要學得謀生的能力（學歷、專長、獨立思考、做事）外，也要培養盟友及結交異性朋友，為人生的任務作準備。因此，大學生涯非但不是「由你玩四年」，還成為人生是否「長大成人」的重要關卡，於是「由你玩四年」似乎只是安慰苦悶的高中生的空中閣樓，對於現在大學生滿街跑的時代，「玩四年」的結果反而對將來帶來更大的困擾！所以對進入大學的新鮮人來說，就要認清大學四年間所肩負的重要人生任務，了解到大學生活在內容涵蓋學業、社團、交異性朋友的大學金三角，在任務本質上是要完成獨立學習、獨立思考、習得做事的方法、結交盟友與異性朋友的重要人生任務，這實在無法用「打混、摸魚」的心態來面對每天的生活。

短短四年就要涵蓋這麼廣的生活領域、完成這麼多的人生任務，對一向只重視學業的大一新生來說，並不是件容易的事，無怪乎初來乍到的新鮮人會一方面心懷放鬆玩的心態，一方面又不斷地以新手姿態面對許多「成人考驗」及「成人任務」，於是新鮮人在短暫的玩樂後，面臨的常是不知所措，充滿生活壓力！因此有些新鮮人在新鮮感稍退之時，或產生萌退之意（休學！我不幹了！），或明顯適應不良，苟延纏綿四年！所以開學之初，希望每個人都瞭解大學真的是要大大的學，除了專業的成長外，同時修習「抗壓心法」，明白自己的「壓力罩門」，時時勤練「洩壓神功」，才能在身心上真正地「轉大人」！所謂「抗壓心法」是指去除面對壓力時的不正確想法，切記面對壓力的重要原則。其中最重要的是：一般人都認為壓力是不好的，除之而後快，所以人生在世都要盡可能地免除壓力，實際上「壓」「力」是有「壓」才會產生「力」，這個力是成長的力量、學習的力量、生存的力量，當我們肯定壓力對我們正向的意義，顛覆壓力的可怕面貌之後，壓力將會轉「劫」為「傑」，更何況「完全無壓」也是人生更大的壓力—無人重視、漫無目標...，諸位只需想想，過去在國高中的讀書歲月

中，不考的科目或內容，自己是否會認真念？或許就可以瞭解壓力並不是全都是負面的，也會有其正面的意義。因此「壓力是逃了就可以免除壓力」、「壓力有害健康」、「有壓力會凡事不順」、「壓力越少，人可以長的越好」是「抗壓心法」中的禁忌；應切記「有壓才會產生力」、「面對比逃避好」，每日誦念，時時區分我是在「承受壓力」還是「應對壓力」，避免只是無奈的承受，應積極學習因應的態度，這些才是抗壓的無上心法。

只是面對壓力也需要知己，明白自己的「壓力罩門」，才有可能克壓致勝。瞭解壓力出現時，自己在思考、情緒、生理、睡眠及飲食習慣上，第一個被影響的是什麼，其次是什麼？影響最大的是什麼？我在壓力之下的相關想法是什麼？會出現「人應該被他周圍的每一個人所喜歡和稱讚」、「一個人必須能力十足，在各方面都有成就，這樣才有價值」、「當事情不如意時，那是很可怕的災禍」、「不幸福、不快樂乃是外界的環境造成，個人是無法控制的」等負面信念嗎？我在壓力之下常出現的情緒是什麼？是否焦躁、憂慮，而難以平復？常呈現的生理反應是什麼？是否出現急、慢性的疼痛、高血壓、胃潰瘍等症狀？常出現的睡眠型態是什麼？是否出現難以入睡、早醒或容易疲倦？飲食習慣上是否出現異常？如大量吃東西？或吃不下任何東西？這就是在壓力之下的「我」，不同的壓力樣貌，呈現出來的是不同的罩門，要用不同的「洩壓神功」來因應。同時在採取因應的方式時，阻礙積極因應的又是什麼？由過去或現在的壓力事件作歸納，自己在面對壓力時最後的結果是逃掉了？還是總在萬不得已時勉力為之，最後完成任務？如果我都是逃掉了，我都是用什麼管道逃掉了？誰常幫我逃掉？誰常會不讓我逃，而提供面對的能量？這是瞭解鞏固與攻破罩門的管道。在瞭解「壓力罩門」的同時，也要努力澄清形成壓力有關的信念，如「我在大學四年中要的到底是什麼？不要的是什麼？」、「這個壓力威脅我那個部分-自尊、優秀的學業表現、他人讚美、被他人的接納、學位、金錢的獲得...?」、「這個壓力是讓我失去原來擁有的東西或是無

法獲得想要得到的東西？」，這些是壓力在個人身上之所以形成壓力的理由，因為如果不是內在堅持此信念，壓力對個人將無法形成意義，也不會在個人身上形成「罩門」，讓壓力有機可趁。因此在知己及壓力對自己的影響下，才能有目的、有方向地練就「抗壓」與「不逃」的金鐘罩，鞏固罩門於無形，走出自己抗壓最適合的一條路！

最後在修習完「抗壓心法」、鞏固「洩壓神功」後，要努力學習的就是「洩壓神功」，這是借助他人的知識與功力，協助自己練就承受壓力與因應壓力的雙手搏擊妙法。最著名且最常使用的神功有：「壓力日記」、「肌肉放鬆法」、「維持生活的平衡」。「壓力日記」是在壓力狀態下每天記錄壓力事件的種類、壓力持續程度、想法、情緒、生理反應、因應的策略，時時提醒自己該處理的是不合理的想法、過強的情緒、過多的生理反應或逃避的態度，藉著清楚的紀錄對自己作最完整的壓力監控。「肌肉放鬆法」是十分實用的壓力因應法，由瞭解肌肉與壓力生理反應、情緒等因素的相關，藉著緊與鬆不可並存的概念，讓身體維持鬆的狀態，避免耗掉過多無謂的能量，把大部分的能量用在當用的情境，使「不可能的任務」得以完成。「維持生活的平衡」則是在消耗與恢復體能間維持平衡，如：時間、飲食、日常生活上維持均衡，因為初遇壓力之初，人總會投入過多的時間、精力，以求儘速達成任務，但是壓力事件往往因耗時費力，再而衰，三而竭，往往無法持續「一鼓作氣」的體力，最後只能放棄，或因長期的耗竭影響身體的健康，因此規劃與維持壓力生成與恢復元氣的平衡方式，如時間、睡眠、飲食各部分的平衡，是「路遙知馬力」最重要的基礎。

若每個新鮮人都可以修練成功「抗壓心法」，瞭解自己的「壓力罩門」，並形成「金鐘罩」保護罩門，時時勤練「洩壓神功」，以最適的狀態面對壓力，以隨時準備跑百米的精神，努力不懈，這樣身心必定成功地「轉大人」，可隨時面對下一階段的成人任務！（彭秀玲，ext.2671）

諮輔中心

一、繼 90 年度獲獎之後，本校今年再次榮獲教育部執行 92 年度青少年輔導工作計畫績優學校，全國 169 所大專校院僅二所學校得獎！資源教室杜育真老師也同時獲選教育部執行 92 年度青少年輔導工作計畫有功人員，169 所學校僅 15 人得獎！真的是雙喜臨門！

欣喜的同時，更要特別感謝這些年來默默協助本校各項輔導工作的所有老師、同仁及志工夥伴們！這份榮耀是屬於大家的！

二、王郁文老師因至政大攻讀博士學位，因此本中心自 93 年 8 月起新加入一位生力軍... 陳俊升老師。陳老師畢業於南華大學教育社會學研究所碩士班，興趣是爬山、上網、閱讀、幫小朋友洗澡和換尿布... 嘿嘿！別懷疑，他可是位新好奶爸，小 baby 才剛滿三個月大呢！陳老師的主要工作內容為協助本中心諮商晤談、心理測驗、班級輔導及相關身心障礙學生輔導業務等等，他的加入為本校輔導團隊增添一股新的朝氣與活力，也將為各位師生提供更好的輔導服務！歡迎大家有空多來諮輔中心坐坐！（杜育真，ext. 2675）



陳俊升老師

圖書館

九月份家庭電影院播映時間分別為：

日期	星期	片名	開演時間
9/15	三	魔戒三部曲：王者再臨	PM 18:00
9/22	三	神秘河流	PM 18:30
9/30	四	蝴蝶效應	PM 18:30

(林錦珍, ext.2603)

大學新鮮人照過來：圖書館等你來挖寶喔！

開學囉！轉眼又是新學期的開始，很多大學新鮮人剛擺脫升學的桎梏，正準備要享受多彩多姿的大學生活！雲科大有很多寶藏等著新鮮人們來挖掘，其中，非來一探究竟的地方就是圖書館喔！

圖書館是大學的心臟，更是一座豐富的知識寶庫，提供學子們研究、撰寫報告、準備考試、休閒閱讀，以及透過網際網路遨遊世界地球村的好去處。

爲了歡迎雲科大新鮮人，圖書館特別趁開學之際，舉辦了「新生圖書館導覽講解活動」，歡迎所有新生務必踴躍報名參加。活動期間自 93 年 9 月 13 日起至 93 年 9 月

30 日止，以班級爲單位，請班代至圖書館參考室服務台或撥分機 2613 向陳小姐預約。系所已預約之班級請準時至圖書館大廳集合，由館員導覽講解，講解內容包括：圖書館樓層導覽、圖書館閱覽、借書規則介紹、圖書館各類型資料之陳列及查詢方法介紹、圖書館各類服務介紹等等，這是新生們與圖書館的第一次親密接觸，不來就可惜了！

另外，今年我們特別與博客來網路書店合作推出《大學新鮮人》專案活動，由博客來網路書店邀請 13 位大學教授做學院導讀、13 位知名人士做經驗分享，更由博客來選書小組精選彙編各學院推薦書目，協助大學新鮮人全面的學習、思考人的價值和教育的真諦，網址爲：<http://www.bbooks.com.tw/activity/2004college>。配合這項專案，博客來網路書店提供「大學新鮮人」專案活動手冊給參加「新生圖書館導覽講解活動」的同學們，不過

數量有限，想拿到禮物可要認真聽講唷；圖書館九月份書目主題展內容也特別企畫「大學新鮮人」，全校教職員工生自 9 月 16 日起可至一樓新書展示區瀏覽或借閱，亦可至博客來網路書店自行訂購有興趣之圖書，優惠價 79 折至十月底，歡迎上網瀏覽。

給新鮮人的見面禮不止這樣喔！即將出刊的圖書館電子報，將會逐期爲大家介紹圖書館各樓層空間及服務，讓大家除了透過「新生圖書館導覽講解活動」實際導覽了解圖書館外，更期透過文字介紹，讓無法參與活動的同學們，也能對圖書館空間及服務有進一步的認識。九月份圖書館家庭電影院更特別推出三檔強片，分別是魔戒三部曲：王者再臨、神秘河流、蝴蝶效應等片，播映完畢後，家用版還可提供讀者外借。有興趣的讀者請於播映前至圖書館八樓團體視聽室 (AL805)，每場觀賞人數約三十五人，請提前到達，逾時不候。

93 學年度第一學期圖書館開閉館時間

地區及樓層	星期	開放時間	備註
一樓參考室、二樓留學就業資料室 三樓期刊、學報、微片、翻拍、資料 掃描、報紙、中西文過期期刊等區	星期一至五	08:10-23:00	借書時間：星期一至星期五 (08:10-22:30) 星期六 (09:00-22:30) 星期日 (09:00-17:30) 借期刊及教授指定參考書，於每天閉館前 30 分鐘開始借閱，隔日開館後一個半時內歸還。
四樓中文過期期刊區、閱覽區	星期一至五	08:10-23:00	
五樓中文書庫區、英文童書室	星期六	09:00-23:00	
六樓中文書庫區、閱覽區	星期日	09:00-18:00	
七樓中西文書庫區			
八樓視聽資源中心	星期一至五	08:30-11:30 13:30-16:30 18:00-21:00	
	星期六	09:00-11:30 13:30-16:30	
	星期日	不開放	
一樓藝術中心展覽室	星期一至六	09:00-16:30	星期日不開放
一樓參考諮詢及館際合作服務櫃台及 三樓期刊、微縮片、過期報紙櫃台	星期一至五	08:30-12:00 13:00-16:30	星期六、日不開放 微縮片櫃台星期一至五晚間開放時間： 18:00-21:00
*一樓學科指導室	星期一至五	依約定時間	

◎ 93 學年度第 1 學期(93.09.13-94.01.14)休館日：

93.09.28 (星期二)中秋節、93.10.10 (星期日)國慶日、94.01.01(星期六)開國紀念日。

(林錦珍, ext.2603)