

風樓心語

VOLUME 82 | Nov.21,2020



樂觀和正向思考原本都是健康的人生態度，讓人不怕困難和更勇於嘗試。當快樂來臨時，能盡情享受，遇到重大挫折、危機或棘手挑戰時，不只一直告訴自己「一定可以應付」，同時也積極增進因應危機的能力。

- 發行人 余耀銘
- 發行單位 臺北市立士林高商 輔導室
- 發行日期 109年11月

目錄 Content



校長的話~

人心簡單才快樂、生活簡單才幸福

壹、 家庭教育：新移民的飲食文

貳、 性別平等教育：照片不只是照

參、 生命教育：你我都是守門

肆、 生涯教育：成功勵志小故事

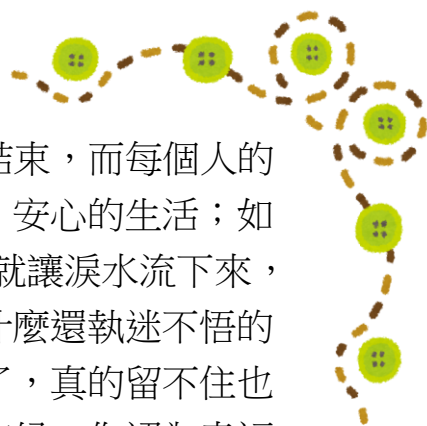
伍、 風樓心語 81 期 同學分享回饋

校長的話～

人心簡單才快樂、生活簡單才幸福

我們的人生，都是從自己的哭聲開始，在別人的淚水裡結束，而每個人的生活卻沒有一定的模式或樣板，重要的就是讓自己能夠自在、安心的生活；如果笑能讓你釋然，那就經常開懷一笑，如果哭能讓你減壓，那就讓淚水流下來，如果沉默是金，那就不用解釋，如果放下能更好的前行，為什麼還執迷不悟的扛著，有一天若扛不住自然就放下了，如果記不住就得看開了，真的留不住也就捨得了；你認為快樂的，就去尋找，你認為值得的，就去守候，你認為幸福的，就去珍惜；人生不簡單，盡量簡單活；生活不容易，盡量開心過。

除了放鬆心情簡單生活之外，定期的運動也是非常重要，因為規律的運動不僅可以幫助減肥、維持良好的體能之外，還能為你減少憂鬱更快樂、強化肌肉骨骼、降低罹患慢性病風險、保護皮膚、延緩老化、改善大腦功能、減輕身體疼痛、增加自信與魅力、作息更健康規律等好處。所以讓我們大家來運動，使自己的身心靈更自在放鬆，一起成為健康快樂的士商人。



壹、家庭教育新移民的飲食文化

新移民又稱為新住民，指剛移民到另一個國家或地區，語言文化上未融入當地社會、以及還未取得當地國籍或戶籍的人士(維基百科)。因此對於從國外來到臺灣結婚、移民而定居的人士稱為新住民。

本校新住民學生，來自越南、中國大陸地區最多，其次為印尼、日本、香港等地。同學們可藉由這難得機會，學習多元文化的信念與語言。

信仰中的飲食文化

印尼伊斯蘭的飲食養生觀
穆斯林喜好食療佳品

文／南華大學宗教學研究所副教授陳美華



印尼，一個離臺灣很近的穆斯林國家，地處熱帶，位在赤道附近，終年高溫潮濕的熱帶雨林氣候，且土地肥沃，別名「赤道上的翡翠」，亦有「千島國」之稱，是世界最大的群島國家。隨著印尼籍勞工和印尼籍配偶人數的逐年增加，「印尼人已是國境之內不容忽視的形影。

印尼境內有 86.1% 的人口是穆斯林，主要信奉伊斯蘭教，不過為保障人民有信仰自由，並未明定伊斯蘭教為國教。另有，基督徒占 5.7%，天主教徒占 3.3%，印度教徒占 1.8%（臺灣每年約有 21 萬人次前往旅遊觀光的峇里島，居民即多信奉印度教），佛教徒占 1%，還有原始拜物教等。在穆斯林占絕對多數的印尼，伊斯蘭飲食文化是主要飲食風光。以食展現不同的世界觀飲食養身保健之道，自古即有，並非專美於現代，各宗教傳統也以「食」的智慧，展現出不同世界觀、人生觀和價值觀的綜合體現。不論在哪一個國家的伊斯蘭，落地生根於何處的穆斯林，《古蘭經》是最高生活圭臬和實踐奉行的依歸。有健康的體魄，才有健康的人生，這健康的身心靈是源自於對安拉的信仰。簡

單說，穆斯林的養身之道，是建立在宇宙萬物、包括人，都是安拉所創造的這樣一種信念和認識基礎上的。如果說穆斯林在養生方面有什麼秘訣的話，就是「信仰安拉，托靠安拉，相信前定」。

穆斯林相信，「安拉以理智而使人優越於其它任何動物，讓人居地球的首席，成為安拉在大地上的「代治者」（或譯代理者）。奉安拉之命，受安拉之托，治理好這個世界，建設好這個世界，使整個世界走向繁榮昌盛，使各民族百姓安居樂業。為了完成這個神聖使命，人首先得具備一個健康的身體，為此，人必須愛護、珍惜安拉所賜予的生命，讓生命呈現出最大活力，釋放出最大能量，發揮出最大效能。以珍惜生命、保護生命為榮；以糟蹋生命、濫用生命為恥。基於這種對生命價值的認識，才有了穆斯林的養身之道。」



古蘭經提出合法的食物

關於「吃什麼和怎麼吃」，《古蘭經》提出吃「合法而且佳美的食物」。伊斯蘭教法規定，穆斯林有權力享受真主所賜予的「合法食物」。這裡所說的「合法食物」，是指伊斯蘭教法所允許的合法食品。一般用阿拉伯語「哈倆裡」一詞，原意為「合法的」，表示穆斯林可食用的合法食品。與之相反的詞是「哈拉姆」，意為「非法的」、「禁止的」，即指是被伊斯蘭教法所禁止的一切不合法食品。

什麼是「佳美的食物」呢？《古蘭經》所說的「佳美食物」，是以清潔衛



生、防病治病為原則，提倡食用合法、有益於身心健康的食物。

選擇對身心有幫助的食材

伊斯蘭教認為飲食無小事，它不僅有助於人們維持生命，更應該有助於人們的身心健康，養成良善美好的性情。因此，穆斯林對食物有所選擇，選擇的標準在於食物是否佳美。從食材上講，並不是所有的禽畜都可以食用，人類只應該選擇那些性情良善的、食穀類的禽鳥和反芻類的畜類食用，這對人們的身心健康才有所助益，其中特別是牛、羊、駝等，對人們身心健康最為有益。鹿、雞、鴨、鵝、兔、魚、蝦等，也被穆斯林視為「佳美的食物」。反之，那些奇形怪狀、污穢不潔、性情兇狠、行為怪異的雄禽猛獸等動物，如豺狼虎豹獅鼠蛇驢、鷹梟鷲烏鴉等，均在禁食之列。眾所周知，穆斯林最常用的食物是牛羊肉。牛羊肉，不僅有食用價值、經濟價值，而且有很好的食療價值。臺灣民間素有「牛肉補氣，功同黃芷」之說。羊肉有開胃健力、散寒

助陽、益腎補虛之功效，素為食療佳品。另一個眾所周知的是，伊斯蘭教徒不吃豬肉。穆斯林之所以不吃豬肉，既有宗教因素，也有衛生的原因。豬肉當中有許多寄生蟲和其他病菌，對人體有害。此外，穆斯林還忌食自死之動物，原因在於其本身帶有病菌、病毒，有些病毒即使水洗、煮、蒸也無法殺死。還有，非以安拉名義宰殺的動物之肉不可食用。穆斯林宰殺可食動物，是使其血液可最大限度地排出體外。從醫學上看，這與忌食血的道理相同。血液由白血球、紅血球、淋巴腺、大單核細胞等組成，易生長寄生蟲，帶有多種細菌和病毒。經由現代醫學運用血常規、肝功化驗、血脂分析等檢測手段發現，當代許多難治之症的傳播途徑主要是血液。由此可知，穆斯林禁食血液不是沒有道理的。

總之，伊斯蘭在飲食上為穆斯林劃定了可食範圍，範圍內的為佳美、合法的，超出這一範圍的為污穢、非法的，食之有害。而且，就算佳美食物，也提倡適可而止，忌暴食暴飲，聖訓上說：「人的胃應保持這樣一種狀態：1/3 的食物、1/3 的水、1/3 的空氣」，這也與現代保健醫學理念不謀而合。

飲食反應了當地的風俗民情

俗話說「一方水土養一方人」，一個地方的飲食文化往往反映了當地的特殊風土產物和人情。在印尼，牛、雞和魚，是最為普遍的三種動物類合法且佳美的食物。人們除了遵循伊斯蘭教法的飲食文化之外，由於在地氣

候風土的關係，盛產香料，習慣在菜肴中加入椰漿及胡椒、丁香、豆蔻、咖喱等各種香料調味，以及辣椒、蔥、薑、蒜等，在餐桌上常常可見辣椒醬。居民的主食是米、玉米或薯類，尤其是大米更為普遍。大米除煮熟外，印尼人喜歡用香蕉葉或棕櫚葉把大米或糯米，包成菱形蒸熟而吃，稱為「克杜巴」。不過，印尼人也喜歡吃麵食、如吃各種麵條、麵包等。

越南佛教重齋戒/民間崇尚素食文化

文／秋草

在越南人口約有九千多萬，信仰佛教約有一千多萬人。越南當地人及越南華裔與華僑的主要信仰則是佛教。佛教約在公元前六至五世紀發生於印度，到公元一世紀前後，佛教內部起了改革與變化，從原有的「南傳上座部佛教」分出了一派，這一派自稱是「北傳佛教」，跟原來的「南傳上座部佛教」在飲食戒律上大為不同。與泰國和一些亞洲國家不同，在越南所有的出家人一定要吃素，這也成為越南修行家的一種文化特色。

吃素，漢字原為齋，意思就是保持內心乾淨。往年，在東方文化裡有齋戒習俗，也就是每一次向天地祈禱或祭祀，必須先前三天吃素食（亦叫齋），先前七天維持祈禱的誠敬信念（亦叫戒）。越南人吃素有段長久的過程且維持至今。

吃素也有祭祀緬懷祖先的意味

在封建時代，皇帝在南郊壇祭天前三天必須封閉關口，要齋戒沐浴且禁慾。今日，在一般生活裡，許多人雖然沒有到寺廟歸依三寶但還願意吃素。吃素也是許多家庭的傳統習俗，為了祭祀緬懷祖先，後代仍保持吃素習俗。

許多人把素食視為信仰佛教的指標。其實，佛教最早從印度傳入越南時，並沒有規定僧人不許食肉。《大般涅槃經》裡，佛陀言：「食肉者，斷大慈種。」於是後人為了實踐慈悲精神，而倡導吃素。

依據長久的習俗，越南南傳佛教的信徒雖然尚未長期吃素，不過到了每年農曆七月份的盂蘭節，信徒們常願意吃素一整個月或半個月。民間觀點認為這是祭祀緬懷祖先的一種方式。實際上，最初的佛教時期，出家人仍然能吃不是他們親手殺的魚肉，不過到佛教變成普遍的時候，北傳派之佛教徒絕對不食魚肉。

在越南，吃素在李-陳時代開始刮起了風潮。最典型的是在順化省之阮

福朱（1691 - 1725）時代，此地方成為佛教的首府，吃素習俗廣泛於所有貴族階層，因此在順化省，烹飪素食料理要特別講究，比其他地方要求更高，更完美。佛教雖然沒有要求學佛者一定要吃素，但是吃素的好處還是很多，例如增加耐力、調適情緒、助於修行，也可減低腸胃的負擔，對人體的健康有莫大的幫助。

越南人吃素成為飲食文化

佛教徒在吃飯時要作五種觀想，稱為「五觀想」：

- 一、計功多少，量彼來處：面對食物時，要算算自己做了多少功德，並思量粒米維艱，來處不易。
- 二、忖己德行，全缺應供：藉著受食來反省自己，德行若全，則可應供受食。
- 三、防心離過，貪等為宗：謹防心念，遠離過失，對所受的食物，美味的不起貪念，中味的不起痴心，下等的不起厭惡的心。
- 四、正事良藥，為療形枯：將所受的食物，當作療養身心飢渴的良藥。
- 五、為成道業，故受此食：要藉假修真，不食容易飢餓，體衰多病，難成道業；但是如果貪多，也容易產生各種疾病。所以必須飲食適量才能資身修道。



根據文獻記載因受了佛教的深奧影響，越南人吃素的文化越來越普遍。多年以來連喜酒也出現了素食料理。素食的原料亦越來越豐富，做素食料理之師父們也越來越有創意，使素食料理更加接近越南每一個人的生活裡。

至今，吃素已成為越南飲食的文化特色；素食料理已經在越南家庭的飯局出現越來越多；年輕人已經主動接觸素食文化，他們當初吃素是因為好奇，慢慢的，素食成為越南民眾生活中不可或缺的料理，也隨著人口跨國流動，漸漸為其他國家所熟知。

取材摘要自 NSOUL2013 June Vol. 37 心鏡宗教季刊

貳、性別平等教育：照片不只是照片

小心！不要成為犯罪者或受害者

同學們，是否曾在生活周遭或媒體上聽過類似這些事情呢？

根據衛生福利部在 2017 年的推估統計，全台已有約 32,000 名未成年人曾遭私密影像外流，其中四成六外流的影像由兒少自拍所產生，其中近七成的兒少是在被誘騙、要脅的狀況下自拍照片後傳給加害人，而散播影像者有七成為被害者熟識的人，分別是同學、網友、男友或前男友。案例有可能是偷拍亦或慫恿別人自拍私密照，受害者也不僅只有女性，男性同樣可能受害；又或者這些加害者，非常擅長於抓住被害人的特定心理，例如想要賺錢、想成為平面模特兒，逐步吸引注意後再以恐懼感控制被害人，這時候若被害人沒有及時得到適當的支持與協助，就很可能會落入犯罪者的圈套中。

事實上，數位影像外流的途徑相當多，尚有可能因為手機或存放檔案之載具遺失、送修，或是更換新機未妥善處理舊機中的影像檔案，影像因而外流。甚至還有因為電腦被他人刻意入侵，導致影像檔案被截取。在當今人手一台智慧手機、隨時可以上網的環境，影像外流以及衍伸的犯罪問題，其實離我們每個人的日常都不遙遠。



◆ 影像外流之後的危機 ◆

綜合近年來的觀察，歸納以下幾種影像外流後常見的延伸犯罪類型：

1. 跟蹤騷擾：影像外流後若被意圖犯罪者觀看，影片中的蛛絲馬跡皆成為肉搜線索；犯罪者常透過藉故搭訕的話術，一步步在網路世界甚至實體生活中達到犯罪目的。或許有些人會認為女孩子比較容易受害，事實上，不分性別都有可能成為犯罪受害者。
2. 性勒索：利用下載、截圖等方式持有影像檔案，再聯繫被害人以贖回影音檔案為由，要求影片中人提供財物、或是要求提供更多裸露影像，甚至提出性要求。通常加害者不會信守諾言返還影片，或假意返還，但事實上早已複製、散播檔案，導致被害人一次次付出財物或任其予取予求，最後身心俱疲，損失慘重。
3. 復仇式色情：係指沒有經過當事人同意，故意向他人散布、播放、張貼私密影像(裸露、性愛內容)；此種性別暴力的犯罪行為，多發生於親密關係分手暴力或網路誘騙的情感關係，目的在於羞辱被害人、或要求維持關係。

◆ 影像被外流對被害人產生的影響 ◆

影像外流後有時不一定會立刻爆發上述犯罪事件，許多人在自己的影像外流後毫無知覺，渾然不知危機已悄悄接近；一旦遭遇任何一種犯罪事件，被害人將相當震驚困擾，許多人因此再也難以信任他人，長時間驚恐焦慮又感到孤立、憂鬱，若沒有及時獲得支持協助，恐有輕生念頭。更困擾的是，網路世界並無檔案下架期限，更何況檔案被下載、轉存容易，散播情形難以控制，有一些人影像外流一次，卻在往後數年甚至十年後陸續被不同人騷擾，導致情緒非常的焦慮不安，嚴重影響日常生活。所以一旦發生影像外流的事實，就必需持續關注後續影響。

◆ 如何自我保護？ ◆

網路、3C 用品已是我們生活的一部分，我們不可能因潛在風險而因噎廢食，反而應養成良好的習慣，以避免自己成為下一個受害人，或無意間傷害了他人的

權益。針對過往的諸多案例，給予同學們以下提醒：

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像：尊重自己，也尊重他人被拍攝影像的意願，每個人都有拒絕被拍攝的隱私權，不管是多麼要好的伴侶、朋友或家人，未經他人同意或趁人不備偷拍影像，已涉犯刑法第 315 條之 1 的妨害秘密罪，且因為侵害到他人隱私權，造成他人精神上痛苦，被害人甚至可以依據民法第 184 條及 195 條規定請求慰撫金。此外，案例 3 中的小甜遭遇到的行為可能已構成強制觸摸罪，可依性騷擾防治法第 25 條向攝影師求處刑責。
2. 絕不聽從他人指示自拍私密照片：不論任何人慫恿、起鬨，或以利益引誘、用似是而非的理由說服你，絕對不要傳送自己的私密影像。此外，所謂的「網友」，其實是網路上相遇的陌生人，躲在網路裡面是相當容易包裝犯罪意圖的，例如：假裝是同性別、年紀相仿的朋友，或是表達喜歡你、想交朋友，經常噓寒問暖火速發展情誼，以換取進一步的犯罪機會。案例 4 的加害人揚言跟蹤小艾，也已經構成刑法 305 條恐嚇危害安全罪，遇到類似的事情絕對不要因為害怕就不敢求助，孤單的處境會給對方更多加害的機會，一定要告訴你所信任的師長共同報警處理，並妥善做好生活中的安全計畫。
3. 絕不倉促傳送影像訊息：不管是直播，或是傳送、上傳影像檔案，問問自己：未來的我會如何看待這個影像？會有哪些人看到這些影像？看到的人可能會有甚麼樣的想法或行動呢？想清楚再決定也不遲。
4. 絕不轉寄任何私密影像檔案：即便收到「大家都在轉傳」的私密影像，不論是否認識當事人，都不可以繼續轉傳照片。轉傳私密影像的行為，涉犯刑法第 235 條散布猥褻物品罪、兒少性剝削防制條例等犯罪。
5. 絕不取笑及霸凌私密影像遭外流的人：依據「兒童及少年性剝削防制條例」和「兒童及少年福利與權益保障法」，遭到外流私密影像的未成年人皆屬於被害人，這些人很可能就是你我身邊的朋友，只是你並不知道他們的遭遇，也不知道他們其實心裡很受傷，甚至仍擔心著再次被人騷擾、取笑。如果我們在言談間取笑他們，或是在網路上發表檢討被害人的酸民言論，都可能造成被害人二度傷害，也讓潛在的被害人更不敢對外求助。

雖然有那麼多令人擔心的事情，但只要養成良好的習慣，就可以把風險降到最低。願大家都能藉著網路世界開啟寬廣的眼界，並有智慧分辨陷阱，遠離網路世界的潛在危機。

求助資源

- ◆ 學校 學務處 / 輔導室
- ◆ 撥打 110 / 113
- ◆ 各縣市學生輔導諮商中心
- ◆ 台灣展翅協會 web885 網路諮詢熱線 <http://www.web885.org.tw>
- ◆ iwin 網路內容防護機構 <https://i.win.org.tw>

取材自 教育部 107 年兒少性剝削及校園復仇式色情事件防治工作宣導方案

參、生命教育：你我都是守門人



認識 1 問 2 應 3 轉介的技巧

1 問：「主動關懷、積極傾聽」

自殺行為是從「想法」到「行動」的漸進過程。在自殺行為出現之前，個案會透露某一形式的線索或警訊，可能以口語或行為的方式表現，也可由其所處狀態判斷。因此，當發現有自殺風險時，請認真嚴肅地看待警訊，並主動運用心情溫度計（確認網址是否正確）評估情緒困擾程度，用心傾聽所遭遇的困境，一旦確認個案具有自殺意圖，立即深入了解自殺危險度高低。要詢問一個人的自殺意念並不容易，循序漸進的討論主題是有幫助的，一感到懷疑便立即詢問，要了解「這可能是唯一一次幫助的機會」。

1) 關於「詢問」的部分注意事項如下：

- 感到懷疑個案仍有自殺意念，需立即詢問
- 要有這可能是唯一一次介入幫助的機會的認知
- 在隱密的地方談
- 讓個案放心自在的說，不要打斷他
- 如果個案不願接受幫助或不願談論，請堅持下去
- 如何問是其次，重點是「你問了」

2) 如何「詢問」？

- **間接問法**
 - 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
 - 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎？
- **直接問法**
 - 你會不會有想不開的念頭？
 - 你是否有想到要自殺呢？
- **應注意避免詢問的問句**
 - 不要對自殺意念或行為以半開玩笑的方式詢問：「你該不會想要自殺吧？」、「不要跟我說你想自殺喔！」
 - 不要太急著提供問題的解決方法
 - 不要發誓保守秘密
 - 不要爭辯自殺是對或錯
 - 不要使自殺者增加罪惡感

2 應：「適當回應、支持陪伴」

當人們說「對生活厭倦」、「沒有活下去的意義」時，這些說法常常會被聽的人否決，或甚至告訴他們其他更悲慘的例子。事實上，最重要的一步是要有效的聆聽他們的想法。因為伸出援手或傾聽本身就能減少自殺者的絕望感。詢問確定個案有自殺意圖後，守門人的任務即轉為適當回應與提供陪伴，同時，在回應的過程中，亦可評估個案是否需要進一步轉介或其他醫療協助。

1) 如何勸說個案繼續活下去並且接受幫助

- 平靜、開放、接納且不批判的態度將有助於與個案的溝通
- 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，使個案情緒起伏程度減緩
- 積極專注傾聽個案遭遇的問題，嘗試了解他們的感受，提供情緒支持
- 不要急著評斷個案的遭遇、處境或想法，你的傾聽與協助能夠重燃希望，並產生改變
- 「自殺」本身並不是問題，而是個案用來解決他所遭遇困境的方法，因此可試著找出自殺以外的處理方式。
- 提供個案任何形式的「希望」，並將焦點放在個人正面的力量。因此，我們可以思考「這個人在過去的人生當中是為什麼而生，現在活著的理由是什麼？」、「他的生活重心與目標為何？有沒有可以令他積極的人、事、物？」，再接著詢問他：「是否願意尋求協助？」
「你是否願意答應在找到任何協助之前，不結束你的生命？」

2) 不適當的回應方式如下，更重要的是，傾聽與理解，並能在適當的資源轉介之後，持續關懷

- 太常打斷他們說話
- 顯露震驚或情緒激動
- 表達自己很忙
- 擺出恩賜的態度
- 做出突兀或含糊不清的評論
- 問大量的問題

3 轉介：「資源轉介，持續關懷」

面對你想幫助的人，當他的問題已經超過你能處理的程度與範圍時，就是你幫個案找出適當的資源，進行資源連結的時候，就如同當我們的家人有生理疾病時（如心臟病），我們立即的反應是尋求專業醫師的協助，而非自己試圖治療。因此，好的守門人不只被動的阻止自殺，也會主動積極的協助轉介處理。且轉介後需持續的關懷個案，並再次評估個案的自殺風險，直至結案為止。

1) 若有以下的情形就可嘗試進行轉介

- 心情溫度計分數偏高者，高於 10 分者建議尋求心理諮商，高於 15 分者建議諮詢精神專科醫師
- 懷疑可能具有潛在的精神疾病者
- 有自殺或自傷的身心問題
- 問題超乎助人者的能力
- 社會資源或支持不足夠

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 為一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

有自殺的想法

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

2) 在協助個案進行轉介時，有以下的建議

- 向個案保證隱私之安全與尊重個案的意願。若個案有強烈自殺意念，務必強調轉介後由醫療團隊一起協助的重要性
- 依個案特性提供適切的資源或協助其轉介。如為轉介至醫療院所，可評估個案平時就醫習慣，詢問是否有較習慣的就診醫療院所與固定的主治醫師。若原本已在精神科就醫，則建議繼續在原醫院治療，並鼓勵個案主動與醫師溝通心情溫度之變化
- 轉介個案就醫時，建議守門人可先以電話或其他方式告知被轉介的醫師有關個案的特殊情況，以加速個案的轉介與處理過程，並於事後向個案或受轉介對象瞭解處理情況。

求助資源



肆、生涯教育：成功勵志小故事

1. 相信自己是一隻雄鷹

一個人在高山之巔的鷹巢裡，抓到了一隻幼鷹，他把幼鷹帶回家，養在雞籠裡。這隻幼鷹和雞一起啄食、嬉鬧和休息。牠以為自己是一隻雞，這隻鷹漸漸長大，羽翼豐滿了，主人想把它訓練成獵鷹，可是由於終日和雞混在一起，牠已經變得和雞完全一樣，根本沒有飛的願望了，主人試了各種辦法，都毫無效果，最後把牠帶到山頂上，一把將牠扔了出去。這隻鷹像塊石頭似的，直掉下去，慌亂之中牠拼命地撲打翅膀，就這樣，牠終於飛了起來！

秘訣：磨練召喚成功的力量。

2. 請不要開錯窗戶

一個小女孩趴在窗台上，看著窗外的人正在埋葬她心愛的小狗，不禁淚流滿面，悲慟不已。她的外祖父見狀，連忙引她到另一個窗口，讓她欣賞他的玫瑰花園。果然小女孩的心情頓時明朗，笑顏逐開，老人托起外孫女的下巴說：“孩子，你開對窗戶了！”

秘訣：打開失敗旁邊的窗戶，也許你就看到了希望。

3. 讓失去變得可愛

一個老人在高速行駛的火車上，不小心把剛買的新鞋從窗口掉了一隻，周圍的人倍感惋惜，不料老人立即把第二隻鞋也從窗口扔了下去，這舉動更讓人大吃一驚，老人解釋說：“這一隻鞋無論多麼昂貴，對我而言已經沒有用了，如果有誰能撿到一雙鞋子，說不定他還能穿呢！”

秘訣：成功者善於放棄，善於從損失中看到價值。

4. 自己救自己

某人在屋簷下躲雨，看見觀音正撐傘走過。這人說：“觀音菩薩，普度一下眾生吧，帶我一段如何？”觀音說：“我在雨裡，你在簷下，而簷下無雨，你不需要我度。”這人立刻跳出簷下，站在雨中：“現在我也在雨中了，該度我了吧？”觀音說：“你在雨中，我也在雨中，我不被淋，因為有傘；你被雨淋，因為無傘。所以不是我度自己，而是傘度我。你要想度，不必找我，請自找傘去！”說完便走了。第二天，這人遇到了難事，便去寺廟裡求觀音。走進廟裡，才發現觀音的像前也有一個人在拜，那個人長得和觀音一模一樣，絲毫不差。這人問：“你是觀音嗎？”那人答道：“我正是觀音。”這人又問：“那你為何還拜自己？”觀音笑道：“我也遇到了難事，但我知道，求人不如求己！”

秘訣：自己救自己

5. 司機考試

某大公司準備以高薪僱用一名小車司機，經過層層篩選和考試之後，只剩下三名技術最優良的競爭者。主考者問他們：“懸崖邊有塊金子，你們開著車去拿，覺得能距離懸崖多近而又不致於掉落呢？”第一位說：“二公尺。”；第二位很有把握地說：“半公尺。”；第三位說：“我會盡量遠離懸崖，愈遠愈好。”，結果是，這家公司錄取了第三位。

秘訣：不要和誘惑較勁，而應離得越遠越好。(取材自 網路文章)

伍、風樓心語(第 81 期)-同學分享回饋

1080817 黃威諺

想要被對方聽見，就得先學會傾聽對方的意見，讓對方覺得有受到尊重、支持，也會比較願意打開心和你溝通，而且當個聆聽者可以多留意對方是觀察還是評論，再用自己的技職官進行判斷。

1080426 楊依縈

最可怕的不是憂鬱症本身，而是人們對他的錯誤理解與偏見。若想陪伴憂鬱症患者，請不要用「自己認為」好的方法來陪他，而是傾聽對方的需求，適時給予協助。

1081110 丁安耘

人們總希望自己的想法能被尊重，能被聽到，但我們總是以自己的觀點出發，從沒想過要去傾聽別人，我想，「被重視」這件事，應該是互相，我們想被聽到，也應該去聽別人的想法。

1081322 吳佩臻

學會人際關係的減法哲學，可以讓你把時間花在重要的事情上，而不是浪費在不重要的事情上。

1081330 蔡沛君

憂鬱症其實並不是他們所願意的，而解決憂鬱症最有效的方式除了藥物控制，朋友的陪伴反而是他們心中的一束光，更能讓患者早日走出心理的黑暗。

1081629 莊子穎

學會聆聽是一種美德，且聆聽別人的聲音對自己也有所幫助，我常常聽朋友講心事，試著當一個好的聆聽者是對自己和對別人的尊重。

1081809 鄭昕承

人與人之間最重要的就是溝通，溝通是一門大學問，溝通就是需要人的傾聽和表達，但是再表達時要先想，是否尊重對方，而對方在表達時，我們也應該仔細聆聽。

1082113 呂宇絜

人的專注投入才是最大的關鍵，無論我們是在做什麼事情，沒有投入一定做不好，所以決定做一件事時，就要全力的投入才有可能把一件事做到完美。

