

活動訊息

◇ 寒假多元學習營隊：輔導室為協助學生主動探索生涯、了解生涯發展資源，特辦理參訪中部鄰近大學之營隊，希望藉由參訪及實作課程，協助學生對學系專業養成之過程有更多的認識及瞭解，提供學生了解大學校系在大學甄選入學招生特別注重的面向，以俾做好個人的生涯準備。歡迎全校同學踴躍報名參加，報名方式採網路報名，報名時間：2012年12月22日12:05~2012年12月28日17:30，報名網址：文華高中首頁→校園頭條→<http://203.68.192.53/winterCamp>→報名系統。輔導室將於102.1.29(二)、102.1.30(三)辦理中興大學及暨南國際大學寒假營隊，相關訊息如下。

營隊名稱	活動時間	對象	報名人數	費用
欣「興」向榮— 國立中興大學 一日參訪	102.1.29 (二)	高一至高三學生	農資學院：30-40人 文法商學院：30-40人 (報名上限40人，額滿為止)	每人240元
人才濟濟— 國立暨南國際大學 一日參訪	102.1.30 (三)	高一至高三學生	30-40人 (報名上限40人，額滿為止)	每人480元

◇ 大學校系宣導講座：請有報名的同學於準時參加。

日期	大學校系	學群	地點
101.12.26(三) 12:10-13:00	日本齒科大學	醫藥衛生學群	5F 演講廳

心知心文區



叮叮噹...叮叮噹...鈴聲多響亮... 聖誕節快到囉！



聖誕節的時候會讓你聯想到什麼呢？除了聖誕老公公、聖誕樹、禮物... 還有呢？下面的文章送給你，希望可以溫暖你的心。暖暖聖誕，溫暖在心！



更快樂的技巧：善意

你也曾在台北車站、地下街、醫院等人來人往的地方，被人攔下來推銷所謂的「愛心筆」、「愛心卡片」、其他的產品，或是填直銷問卷嗎？也許你是可以直接開口堅定拒絕的人，也許妳是需要假裝講電話才能避開推銷的那種人；但也許妳是那種無法拒絕他人，明明很想離開，卻又不自覺停下腳步的那一位。

會處在這些地點，你也許正趕著要去其他的地方；你也許心中有什麼人事物正掛心著，但是即使再心急，你還是不敢表現出來。隨著時間一分一秒過去，最後你只好掏出腰包付錢擺脫這一切，還逼自己掛著笑容說謝謝才離開。

有一天，我和另一個朋友經過台北車站誠品地下街，正好看見完整的這一幕。因為我們兩位都是臨床心理師，對於人們的表情與肢體語言特別敏感，當時迎面看到一位高中學生，似乎已經知道自己被推銷員鎖定，臉上帶著「又被發現了」的無可奈何，卻還是不情願地停下了腳步。

原本我們不以為意，忙著找尋合適的晚餐地點，卻在繞回「事發地點」時，看到他們倆還在那兒。而這個孩子的肢體語言，整個表現出一種「想走又不敢走」的抗拒與僵硬（臉上卻還是掛著禮貌的微笑）。

於是我們兩人在 15 公尺外停下來討論。「怎麼辦？我從她的肢體語言彷彿聽見呼救的無聲吶喊。」「不然我們去救她。」「怎麼救？」「假裝是她的同伴好了。」

結果，同伴被我慫恿，走向前去輕拉那個女生的袖子，同時對她說：「妳怎麼還在這裡？我們在那邊等妳！」那個推銷員忙不迭的道歉並立刻轉身離開。我們則在他離開後，對這個一臉困惑的學生解釋：「我們只是想要幫妳擺脫推銷員罷了。」

這故事沒有什麼特別的結局，我們說完掰掰就各自分道揚鑣了。但老實說，**做完這件事的我們，確實感覺到一點「擴大」的感覺，那種感覺.....嗯，其實還挺不賴的。**

心理學家發現，幫助別人，會讓人感受到「平靜與連結」，這樣的平靜與連結和「催產素」這種賀爾蒙有關，可以降低因為壓力而帶來的「戰鬥與逃跑」反應，長期而言也可能降低憂鬱與焦慮。大腦造影的研究結果也顯示，長期進行慈悲冥想訓練的西藏喇嘛，左前額葉的皮質有更密集的活動——這是與正面情緒有關的部分；同時，他們的右前額葉的活動降低——這部分通常與焦慮和負面情緒有關。

但這不僅是關於個人。當接受他人的幫助，**即是只是短短十秒鐘，你也瞥見了人性中的美好**。回想你上回接受陌生人幫助的經驗，無論是坐公車零錢少了 5 元有人幫你投下、大雨中別人借了你一把傘回家、袋子破了有人幫你撿東西還重新裝好、皮夾掉在路上被人撿起還在路邊寫大字報留言給你.....經歷過他人幫助的你，在感激之餘，心裡是不是也感覺好像「擴大」了？你變得更注意周遭他人的需求與期望，你變得.....更願意去幫助其他的陌生人。

於是，起初一個小小的善意，可以就這麼「傳染」開來。**幫助別人的你，因此變得更開心；而當你感到開心時，幫助別人的可能性也越大**。甚至，當你只是目睹並見證這一切的人，也可能在心中激起溫暖的感覺。於是，人與人之間的正面影響，就可以像漣漪一般，擴散開來了。

前幾天看到朋友分享的這段影片，完美地詮釋了這個「陌生人的善意」。影片的標題是「Kindness Boomerang」，Boomerang 是澳洲原住民使用的「迴力標」，是一種會「飛回來」的打獵工具。因為這段影片第一個幫助別人的工人，最後也接受了別人的幫助，所以叫做「善意的迴力標」。

Youtube 網址：[Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day"](https://www.youtube.com/watch?v=Life_Vest_Inside_-_Kindness_Boomerang_-_One_Day)

你心中是否也升起一股溫暖的感覺？其實，**小小的善意，是最簡單卻又最可能對世界影響深遠的練習；你甚至無須計畫，只需要打開你的眼睛與心房**。讓美好的漣漪擴散出去吧！