

成為自己的心靈整理師

五年後，我和小安再度於諮商室中相遇，既陌生卻又熟悉的氣氛，讓我們相視而笑，聊起前一段諮商的種種回憶。在小安的回憶中，有著她喜歡的背景音樂，有著自己將身體鬆軟地倚偎在沙發裡，自由自在地談話的畫面。存在心中的記憶，總是有如此神奇地魔力，讓我們彷彿搭乘時光機回到過去，重遊當時的感受，也溫習過去與人互動和相處的經驗。

正值高三的小安，眼前面臨人生中抉擇與轉換的階段。此刻在煩擾著她的大小事，有遲遲無法整理的凌亂衣櫃、學校專題與升學考試表現、兩難的大學科系選擇，以及自己與重要他人的關係。

某次，小安問我：「你是那種很容易斷、捨、離的人嗎？」她難為情又無奈地談起自己的衣櫃塞滿很多雜物，很想整理卻遲遲無法著手的心情。小安的衣櫃中，除了裝滿捨不得丟的衣服之外，也留有其他被自己遺忘的物品，有時看到別人使用，才依稀想起自己也擁有類似的物品。放置各式雜物與衣服的擁擠衣櫃，如同珍藏著小

諮商心理師 賴憶鏗

安過去回憶的寶箱，無形之中，更象徵了裝載著混亂、繁雜記憶的心靈。小安希望自己能夠清理衣櫃，將用不到的衣物轉送給有需要的人，或是退還機構，但對小安來說，果斷地決定「要留」，或是「不留」，是一件困難的事情，對於要和自己曾經擁有的物品分開，更是難上加難。

小安形容自己是重感情的人。從小至今的生命經驗中，由於家庭因素，小安得要與父母親、手足分開，寄宿於親友家、寄養家庭等安置機構，幾經輾轉，小學六年級才落腳於慈馨。在不得已的情況下，小安與生命中重要家人的分分離離，使她經驗到，留住一段關係，有多麼的艱難。即使是家人關係也無法掌握的徬徨，不知道什麼時候會失去的不確定感，影響了她將所擁有的物品收藏於衣櫃的習慣。這些物品對小安來說，不只有特別的意義，也都包裹著自己曾經擁有的感覺與回憶。衣櫃裡沒有了這些物品，就像是心裡面的記憶也跟著消失一樣。

這些收藏在心靈角落深處的記憶，漸漸被小安給遺忘，但記憶中的感覺卻時而浮現在生活中，影響著她。當小家老師離職時、當與伴侶分手時，小安總是懷疑「是不是自己不夠好？」才讓關係無法繼續下去而結束。我們在這一年的諮商日子裡，細細地探索這些記憶中的感覺與經驗，就像將堆積於衣櫃深處地物品拿出來，或是瞧瞧，或是擦拭整理一番，才能決定它們的去留。諮商尾聲，一段關係的結束，對我和小安來說，有了新的意義-有些關係

不會因為結束而全然失去。小安發現自己其實有足夠能力，可以獨立地、勇敢地探索一段關係以外的世界；而我知道，當她遇到困境或有需要的時候，我仍然能夠再次成為她的避風港。

（後記：大學開學的兩個月後，偶然與小安碰面，我聽著她愉快地分享著大學新鮮人的生活點滴，雖然有樂也有苦，但卻都能有自己得一番見解。從言語神情中，我看見她對自己的信心，已不再是過去那個總覺得自己不夠好的小安。）

透過斷捨離找回不一樣的自己

處於物質充沛、資訊豐富的時代，我們可取得的資源物料很多，但卻很少關注留白的重要、以及察覺內心回歸平靜的美好。於是，一般人心靈愈不安、空虛，愈想用外在的光鮮亮麗作為掩飾、補償，但一味地往外追求華麗，終究無法處理與安頓內在的癥結點。

近幾年，收納師、雜物管理諮詢師等行業逐漸興起，讓大家看見當生活由繁入簡，當物資能做到斷捨離，反而能獲得更多的自在與寧靜。在「斷捨離」一書中，作者山下英子表示「斷」是指斷絕不需要的東西、「捨」是指捨去多餘的事物、「離」是指脫離對於物品的執著。簡單來說「斷捨離」就是透過整理物品了解自己、整理心中的混沌，進而讓人生舒適的行動技術。而台灣的收納師賴淑雯曾說：「收納是一趟整理心靈的歷程，也是一個成長過程。」兩者都肯定了「斷捨離、收納」所帶來的內在改變。

或許，在物品斷捨離與收納整理的過程，讓我們歷經了選擇的猶豫、淘汰的壓力，於是心智有了另類的鍛鍊與判斷。同樣的，在紊亂的思維、繁雜的感受中，藉由練習斷捨離，也可以學習告別、結束與釐清、重生，然後找回不一樣的自己。





初心不變，藝情永留

中華甲骨文藝術協會副會榮譽會長鹿鶴松 分享
研發暨社會資源組組長廖振杉 紀錄

初心不變：一段深厚的緣分

「我每天都幫自己打『藝苗』，是藝術的『藝』喔！」鹿老師一開場，就惹得師生一陣大笑。跨越困難能力系列講座，已到第三十七場，這次邀請到甲骨文大師-鹿鶴松老師。

與鹿老師的相識，是在民國105年，一位穿著甲骨文彩繪衣服、手機套上也是甲骨文，讓孩子們充滿好奇，這些是什麼文字？而從這一刻的緣起，也啟動了更多的交流。此後，鹿老師便號召身邊的學生及朋友，每個月來慈馨陪伴孩子進行美學課程！從甲骨文書法、甲骨文束口袋、甲骨文動物園，到茶道、樂高機器人、雪Q餅、桌遊、氣球拱門。透過多元化的的美學課程，鹿老師希望藉由藝術做為媒介，陶冶孩子們的性情、打開學習的視野。

「對慈馨有很深的感情，其實在慈光的時候就認識了，那時候還有去過…」鹿老師分享著與慈光的緣分，對慈馨的情感。

生命中，三件重要的事

為什麼藝術這麼重要？鹿老師說：「每個人都有不開心的時候，自己也會。有時候，即使身邊的人關心你，你也不知道自己為什麼不開心。但這時候如果有藝術陪伴，就能讓我們的不開心不會這麼難熬。」師範大學畢業，於國中教授理化科目。教

學二十八年經驗中，鹿老師常常會和學生說：「理化很重要，但藝術也很重要！」於是，上課之餘便會與學生分享生活與藝術。

「生命中，有三件很重要的事，藝文、音樂、運動。」鹿老師如此勉勵著孩子。眼睛，看畫、看見線條、色彩，長養出藝術的眼光；耳朵，負責傾聽，聆聽音樂的旋律、節奏，在音樂中讓情緒流動。除了人文素養的陶冶外，運動，也是重要的！透過運動，提升身體的功能、增強自己的免疫力！

感念，影響自己一輩子的恩師

談到自己生命中的恩師，鹿老師提及生命中，有三位影響自己深遠的學校師長。分別是豐原國小盧曉雲老師，另兩位是居仁國中李源德老師及韓長富老師。國小時期，至曉雲老師的家裡學畫，回憶起那段時光，鹿老師說：「老師家裡有一張很大張的桌球桌，每次都要先畫完一張作品後，才能打桌球、吃點心。」而這些誘因，也讓鹿老師有持續作畫的動力。



有次，曉雲老師特別帶學生到北屯寶覺寺寫生，當時的畫板是簡易的板子穿洞綁上繩子，雖然簡單，但對當時仍是國小生的鹿老師來說，感覺自己就像是專業的畫家一樣，於是開心的動筆寫生。「還有一次，老師要讓大家畫鴿子，於是直接去鳥店借了一籠的鴿子，他請每位學生認真看，慢慢畫。」透過觀察，增加學生對線條、色彩、細節有更多的掌握，而實際的境教也是曉雲老師的用心。「後來才知道，爸爸因為家裡經濟有困難，曾經與老師提出暫停學畫，當時曉雲老師只是說，沒關係，就繼續來畫吧。」回憶起這段往事，鹿老師仍心存感激。謝謝這位啟蒙並在他心底埋下藝術種子的恩師。

說起人生的第二位恩師，鹿老師說：「因為國小學過美術，國中的時候就到美術班繼續學習。在聯考的前一個月，甚至還去台中公園的湖心亭寫生。於是，上午畫畫、下午認真讀書，就成了考前作息模式。」這位恩師，就是居仁國中的李源德老師。當時許多人說源德老師找他去學畫，只是想賺錢而已，但對鹿老師來說，他知道學畫的重要與源德老師的用心。「如果不是因為遇見恩師，這輩子不會有這麼多的快樂。」在鹿老師的生命中，藝術對自己來說是一種生命的潤滑劑，當遇到困難的時候，可以排解內心種種複雜的情緒。

人生的第三位恩師，是打自己最多、最嚴格，但也是自己最感謝的居仁國中-韓長富老師。「當時老師要求每一課課文都

要背起來，一開始很痛苦甚至很討厭老師…」原來，當時常常挨板子的鹿老師，並不是因為調皮搗蛋，而是國文課文背不好，不管是白話文、文言文、台灣文學、古文詩詞，三年六冊的國文課文，每一課都要背起來！除了背不好被打外，還常常被隔壁班的學生嘲笑說遇到嚴格的老師很倒霉。但經過三個月的時間，鹿老師發現，很容易就把課文背熟。

嚴師出高徒，韓老師的要求，奠定了鹿老師的國文基礎，讓鹿老師於大學聯考時，國文拿到最高分數，因此靠著國文考上師大物理系。也讓鹿老師在往後的人生中，去到不同的地方旅遊，都能信手捻來一句古詩詞或文章！「生命中，有的時候我們會遇到很嚴格的老師，講話不中聽。但其實，很有可能對我們是最有幫忙的！」

藝情永留：豐厚生命的每一天

「鹿人甲」，源自鹿老師某次的展覽主題。因為很多人對於藝術不認識，甚至認為藝術是很困難理解的，於是想把走過的路人甲、路人乙都一起叫進來藝術的世界，重新認識「藝術」這片土地，陶冶自己的生命。

分享最後，鹿老師勉勵慈馨的孩子們，保持藝術之情，能找到面對困難的勇氣；保持規律的運動，能讓自己的身體、心理處於健康的狀態，記得每天都為自己打「藝苗」，讓自己的生命越來越涵融與充滿力量！





編輯小組

積善之家的林氏父子

最溫馨的景象

林傳晃先生與其父林春風老先生是長期護持慈馨的大德。約在民國69年，林春風先生騎著腳踏車代人送米捐贈至慈光育幼院（慈馨前身），接觸慈光之後，了解育幼院照顧孩子的不易，便開始每月樂捐白米的行動。當時林傳晃先生才十幾歲，跟隨著父親一起騎著腳踏車前來，久而久之，父子二人也與慈光工作人員熟識。林春風老先生於民國86年往生，林傳晃先生克紹箕裘，延續樂捐之事，至今也逾40年了。

父親與母親的身教

林傳晃先生說捐米行善緣於父親，應從父親的故事說起。日據時代，祖父是富甲一方的有錢人，但因吸食鴉片，敗光家產，家道中落。父親林春風先生於民國13年出生，是家中獨子。9歲時，祖母往生，13歲時，祖父去世，父親遂成了一名孤兒。為了生活，父親做苦力養活自己；長大後適逢二次世界大戰開打，被日本人調到緬甸當兵，替日本人打仗，歷經九死一生才回到台灣。返台之後，繼續認真工作打拼，親戚看父親老實、勤勞能幹，遂將母親介紹給父親。父母兩人結婚初期一貧如洗，婚後母親陸續生了四個小孩（一位兄長和兩位姐姐），父母的生活負擔不小，需要從事多項工作，方能撫養四個孩子長大。直至民國56年，家中經濟有所改善，父親帶著家人於林森路定居，並開設了一間米店。

經營米店，讓父親結交許多朋友，也接觸了許多處於弱勢的人事物，父親經人介紹載米來慈光育幼院，這一載便與慈光結緣了。父親是孤兒，知道失親窮苦無依的痛苦，於是長期樂捐育幼院。後來因認同創辦人 李炳南居士設立台中蓮社、慈光育幼院、菩提仁愛之家……等公益機構的理念，父親也慢慢親近佛法，只要載完米，有空他就會念佛。

某日，父親載米外送，突然心肌梗塞，暈倒在馬路旁，被善心人士送往醫院。「那時候，我找不到人就報警了，最後得知在中國醫附設醫院。雖然及時救回，但不久陷入昏迷，再轉院治療…」回憶起那段往事，林傳晃先生語氣沈重的說著。民國86年3月父親病重，因平日結下許多善緣，竟有200多位蓮友，輪班助念，他也安然往生。「父親的頭七至滿七，慈光育幼院的鄭阿姨及小柯老師等人皆來念佛，對於此事，我非常感恩也非常感動！」林傳晃先生認為，這是父親長期行善的結果，才能召感這麼多人來幫他念佛。

父親去世後，母親和家人受到父親樂善好施的影響，繼續四處行善，慈光育幼院結束後，就接著護持慈馨兒少之家，家人皆認為「與慈光結緣，再與慈馨續緣」。而母親誦經念佛，也有預知時至的感應，民國95年，母親在100多位的蓮友念佛聲中自在往生。

行善家風永流傳

因嘗過貧苦，父親、母親最能感同身受，樸實慈悲的他們總是協助著需要幫助的人，而子女們也予以仿效。林傳晃先生自己護持或擔任志工的公益團體，有嘉邑行善團、慈濟、廣亮基金會、甘霖基金會……等，其中，他印象最深刻的是擔任便當志工，不僅能關懷著獨居老人、流浪漢，也讓他們在寒冬中能夠溫飽。

父母仙逝後，林傳晃先生秉持孝心，續父母之志行善。平日他會邀約親朋好友、鄰居進行樂捐美事，當自己與親朋好友的子女出生後，還會用孩子的名義樂捐送米，一來為孩子結善緣，二來落下孩子行善的種子。林傳晃先生認為行善這件事不分年紀大小，「子女年幼時沒能力、父母替他做、長大後他有能力了，就自己做。」他還表示：「行善不求回報，但有做家中就有好能量，家人們都能平安順遂。我現在有2個兒子，一個高二，一個國二，都會帶著他們做善事，回饋社會，兩個兒子長得很好，不用大人擔心。」

分享與期許

為人真誠、負責的林傳晃先生說，影響自己最深的是父母，他們即使在艱難環境中，仍盡力去幫助更困頓的人；當家境轉為小康之後，則自奉甚儉、慷慨捐輸。父母不善言辭，但他們常提到「舉頭三尺有神明」、「人在做，天在看」，並願意付出最實際的行動扶危救困。這些良善與助人的態度和觀念，他想與慈馨孩子們分享。

再者，他想對慈馨的孩子們說：「你們都是家庭發生變故，不得已才來育幼院的，社會的善心人士和慈馨的老師們都在幫助你們，希望你們未來能夠獨立自主。你們現在還小，別人照顧你們；長大後，有能力了，換你們去照顧別人。」並期許慈馨孩子們發揚這種「互相回饋」精神，讓自己越來越好。

疫後時代的生活

編輯小組

來到2021年下半年，疫情有哪些變化，我們需要面對與學習的是什麼呢？

疫情的轉變：了解各級警戒措施

因新冠肺炎病毒不斷進化，疫情嚴峻，從5月19日進入三級警戒，至7月27日才調降為二級警戒，並逐步鬆綁禁令。原以為經過全民努力防疫，年底時生活可逐步回歸正常，但全新變種病毒Omicron從境外襲來，防疫仍不可鬆懈，政府主要防疫政策，如「實聯制、戴口罩、施打疫苗、隨時消毒」等項目持續執行著，而同仁們與家園少年也到指定地點，完成了新冠疫苗施打。

疫情中的前進：滾動式規劃，營造生活新契機

上半年的防疫經驗，讓孩子們學習了如何與疫情共處，接著迎接暑假與新學期的來臨，兩家園評估兒童與少年的需求，依據疫情指揮中心的規定，規畫了適宜的活動，透過活動，在有限的生活空間，創造不一樣的體驗。

【夢想家籃球營～與台新銀行公益慈善基金會、福爾摩沙台新夢想家合作】



籃球隊員至家園，教導孩子籃球基本功。



孩子們與籃球員合影。

【少林食神比賽】



孩子們大展廚藝，美味佳餚命名後端上桌進行評比。



【小家參觀日】



孩子用心招待主任及老師們。

疫情裡的禮物：危機就是轉機

在疫情中，好像少了一些事情，造成了許多的不方便…

但似乎，我們也獲得了些什麼，開啟了一些新的可能…

「情境式體驗教育：夏之旅之在家旅行」

往年暑假，兒少之家的「情境式體驗教育-夏之旅」方案，會帶孩子們進行三天兩夜的旅遊，今年因應疫情，改為創意的「在家旅行」三天。在「傳愛連結組」的帶領下，孩子們製作雪Q餅，寫小卡片，感謝每位辛苦的師長們。而「文化體驗組」，透過世界大富翁的遊戲，分享各國文化、原住民文化。「在家旅行組」，帶領全家一同前往少年家園頂樓寫生，畫出我們的家、我們的社區、我們生活的城市，透過每個人的眼睛，捕捉「家」不同的樣貌。

「服務學習方案：立足慈馨，放眼國際」

雖然因為疫情，無法前往「台中市和平區三叉坑部落」進行服務學習，但這次少年們一起搭乘光纖，跑到世界各國，與韓國、香港、越南、日本等不同國家的「國際友人」交流。分享各國的文化、生活、學習，以及自立成長的經驗。「一開始，不知道要說什麼，後來聊了好多！」「原來，不同國家上課的時間、學制都不一樣。」少年們分享著，國際友人交流的經驗與學習。

方案結束後，我們進行問卷調查，發現有二大成效：一是少年知道面對不同文化，需要具備相關知能或行動，才能促進交流（惟少年對於陌生不熟悉的文化、環境的適應與接納，需要較多時間準備）。二是少年參與此方案，與國外友人的互動有正向感受經驗（亦即透過不同角色交流成長經驗，分享如何面對生命中的挫折等議題，可提升少年自立的知能與內在能量）。

雖然疫情只能待在家裡，和以往的暑假很不同，但透過新的創造，依然能夠打開視野，拓展新的學習與生活。

【兒家～夏之旅】



在家旅行，是一種新探索，也是樂趣。

【少家～服務學習】



與國際友人視訊，進行中外文化交流。





一路走來．．．．．

教育長 吳碧霞

【初心】

勉勵大家在困頓時要經常回到原點想想：為何來此工作？工作意義為何？生命價值如何發揮？

此工作不易，需要了解院裡教養的方式，並知其道理為何，用純熟技巧及真心的愛，耐著性子等待孩子的成長。

面對孩子議題，能夠調整與改變自己是件好事，在團體生活中，個人只是螺絲釘，如何透過團體激盪更了解自己，因人生是自我的前進與完善。

（於民國84年9月12日 教保會議）

【生活態度】

我們疼愛孩子，須讓他們有觀念和生活態度，凡事要透過努力，才能得到相對應的收穫。育幼院是較特殊之機構，要建立一個好的家風，在物力和人力上要有儉約的習慣，孩子和同仁們即使是一滴水，一盞燈都要注意珍惜。

（於民國84年10月3日 教保會議）

儘管時代在變，資源與專業在持續增廣加深，從慈光到慈馨，精神上是一脈相承的。

本頁所呈現的，是過去教保會議的紀錄摘要，想給大德的，是「一路走來」的真實狀況。