

『活出自我、豐富人生』生命教育講座~Janet

◎ 學務處心輔組&新研社 李家蓀輔導老師及張孝齊同學合撰 2010-10-21

2010年10月21號中午，Discovery「瘋台灣」節目主持人Janet應學校學務處心理輔導組之邀請，來到中國醫藥大學國際會議廳演講。這場演講人氣盛況空前、座無虛席，許多學生只好坐在地上聆聽，甚至有不少同學表示剛好課堂和演講時間衝堂，寧願不去上課，也要來聽Janet的演講。除此之外，本校的黃榮村校長、林振文學務長以及很多長官師長都蒞臨出席、全程參與，中國醫藥大學全校上上下下都陷入了Janet的旋風之中。

在將近兩小時的演講中，Janet用生動的肢體語言帶給全校師生充滿冒險充滿驚奇感動的精神饗宴。Janet提到第1次獨自出國，是參與了「友好美洲志工計畫」(Amigos de las Americas volunteer program)到了南美洲的厄瓜多。為了籌措兩千美金的旅費，她突發奇想進行了免費洗車的籌資計畫，並運用諂媚車主、讚美愛車策略，得到不少小費。三個月後，她沒有向父母拿一毛錢，就成功靠自己籌到了這次志工行程的旅費。Janet勉勵同學不要因為「負擔不起」就放棄築夢的藉口。**只要有決心、有創意，你就能無所不能。**

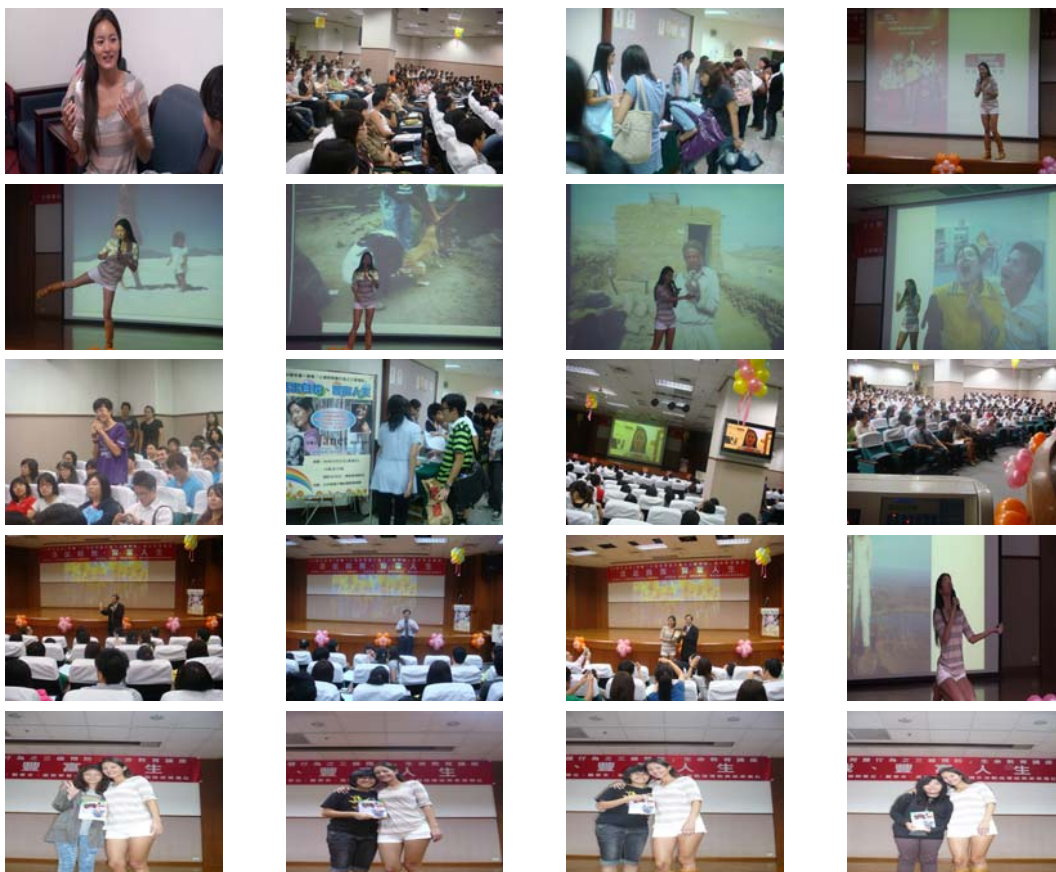
Janet提到在厄瓜多的小村落，她負責幫貓狗打疫苗，協助控制狂犬病疫情。有一天，她教當地的小朋友刷牙，卻發現在這裡的生活中，從來沒有牙刷與刷牙這件事。於是她請人到臨近城鎮買下所有的牙刷送給學校所有小孩，並花時間教他們如何正確的刷牙。一個月後，Janet回到同一所學校，想要檢查小朋友有沒有照著正確的方式刷牙。卻發現小朋友除了開心露出潔白的牙齒，展現一個月來每天身體力行外，還相當自豪地訴說他們如何教導全家正確的刷牙。但有一個相當大的問題，那就是小朋友全家都只使用……同一把牙刷，Janet發現到，之後她出國到偏遠及資源不足的國家時，總是帶著滿滿的牙刷。Janet表示從這次一支牙刷改變全村的事件中，她了解到**我們對周遭環境的影響力，遠遠超過我們的想像。千萬不要覺得自己渺小或能力不夠，只要放手去做，一切結果，都可能大大超過預期之外**，這就是「帶100支牙刷去旅行」的緣由。

沿著這個主軸，Janet又繼續分享了印度的瑜珈訓練、撒哈拉沙漠的旅行、跳夏威夷瀑布…等精采有趣的經歷。也提到Discovery瘋台灣節目中拍攝幕後的心情故事。整場演講，就如同她帶大家親自到了世界各國旅行，透過照片、透過Janet高超的環境感染力，讓大家一起歡笑、一起體驗出國旅行的美好。因此當演講結束、投影片嘎然而止，聽眾都還意猶未竟，彷彿置身不是中國醫藥大學校園，而是在某一個美麗的國度，有著驚奇的旅程、邂逅。

在演講結束後，Q&A的互動過程中，有同學問到Janet一個問題：『Janet好，想問您拍了這麼多的旅遊節目，有沒有碰到自己不喜歡的腳本或你不太想去做得事，那您都怎麼克服的？』Janet回答：『這真是個問題，的確是有碰到這樣的問題，要假笑嗎？觀眾其實也看得出來，就像是拍【廟】，第1次覺得超有趣，建築超有特色的；第2次拍時，覺得還不錯，Good；第3次再拍時，心理會想，不就…是間廟。但我看到，每次跟我分享廟的人都不相同，他們都會非常的熱情介紹他們很棒的建築設計給我認識；對我來說，很多次的事，對他們來說，都是第1次(第1次上電視、第1次介紹屬於他們地方特色的廟給大家認識。所以，**我調整自己的心態，體諒到受訪者**，都是第1次，那麼就會覺得有趣了。』Janet是現今最受歡迎的旅遊節目主持人，真的是實至名歸，**十足的展現同理心，這也是我們最需要的。**

這次精彩的演講活動，由中國醫藥大學學務處心理輔導組主辦，服務學習中心、醫學系、課外活動指導組美姿美儀社和新聞社協辦。學務處心輔組許麗絹組長表示，心輔組同仁總是竭盡所能幫學生邀請到最好的講者，希望同學自講座當中都能有所收穫。活動結束後，同學及老師們的反應都相當熱烈，一路從立夫B1國際會議廳到學士大門，都有人爭相拍照與簽名，留下美好的回憶。學務處心輔組陸續辦理豐富的活動，期待同學都能熱情參與喔！！

【相關圖片】





資料來源：http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1149