

京劇舞台走進踢踏舞 舞工廠帶你穿越過去與未來 東方國劇與西方踢踏舞的意外碰撞 創造美麗的百老匯藝術風格

【文/李嘉珉】國劇與踢踏舞的意外碰撞，創造美麗的百老匯傳統風格！國劇系於10月25日邀請以踢踏舞聞名的「舞工廠」團長郝嘉隆蒞臨演講，分享踢踏舞的節奏藝術，現場並有彭丞佑、張家珍、楊悅佳等舞者帶來精彩的踢踏舞表演，高超的舞技讓在場的同學大開眼界。

如「大河之舞」、「火焰之舞」等，是屬於愛爾蘭式踢踏，其最大的特色就是上半身不動，以及舞者穿著木跟鞋子。至於英式踢踏舞，郝嘉隆解釋，英式踢踏有別於愛爾蘭式踢踏，該舞蹈是強調以芭蕾優美肢體動作為主的舞蹈，舞者在演出時往往帶給人們一種貴族氣息。而「舞工廠」則是以美式踢踏為主，美式踢踏又分成兩類，為百老匯歌舞風格，另一種是胡佛風格。在許多電影中都可以看到



「舞工廠」精湛的踢踏舞表演，吸引滿座同學欣賞。

外籍生照過來 社團采風行 邀你探訪中華文化

【文/謝佳君】你想要更了解台灣嗎？想要認識不同國家的朋友嗎？課外組為外籍生及僑外生舉辦了「外籍生社團文化采風行」，讓你體驗多采多姿的中國文化風采，歡迎所有外籍生共襄盛舉。

為了讓身在異鄉求學的本校外籍生，能在華岡的學生生活擁有更豐富的層次，並藉此機會認識更多同學及朋友，課外組特別與校內相關系所及社團合作規劃，一同舉辦了多場不同主題的活動，內容包含遊龍山寺、訪故宮、製作中國藥膳、欣賞國樂表演等精彩活動，希望能讓外籍生更認識台灣這塊土地，深入體驗在地生活。

活動包括11月2日下午6時，與中堂有原薪社的原住民舞

蹈表演；11月18日8時，與易學社一同參訪故宮博物院；11月21日下午6時，茶藝社於大恩館301教室舉行茶藝教學與藥膳製作；11月22日下午6時，在大恩館有生應系及園藝系共同推出的花藝設計實作；11月27日下午6時於在大恩館506教室，由布袋戲社帶來獨特的掌中乾坤布袋戲表演。

12月份則於12月3日18時至21時在興中堂有國樂系及國樂社合辦的國樂欣賞，另有土風舞社的舞蹈表演與教學；12月6日18時至20時在大恩館310可體驗中醫社的中醫推拿與按摩。

歡迎全校同學共襄盛舉，如果想進一步瞭解活動內容，可至學務處課外活動組大恩館10樓找黃伊萱老師洽詢。

2007美術系教授聯展 體驗多元媒材的繪畫生命

【文/呂祥竹】美術系年度盛會「教授聯展」將於11月6日至11月17日於本校華岡博物館一樓畫廊展出，展出時間為每日上午9時至下午4時，總計25位教授透過油畫、水墨、粉彩、攝影、陶藝、書法、設計、膠彩等多元創作媒材，勾勒獨特風格的圖像，躍身成為展覽重要元素，歡迎全校師生入場參觀，體驗美好的繪畫生命。

美術系成立於創校之始，為國內私立大學之美術系最早成立者，自民國83年起由李福臻教授擔任系主任迄今。美術系為培育優秀之大學美術人才，以發揚固有文化及培養美術專家為教育宗旨，在教學上兼顧社會需要而採國畫、西畫、設計分科教學，以理論與實務並重、中西貫通為教育方針，促使學生養成高尚人格、正確人生觀及藝術修養之提昇。至今已培養出多位優秀人才，分別投入教育界、藝術行政界、廣告設計界等，均能發揮所長、學以致用。

美術學系一年一度的教授聯展於11月6日至11月17日在華岡博物館一樓畫廊展出，歡迎全校師生入場參觀，體驗美好的繪畫生命。

美式踢踏舞的蹤跡，例如著名的「Singing in the rain 萬花嬉春」。

「舞工廠」創立於2000年，2002年首獲「英國足跡藝術節」之邀赴英國倫敦皇家劇院演出、2003年「澳門藝穗2003」邀演，為海外藝術節演出之台灣代表踢踏舞團，2005年、2006年與2007年連續3年主辦「臺北踢踏節」等多項傲人經驗。

現場3位舞者加上團長，除了個子不高，梳著酷炫髮型，跳起

舞來活力十足的彭丞佑與郝嘉隆均為文大校友外，嬌小可愛的張家珍亦為文大舞蹈系畢業，另外一位高挑的女舞者楊悅佳則是畢業於北藝大音樂系。

「舞工廠」將於11月30日至12月2日於台北市2樓親子劇場演出，歡迎有興趣的同學向兩廳院售票系統洽詢，或洽「舞工場舞團」02-28360680。你的一份支持，是「舞工廠」團員們最大的動力來源，也希望帶給台灣表演者更多的鼓勵。

紅眼疫情大作戰 朱醫師提醒師生勤洗手對抗

【文/陳怡蓓】紅眼症疫情來勢洶洶，居台灣大專院校學生最多的文大，近來也積極宣傳衛生保健之觀念。學務處衛生保健組提醒，落實「濕搓沖捧擦」五式洗手法，切勿與他人共用毛巾、衣物、被單，同時，加強手部衛生之重要性，才可確實預防造成校園集體傳染事件。

完眼睛後碰觸過的東西，上面都可能殘留病毒，因此，預防紅眼症，除了盡量避免和病患共用物品，更重要的是養成勤洗手，盡量不要揉眼睛的好習慣。朱醫師表示，「急性結膜炎」雖然不是法定傳染病，但台北縣市的疫情持續蔓延，如患有紅眼症，建議盡速就醫外，儘量在家休息。

朱醫師提醒文大師生，紅眼症症狀一旦眼睛開始癢的時候，就得盡快就醫，即便症狀改善，也不能掉以輕心，其症狀包括眼睛刺痛、灼熱、怕光、易流淚、異物感、霧視，都是紅眼症的症狀，只要是紅眼症病患，揉

目前文大衛生組設有紫外線消毒器，並製作流行性角結膜炎（紅眼症）防治要點的海報，貼至校園的大義電腦教室、大恩川堂、宿舍、候車亭等地方，提醒文大師生秋季季節，必須注意自身健康。

彩繪青春 尊重創意 華岡因為有你而燦爛豐富

【文/簡均芝】「彩繪青春，尊重創意」，華岡因為有你，才能更豐富，校園陳列的五件公共藝術創作「角色的角度」正在等待新的創作生命！美化校園公共空間，創意最高可得獎金頭獎每名2,000元，不限單件作品，只要每一張都精彩，彩繪空間等你繪出美麗華岡，收件日期至11月底，有興趣同學請將作品繳交至課指組！

或許你曾在校園看過紅色的鋼架，矗立在圖書館、體育館散落等各地區，鮮紅圓騰猶如多采多姿的生命百態，單純執著！這是屬於常年旅居義大利華人創作名家屠國威院士的精彩作品，曾經在台灣各大美術館及國立自然科學博物館外引起迴響的「角色的角度」。

屠國威院士首度出借給華岡學生彩繪青春創意，鮮紅的鋼架，邀您一同上色彩繪，只要作品夠精彩，頭等首獎作品就等您上色彩繪，為這鮮紅的青春熱情注入更多人文的風格創意。

另外，「智慧財產權LOGO創作比賽」則是替本次「彩繪創作活動」設計智慧財產權標誌。時間於11月20日下午4時截止，第一名可獲得禮券2,000元，第二名則是禮券1,500元第三名禮券1,000元，獲獎者除了頒發獎狀一張，還獲得將LOGO製成貼紙，發予全校師生的殊榮。

這場「彩繪青春，尊重創意」



公共藝術創作「角色的角度」，邀請全校同學共襄盛舉，彩繪美麗華岡。

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

425 週報 中華民國九十六年十一月五日 星期一

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐 華夏導報網址/http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/ editor@staff.pccu.edu.tw
主編/李文瑜 攝影/戴見安 文編/呂祥竹 美編/華岡印刷廠 地址/台北市陽明山華岡路55號 電話/(02)28610511 轉13602

內頁新聞提要		
風雲文大	校友成功經驗分享	2
五全生活	期許再造華岡傳奇	2
遇見吉米	宋明杰導演延續影像人文	3
學輔專欄	保持好心情	3
走進踢踏	舞工廠帶你穿越時空	4
教授聯展	體驗多元媒材繪畫	4

社會關懷福利政策 社會福利研討會於曉峰紀念館盛大舉行 張鏡湖董事長：探討瞭解規劃 期許華岡人秉持專業 貢獻社會



張鏡湖董事長於社會福利政策與實務國際學術研討會中，期許華岡人發揮所學，奉獻社會。



【文/蕭俊發】社福系年度重頭大戲「社會福利政策與實務國際學術研討會」一脫變中的台灣社會福利現象與社會福利思考」，10月25、26日連續兩天於曉峰國際會議廳舉行。邀請兩岸三地

張鏡湖董事長致詞時指出，社福系自兒童福利學系演變而來，原因就在於我們的社會在面臨全球化經濟考驗下，過程中的驟變、探討、了解到制定制度才是逐步解決的方法。先進國家所面對的社福問題更是繁浩。以日本為例，人口結構的改變，即迫使政府必須重新檢討及制定新的條約，協調整個國家。

張鏡湖董事長進一步表示，社會問題變化層出不窮，若與歐美國家相比，台灣仍未算是社會福利完整制度國家，如今台灣又面臨新的「新移民」問題。

財團法人陳重光文教基金會執行長陳玉梅指出，源遠流長的社會福利，並非僅提供中下階級的新移民照顧，更應考量全體民衆的福祉。

華人社會的知名教授及演講者共同蒞校參與，探討社會福利實務及政策等各項重點議題。

中國青年政治學院的史柏年教授，本次跨岸對談邊緣化城市二代移民，他提到，「邊緣化城市」帶來的職業期望與自我評估，都是值得深入探討的社會議題，尤其對於新一代在「社會認同」上的深思，提供被稱為「草莓族」時代的年輕人不同的體悟。

2007新生盃聯賽開幕 美孚棒球隊獻身處女秀掀高潮

【文/李文瑜】新生盃10月23日正式於體育館開打！由體育系主辦的「2007新生盃排球與籃球系所聯賽」，在射箭隊劃破開幕汽球之後，象徵為期2個月的新生盃賽程開跑，為2007年新生盃體育聯賽盛況寫下美麗的開幕式。精彩的系所大車拼，每周將公佈於大義館佈告欄前，歡迎各系所組成啦啦隊，為新生盃參賽選手加油打氣，希望奪冠，為系所贏得「體育運動人全人」之美譽。



運動員代表宣誓，展現十足的運動家精神！

今年由體育系主辦的新生盃大型系所聯賽，由校內新生隊組隊參加，共分籃球與排球兩種競賽，新生隊可以透過系所組隊報名參與。為打響開幕新生盃的盛況，今年首度以「2007新生盃開幕典禮」取代往年友誼開幕賽的儀式，邀請李天任校長、施登山總務長與江界山館長聯手宣示開幕，同時由射箭隊學生射出精彩一箭，劃破天幕，為這場序幕掀起活動高潮。

「華岡最棒」之美孚棒球隊更首度為2007年新生盃聯賽獻出裸身處女舞蹈秀，熱情舞出棒球隊的精神，團結努力的氣氛，讓這場開幕典禮笑聲與鼓掌聲不斷，預告未來新生盃的每一場精彩賽事。

李天任校長宣示強調，新生盃代表華岡入學的體育新精神，每一年都會擴大舉辦，更是證明新生體育實力的最佳平台，尤以體育館落成啓用後，各項體育競能均可以在無風無雨的體育館內進行，相當方便，這是這一代華岡新生人的福氣，期許每一位新生聯隊可以努力爭取最高榮譽，為系上贏得冠軍獎盃。



李天任校長（立）於新生盃開幕式為參賽同學加油打氣。

主辦之體育系也強調，新生盃強調是團隊的精神，若是搭配上鼓舞啦啦隊，將為新生盃掀起全系運動風，歡迎系上同學努力組隊，為每一場系所「車拼」吶喊，期許共同參與，為系上爭取前三名體育獎盃。

風雲文大人 點滴回憶耀華岡 校友分享精彩成長經驗 掌握目標 專業培訓 人文關懷 充實五全生活 期許再造華岡傳奇

【文 / 李文瑜、謝佳君、黃智鴻】2007 華岡校友返校節聚集來自各界畢業自文大系所的學長姐，在返校回味青澀歲月點滴之餘，也以一系列的專題講座，分享在課業學習、工作職場的成功經驗與生活點滴，期待華岡人能再造「青出於藍」的風雲傳奇。

確立目標 人生辭典無悔

升學是一場長期抗戰。現任義守大學生物科技學系助理教授謝文權學長，為文大紡織系校友，為分享升學的經驗，於 10 月 13 日舉辦「2007 年如何準備相關領域研究所」座談會。他強調，當年下定決心要去日本留學，訂立目標後，各項大學的學習就全心以留日為基礎，包括語言學習或者是留日研究所的準備，正因這場升學抗戰，讓自己的目標明確，一路走來，沒有後悔。

校友返校分享華岡點滴，紡織系畢業校友難得大團聚！10 月 13 日 2007 校友返校節，由現任紡織系校友會謝建騰會長率第三屆至第六屆產學界紡織菁英蒞校，分別就生涯規劃裡的「升學」與「就業」兩大主題，邀請義守大學助理教授謝文權學長與捷永實業有限公司經理賴書達學長主講，活潑生動的分享經驗，讓學弟妹感受紡織系未來的產業天空。

謝文權自文大畢業後即到日本國立群馬大學工學部生物化學工學科留學。他建議，不管是升學或就業，目標明確就

能掌握絕佳的職場或升學的至高點，否則永遠都只是跟在別人背後走，這樣沒有目標的人生，不管是攻讀那一系所，都不能有一番成功的天空，更枉費大學的學習。

謝文權學長曾利用生物科技，創造環保塑膠製品，備受台灣市場好評。謝文權提到，環保工作成爲人人應面對的課題，利用天然物誘導、化學合成及微生物合成而來的「生物性分解性高分子」，可製成各種塑膠產品，開創環保塑膠新製品。該製品在自然環境下，可經由腐化而作爲肥料留在土壤供植物成長使用，新研究技術新穎實用，榮獲「2006 高分子年會壁報論文」第二名殊榮。

專業論文 職場新秀必備寶典

現任實踐大學高雄校區服飾經營學助理教授謝建騰會長與負責主講「2007 紡織就業規劃」的捷永實業有限公司經理賴書達均強調，文大紡織系的畢業門檻—「畢業專業論文製作」是一門值得認真投資的科目，因爲，不少職場專業企業主都會依此標準認定個人職場的規劃，也可以透過此一論文看到未來職場新秀的認真態度。

2007 校友返校節齊聚不少在紡織產業界的職場菁英學長，包括有薛長興工業股份有限公司總廠長莊崎州、吉永特有限公司負責人李永熙等校友，爲讓學弟妹感受紡織界的活潑與生動，一場面

對面的現場座談，蒞臨返校的學長知無不言，言無不盡的回答，讓學弟妹認識到學長成就背後的辛酸努力。

賴書達學長強調，無論升學或就業，「品德教育」是一個非常重要的大學訓練環節，不少剛進社會的新鮮人都會認爲企業該給他何種福利，但如果可以更謙卑的態度學習各種職場技巧或人際關係，這才是一個好的企業給一個職場新鮮人最好的福利教育。

因此，一個好的品德觀念教育就必需紮根於大學教育裡。賴書達指出，大學生最單純，學習也最快，只要掌握好的正確學習與職場就業的觀念，就一定能在各領域闖出一片美好的天空。

第六屆學長，現任吉永特有限公司負責人李永熙則以「四部曲」勉勵學弟妹。他說，「專業」、「英文」、「健康」與「親情」是人生永遠不可避免的重要四環節，只要有專業與英文的溝通能力，就能在職場找到屬於自己的市場，而健康與親情則是下班後唯一可以獲取安慰快樂的溫情，不可或缺，更不可顧此失彼。

人文關懷 社會服務新指標

由學生事務處職發組主辦，社福系學會承辦「提升就業力」講座系列於 10 月 22 日在大恩館，邀請現任政大機要秘書及人權協會公共關係委員會的副主委楊永方，與大家分享從事非營利工作 12 年來的心得。



人權協會楊永方副主委強調職場人文關懷。

楊永方將非營利組織的架構用簡報呈現，以輕鬆的方式敘述，讓同學可以在短時間內，瞭解非營利組織的來龍去脈。她也透過幾個小故事的分析，讓大家明白行銷與非營利組織的關係及應用，未來將可以結合自己所學知識，以更好的方式回饋給社會大眾。

楊永方解釋，非營利組織通常是指「不是以營利爲目的」的組織，目標通常是支持或處理個人關心或者公眾關注的議題或事件。非營利組織所涉及的領域非常廣，從藝術、慈善、教育、政治、宗教、學術、環保等等。非營利組織的運作並不是爲了產生利益，這一點通常被視爲這類組織的主要特性。

對非營利組織而言，當面對捐款人時，就如同面對消費者一般，要先了解這些捐款人的行爲習慣。楊永方認爲，正因捐款人不同，就需區隔針對不同類型下的捐款人提出訴求，使捐款人了解捐款的用途、支用方式與辦理績效，並

運用客觀的方法來檢討募款程序的品質，增加募款金額及再度捐款的機率。

楊永方說，大額捐款是一種行爲，跟價值觀和文化有很大的關聯，所以每個國家的行銷手法都有所不同。她提到，美國與台灣存在的文化差異使其做法有很大的差別，由於募款與慈善捐款深植美國文化中，但台灣對文化的包容與接受度，使得非營利組織應以新聞議題行銷模式，將富人的大額捐款解讀爲一種新興社會文化。文化是有感染力的，當大額捐款文化形成潮流，受益的是對捐款有需求的社會大眾。

求才若渴 培訓專業掌握先機

就業培訓「外商進駐中國大陸之加工貿易實務管理」專題講座，國貿系於 10 月 21 日邀請企業界唯鼎企管資訊有限公司曾明隆董事長，與本校國貿系的黃勤岳老師，和黃月霞老師聯手共同分享國貿未來外商進駐中國大陸的實務探討，讓學生了解大陸市場近況，一手掌握最新兩岸貿易資訊。



唯鼎企管資訊有限公司曾明隆董事長分析企業，強調培養專業能力。

國貿系強調，「就業培訓」計畫的目的，是因為台灣有很多已在大陸投資或打算設廠的大企業，正積極尋找並栽培適當人才赴大陸投資，文大的國貿學生若能即時掌握最新的就業資訊，不但能洞燭市場先機，還可以在遠赴大陸就業時提供最新資訊於就業的公司。

曾董事長表示，大陸市場已是商場兵家必爭之地，不過，台灣大企業在大陸投資事業時，屢次無法達到大陸海關所要求的相關事項，常遭大陸海關所開罰的巨額罰款，使台灣企業在大陸投資時常損失慘重。

他解釋，常遭罰款的企業多爲不熟大陸政府訂立之法律規章，加上大陸海關作風強硬，台灣企業在大陸處處碰釘子，若能培養新一代的台灣國貿大陸專才，將有助降低台灣企業大陸投資碰壁的窘境。

國貿系黃勤岳老師說，今年積極規劃「就業培訓」即是希望給予國貿系的學生更多學習成長的機會，以便在現今就業競爭如此激烈的環境下增加本身競爭優勢。

現今企業界求才若渴，對於人才的培訓十分重視。黃勤岳老師強調，唯鼎企管資訊有限公司提供學生免費訓練，並給予在階段考核表現優秀的學生頒發獎助學金，凡是大學畢業後的同學可主動推薦到大企業就業，有助學生對就業前景更有所保障。

嘿！誰遇見吉米？

金馬導演宋明杰記錄文大情

【文 / 謝佳君、黃智鴻】廣告系於 10 月 23 日與 30 日，分別邀請入圍第五屆台灣金馬國際影展數位短片競賽的新銳導演宋明杰，和文大師生分享拍攝紀錄片經驗與專輯唱片的企劃過程，親和力十足的行動風采，讓在座同學個個意猶未盡！

宋明杰導演無論在傳播界，或是電影界均擁有豐富的實務經驗，過去曾在廣告、電視和唱片公司擔任企劃人員，在唱片行銷企劃的專輯，皆爲當今市場上重量級的歌手，可說是華語唱片圈重要的幕後推手之一。這次他特別介紹了莫文蔚及光良，從早期出道到近幾期的轉變，並播放代表性 MV，讓同學大呼過癮。

宋明杰導演還分享個人自導，並且入圍第五屆台灣金馬國際影展數位短片競賽的紀錄片「黑吉米」。他提到當初從單純的企劃人員，轉到英國就讀媒體相關科系，進而衍生創意指導？入圍金馬影展紀錄片，都是生命中的一段歷程。就連「黑吉米」這部片的構思，也是意料之外的。

紀錄片的主角吉米爲宋明杰導演之前唱片公司的同事，宋導演原本只想幫還不熟悉吉米留下一個紀錄，但卻苦無機會。利用在英國學校的畢業製作，讓宋導演有理由找吉米拍攝，以更瞭解吉米的身世背景。雖然拍攝的過程意外連連，宋導演也和同學分享了他從中得到的樂趣及人生的思考。

宋明杰導演拍完紀錄片後，還幫吉米架設了尋父的網站，他想透過這種方式，讓大家多一份人文關懷，以延續這部紀錄片的意義，並且希望藉由吉米尋父的過程與成長階段面臨的困境，讓台灣民衆有機會重新思考，這塊土地對待新移民與少數族群的態度與方式。



廣告系專題講座「△△△△-立體創意思考：『思考、私拷、撕拷』」10 月 30 日展開。這次講座特別邀請現任喬商廣告公司及千華創意空間顧問周亦龍先生擔任主講人，爲廣告系的學生分享有關「思考、私拷、撕拷」三種思考模式的意義與內涵，進而創造屬於個人的獨特企劃。

同爲文大畢業校友的周亦龍，是台灣資深專業廣告創意人，已在廣告業界服務將近 20 年。同時，周亦龍先生曾出版《心靈寫真集》、《媒體的做點》、《做廣告不要忽視人性》等作品，亦爲台灣教育網及 104 教育網共同推薦的專任講師，曾在麥當勞、動腦雜誌、中華民國商業總會等多處專講創意行銷企劃相關課程。

周亦龍表示，從思考到企劃必須經過三個過程，由一般思考開始，進而私底下拷貝別人的成功因素。經過反覆的「撕拷」後創造出自己的創意概念。廣告創意策略與工作上的創意表現在整個廣告活動中，佔有相當重要的地位。若在廣告創意、策略與工作表現上無法呈現傑出的一面，即使廣告策略正確，也無法將完整的廣告訴求傳達給目標對象，因而無法充分發揮出應有的廣告效果。

創意思考 充實自我內涵

創意的思想泉源是從「思考」、「動腦」到「創意發想與表現」中，逐步進階所挖掘出來的。要如何擁有創意思考的腦袋？如何使創意更貼近主題？如何有正確的思考邏輯？如何發揮並表現出自我創意？又如何將創意思考的結果發揮至最大效用？都是能幫助我們更能靈活思考的問題。

對於有興趣往這方面發展的廣告系同學而言，這是一門不得不探究的大學問，更是廣告人鍛鍊獨特思考方式時的必備專業技能。

當然，有時候，我們就是會沒來由的心情不好。這通常是暫時的，可能是小真的身體、心靈給你的訊號，告訴你「太累了」、「其實我因爲什麼事有壓力」、「多照顧自己一下」，需要休息一下再回到穩定的狀態。在這個恢復的歷程中，小真可能需要朋友、老師的幫忙，讓他們知道你的困難，也讓他們知道你需要什麼協助。看起來，小真身邊有很多關心你的朋友，好棒！身邊家人、朋友的關心，是讓自己走出低潮、迎向陽光的重要助力。小真可能會害怕，有些人不能了解小真的狀況，可能會怪小真、覺得小真很奇怪。建議小真先對你信任的人說說看，不用擔心說得「好不好」，甚至直接告訴大家你需要的幫助（陪著你、不要吵你、借你筆記、一起做些開心的事、一起念書……等），大家才知道怎麼幫忙你。

如果心情不好的狀況持續兩個禮拜以上，小真也找不出讓你心情不好的原因，要提醒小真注意，有時候心情的變化是受到身體荷爾蒙的影響。如果有這樣的擔心，可以到醫院身心科請醫師診治，確認自己的狀況需不需要醫藥的幫忙。

佩服小真願意爲自己尋找援手，佩服小真願意讓自己心情更穩定。相信在小真這樣的心意下，你會慢慢回到平穩的狀態。也歡迎你來學輔中心找老師聊聊，讓我們有機會分享你的心情。加油，祝福你！



心情好差，怎麼辦？

親愛的輔導老師：
我最近心情好差，只想一個人待在房間裡，不想做任何事，也不想跟人講話。我一直想哭，覺得身體很沒力氣，不想吃飯，晚上也睡不好。我的朋友都問我怎麼了？怎麼會這樣？我也不知道怎麼跟他們講，我知道我應該要去上課、跟朋友講話、把作業寫完，但是我就是做不到，常常逼自己做，卻會在電腦前發呆，好討厭這樣的自己喔！我的老師跟同學一定覺得我很奇怪！老師我該怎麼辦，我要怎麼讓自己的心情好起來？

沒力氣的小貞

親愛的小貞：

看了你的信，真爲你的處境感到心疼！我看到你正處於一個心情不好、沒力氣的狀況下，但同時又努力想讓自己「好起來」，同時認真地想要把事情做完，我看到小真好願意照顧自己和爲自己負責任喔！真不簡單！

相信小貞一定對自己的狀況覺得著急、擔心、困惑，或許也對自己有些生氣，怎麼心情還不快點變好呢？我了解小真的心意，也很關心小貞，不知道是什麼樣的事情讓小貞心情這麼不好？有時候，一些特定的壓力事件，像是跟朋友吵架、失戀、跟父母衝突、考試考不好…等，都會讓我們心情低落一陣子，這是正常的。越是照顧自己，越能快些找回能量，也越預備好自己去處理你目前要處理的事情喔！建議小貞去對讓你自己難過的事情，找信任的人說一說、寫下來，或者就單純的留些時間哭。在生活中，也可以想想有哪些事情是能讓現在的你快樂的，是你做了會開心的，花一些時間去做讓你心情變好的事情。當你準備好的時候，直接去處理問題會對心情轉好有幫助；如果還沒，再給自己一點時間，其實你是在爲自己儲備力量喔！

當然，有時候，我們就是會沒來由的心情不好。這通常是暫時的，可能是小真的身體、心靈給你的訊號，告訴你「太累了」、「其實我因爲什麼事有壓力」、「多照顧自己一下」，需要休息一下再回到穩定的狀態。在這個恢復的歷程中，小真可能需要朋友、老師的幫忙，讓他們知道你的困難，也讓他們知道你需要什麼協助。看起來，小真身邊有很多關心你的朋友，好棒！身邊家人、朋友的關心，是讓自己走出低潮、迎向陽光的重要助力。小真可能會害怕，有些人不能了解小真的狀況，可能會怪小真、覺得小真很奇怪。建議小真先對你信任的人說說看，不用擔心說得「好不好」，甚至直接告訴大家你需要的幫助（陪著你、不要吵你、借你筆記、一起做些開心的事、一起念書……等），大家才知道怎麼幫忙你。

如果心情不好的狀況持續兩個禮拜以上，小真也找不出讓你心情不好的原因，要提醒小真注意，有時候心情的變化是受到身體荷爾蒙的影響。如果有這樣的擔心，可以到醫院身心科請醫師診治，確認自己的狀況需不需要醫藥的幫忙。

佩服小真願意爲自己尋找援手，佩服小真願意讓自己心情更穩定。相信在小真這樣的心意下，你會慢慢回到平穩的狀態。也歡迎你來學輔中心找老師聊聊，讓我們有機會分享你的心情。加油，祝福你！



宋明杰導演（後排右二）與廣告系同學合影。