

文大國際志工團名聲載譽馬來西亞 當地媒體大篇幅報導 文大師生用愛澆灌展現志工大無畏精神

【文/李文瑜】國際志工團載譽歸國，文大國際志工團成立三年多以來，服務馬來西亞各公益團體，獲得極高迴響，日前總計12位國際志工團員於6月27日至7月11日間前往馬來西亞東馬沙巴地區服務，以愛心與熱心贏得當地各家媒體一致盛譽國際志工團的每一位成員，成為中國文化大學最有愛心的親善大使團，打響文大好名聲，也打響台灣人用服務心服務全球的熱忱。

今年暑假期間，國際志工團由課外活動組陳宗顯團長、課外活動組吳玥玲領隊、課外活動組黃伊萱執秘，帶領12位團員們於6月27日至7月11日馬來西亞東馬沙巴地區服務，從最北端古達培正中學到最南端斗胡巴華中進行為期15天愛獻計畫，引起沙巴地區廣大迴響。

課外活動組陳宗顯團長說，國際志工團成員服務期間因服務地點須長途跋涉，路途艱鉅，又因當地氣候炎熱，服務時對志工團來說是一大考驗，即使身體不適，仍堅持服務初衷並保持服務熱忱，表現太棒了，這是一場用愛心打響文大的光榮戰役，志工們在馬來西亞種下愛的心苗，奉獻成長與發芽，未來還要持續發揚光大，讓服務戰線持續擴大，讓志工陣容更為堅強。

今年國際志工團服務機構包含古達培正獨立中學、打里卜公民小學、斗胡巴華中學、及人幼稚園及奧金慈惠中心。課外活動組吳玥玲領隊說，古達培正中學「Fun夏令營之王



者降臨」營隊著重於探索教育及科學競賽，在課程中，學生對於所準備的課程大家感到十分有趣及新奇感，回饋上用簡單文字和圖畫表達；營隊結束後，學員們對於志工團的依依不捨和感激，這讓志工團成員們感到開心，學校高三生也舉辦烤肉聯誼，學生們自行準備食材與自己動手完成家常菜款待志工團，讓志工團們感動不已，聯誼中讓培正高三同學更了解台灣文化和文化大學科系介紹。

此外，志工們服務的打里卜公民小學營隊「彩虹夢工廠」，鼓勵學員在營隊期間從中成長，學員們認真學習，製作出專屬自己的水火箭和具有創意的卡片，也讓參與的志工團們感動盈淚。志工團們同時協助打里卜公民小學進行校園環境美化，佈置圖書館及彩繪牆壁。圖書館部分，幫忙整理書籍及美化空間，提升學員們閱讀書籍的意願及閱讀氣氛；彩繪牆壁部分，為學員學習環境增添色彩，並寫上環保標語，提醒學員們環保的重要性；打里卜公民小學更邀請志工團們一同參與85週年校慶活動表演，讓打里卜師生留下一個美好回憶。

志工團在巴華中學「黑YO黑YO探險營」主要巴華校友總會藉由活動回饋母校，讓初一的學弟妹們體驗獨立自主與團體生活，營

隊重於探索教育，探索教育課程中，學員們了解團隊合作精神，踴躍分享自己意見和想法，告訴同儕間探索教育所獲得的成長，當地學員們感謝志工團所帶來的探索教育讓學員們有不一樣的體驗。

今年參與的志工團團員們表示，進行探索教育時看到個小隊的團結時相當感動。在結業式時最令人印象深刻的則是隊輔送話，送給每位學員勵志的感言，願每一位參與學員在成長路上突破難關，享受成長。

在及人幼稚園中，簡單的台灣遊戲與小朋友們一同同樂，小朋友在遊戲中露出燦爛的微笑，在離別時志工團贈與氣球及糖果給小朋友，小朋友們不亦樂乎；奧金慈惠中心，志工團陪伴著聽障及唐氏症孩童一同遊戲、一同跳舞，在過程中志工團細心陪伴，增加了他們與人之間的互動，使得人生更加樂觀開朗，也讓志工團更懂得珍惜人生。

陳宗顯團長表示，雖然團隊的能力有限，但我們希望在服務過程中能帶給沙巴地區的服務對象們快樂之外，也能讓他們感受到我們的用心準備和努力付出，並且讓這一份小小的愛心服務，像是水的漣漪一樣由內向外持續擴展，未來，也讓我們服務過的對象能繼續延續我們帶給他們的服務感動，把愛傳下去。

換個角度，世界大不同 職發組生涯正向能量研習營邀您一起看世界

【文/李佳如】職發組本學期預計辦理三梯次生涯正向能量研習營，透過文大校友、亦是心理師帶領，於10月23日、11月2日、12月12日晚間六時至九時在大孝館6樓會議室，和文大同學一起看世界。

每個人面對不同的事情，都會有不一樣的想法，如何屏除負面念頭，以正向的角度思考，為自己、為他人增添一絲絲的幽默、空間，都成為現代人必須擁有的能力，因此，職發組特別推出正向能量研習營，讓大家可以透過面對同一件事，卻能以不同角度思考，會產生不一樣的效果。

這次研習營由三位本身就是文大學長姐的心理師，帶領學生一起走過大學階段的煩悶，一起換個角度、換個心境去思考。用更正角度的去思考，有助於提升學生學習正向思考，提取成功經驗面對生涯抉擇，往充滿正向力量的人生昂首闊步。

凡參加者，現場贈送精美小禮物一份，每梯次招募20人，名額有限，趕緊報名！一起開啓生命中的生涯正向能量！報名請親洽大孝館204室職涯發展與校友服務組彭信揚心理師電話02-2861-0511分機12506



為什麼要當曉峰苑生？ 受益良多 成長匪淺

【文/李文瑜】以一篇「我的華岡菁英學習心得」獲得經驗寫作第一名，現就讀勞工關係學系人力資源組3A朱欣瑜說，聽完這麼多場演講，獲益絕對是匪淺的，印象深刻的幾堂課對我而言不只是聽過，而是深刻的影響，其中最難忘的幾堂是方蘭生老師的「人際溝通」、姚立明老師的「時事研討」以及黃文博老師的「創意的真相」，這幾堂課給自己很多想法，論點衝擊、顛覆思考，至今難以忘懷。

而曉峰苑生的實際收穫高於預期，成為未來進入職場的最佳先修班。朱欣瑜擔任曉峰苑生一年多以來受益良多，成長匪淺。她強調，「曉峰苑生推出的各種大師講座課程與實地的參訪，學習跳出框架，多元學習，找出問題的平衡點讓自己看到另一面向的真實。」

很多人都會懷疑曉峰苑生的意義？朱欣瑜說，正如自己當初參與曉峰苑生課程只是偶然的機會，為了爭取更多學習的機會，在助教詢問時，立即同意報名參與各種課程。當時也是填了許多相關資料，原本以為只會淪為上課的實行者而已，但在完成報名完相關資料後開始參與課程，朱欣瑜卻

提到，「這一年來，實際參與後收穫比預期的多出太多」。

她解釋說，上半學期課程內容多元豐富，透過這些課程，自己學到最重要的觀念就是，一件事情的脈絡可以不同領域、多面向的觀點去看，想法不再片面或獨斷，事情沒有絕對」。朱欣瑜開始學會不再過分主觀的判定事情的真實面，試著將心比心、設身處地的站在對方的角度去想，才能試圖找出問題的平衡點。

她舉例提到，曉峰苑生規畫的「創意課程」鼓勵大家跳出思考的框架、「溝通課程」讓學員明白傾聽的重要、「時事研討」則學會貼近社會脈動，不再當個新聞接受者，而是可以透過時事討論，了解時事的真實面向。

朱欣瑜鼓勵未來學弟妹，每一年都會遴選新一批的曉峰苑生，不但可以爭取獎學金，還可以出國挑戰自我學習極限，加上在校園裡規畫的各種課程，可以提供曉峰苑生各種學習機會，趕快來爭取擔任曉峰苑生，學長姐會站在扶持協助的立場上，讓學弟妹視野看得更廣更遠！

她強調，曉峰苑生的多元學習可以培養一個人具備不同的能力，不同於專業課程的深耕，不同領域的涉獵可以讓眼界更開、心胸更廣闊，因此讓自己懂得以「謙卑」的態度看待每件事情，而「實樸堅毅」四字更證明了實踐的勇氣，自己會努力往這方向前進，希望將來有天能發光發熱，更能回饋學校，讓身為文大生這件事，成為我一生的驕傲。



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第584期 中華民國101年10月8日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 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 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



本校與東北師範大學正式締結為姐妹校 兩校藝術學院合作 以藝術引領文教合作新里程碑



在本校張鏡湖董事長、吳萬益校長及一級學術行政主管見證下，東北師範大學尹愛青院長代表東北師範大學正式與文大締結姐妹校合作關係



【文/李文瑜】東北師範大學尹愛青院長代表東北師範大學於9月28日在12樓大恩國際會議廳正式與文大締結姐妹校合作關係，在本校張鏡湖董事長、吳萬益校長及一級學術行政主管見證下，完成締結合作關係。吳萬益校長說，「相當難得有此一機會與東北師範大學建立姐妹校簽約合作，透過與藝術學院的初始合作關係延伸擴展至各學院，甚至各系所的合作，再透過兩岸藝術與文化的交流，帶動更多的師生往來互動，引領兩岸高校邁向新的合作里程碑。」

簽約的東北師範大學由音樂學院尹愛青院長、東北師範大學傳媒科學院王稼之副院長親自來台完成締約。東北師範大學是文大在東北地區完成第三所簽約的高校，目前文大已與遼寧大學、東北大學完成姐妹校合作關係，第三所即為完成簽約的東北師範大學。吳校長說，相當高興有機會與東北師範大學建立姐妹校合作關係，希望在現有的合作基礎上，透過完成簽約促進兩校繼續擴大交流，並以藝術學院的合作基礎為根基，拉大兩校的合作領域，實質帶動兩校的交流。

本校是以發揚中華文化為創校基礎，當年創校時，藝術學院是最完整成立的音樂人才培育學院，包含中西音樂、中西戲劇等，尤其是中國國樂系與中國戲劇系等，都是領先

台灣各大學院校，首先成立的系所，系所成立宗旨為發揚中華文化，是國內藝術教育最完整的學院。這幾年，文大藝術學院在陳藍谷院長的帶領下，藝術學院的學生畢業公演幾乎都是在國家演藝廳、國家音樂廳演出，表現成就很高。

東北師範大學是一所具有歷史與前瞻性的高校，吳校長強調，希望在此一發揚中華文化為基礎，由藝術學院領先帶領兩校各院、各系有更進一步的交流。吳校長說，目前文大積極推動的兩岸交流，包含首先成立陸生寒暑期夏令營，去年到今年已有一千七百多位大陸學生來台進行為期一個月的學習交流之旅。每年還有一百多位從大陸高校直接錄取的學生，留在文大進行為期四年的高校學習。根據統計，含長、短期的交流學習，每一年約有七百多位大陸學生留在文大學習，這些數字都證明了本校在兩岸高校交流上，已具有前瞻與指標意義。目前文大正積極推動的是由各學院院長與系主任率師生團前往大陸及歐亞各地高校實施移地教學，今年已有三十幾個團到大陸進行移地教學，成效極佳，未來還會陸續推動發展。

東北師範大學尹愛青院長說，非常高興擔任兩岸高校簽約會議的見證人與承辦執行者，自己是代表東北師範大學校長參與此次

簽約，得以見證文大或東北師範大學簽約的重要紀念時刻。東北師範大學於1946年建立，是中國共產黨在東北建立的第一所大學，也是大陸教育部一百所重點教育大學，培養中小學師資群，目前東北師範大學的辦學實力已有很大的發展，東北師範大學正積極透過與國外高校合作簽約，帶動東北師範大學的國際視野。

尹愛青院長說，未來締結姐妹校後，在合作的誠意基礎上，誠心邀請華岡師生率團到東北師範大學進行交流，從發展擴大藝術教育做起，實質推動兩校交流發展。尹院長強調，「自己是第三次來台灣，每一次來台灣都有新的感受，今年第一次停留在文大校園裡，在美好的華岡校園感受到強烈溫暖的文化氣息，從文大的辦學宗旨了解起，這是一所以發揚中華文化美好的高校，而大陸與台灣文化上更是同根生，因為語言相通，帶動的合作關係更為密切。前兩日參訪台灣時，發現連三歲小朋友都以純正國語對話，顯見兩岸交流是很重要的。」

她希望，未來可以民族的文化、中國元素為發展根基，培育未來重視文化的下一代，而這也是每一個大學老師要做的事，也是必要的責任，希望在締結姐妹校合作關係後，未來兩校交流更輝煌燦爛。

浙江大學教務工作考察團 參訪文大 張鏡湖董事長親自接待浙大母校的同仁們



樓建悅副書記(左)特別致送張董事長刻有浙江大學校徽的獎牌，感謝張董事長對浙大的關注與支持。

好學弟或學妹來參訪，建立更緊密的合作關係。」張鏡湖董事長說，浙江大學與中國文化大學的校歌相似，均以發揚中國傳統與文化為目標，更詳說孔孟到宋明理學。中國文化大學創辦人張其均先生書寫「美哉中華，鳳鳴高岡」意義，就是要勉勵師生們需有崇高的胸懷，一同為中華文化的傳承與創新盡心盡力。

浙江大學資訊與電子工程學系副書記樓建悅提到，「張董事長的先父曾在浙江大學工作過，董事長本人也是浙大的傑出校友，張董事長一直以來很關心並支持母校浙江大學的發展，從當年建立姐妹校合作關係以來，積極互動往來，顯見文化大學與浙江大學具有很深厚淵源關係。」

張董事長也表示，浙江大學曾被譽為中國的劍橋，正因當時浙江大學延攬許多名師，如世界著名數學家、國家最高科技獎獲得者、中國科學院院士、國際高等學校科學院院士谷超豪數學家，還有許多知名的學者，培育無數菁英，近二十年來，浙江大學發展極為快速，已成為大陸非常有名的學府。

浙江大學樓建悅說，中國文化大學是一所美麗迷人又古典優雅的大學院校，各方面都值得學習，特別是學生培養、國際合作以及通識課程的培育與規劃都相當有特色，加上張創辦人與張董事長堅持維護優質的辦學理念，堅持發揚中華文化的教育精神，令人感佩，因此，浙江大學教務工作團特別藉此一機會向文化大學好好的學習取經。



農學院 環境變遷與農業發展

邀請國際知名地理學者張鏡湖董事長主講 中國的農林漁牧礦產和水資源

迎接教學卓越，今年規定各學院推出精彩教學卓越跨領域講座學程課，鼓勵更多師生跨領域選修，增強實力。今年農學院推出與時事課題極為重要的「環境變遷與農業發展」跨領域講座，9月27日特別邀請國際知名的地理學者，也是本校張鏡湖

董事長擔任主講者。張董事長以「中國的農林漁牧礦產和水資源」為題，與現場超過百位師生暢談大陸的農林環境與水資源分配各種挑戰課題，精彩講座博得滿堂掌聲。



張董事長與王義仲主任與楊之遠主任合影



張董事長演講獲平安祝福小卡片

中國的農林漁牧礦產和水資源

農業

中國耕地面積僅占世界8%而1978年人口占22%，2010年減至18%。1978年，農作物播種面積中糧食作物高達80%，而世界平均僅51%。但因人口眾多，單位面積產量不高，二十世紀糧食供應極為不足。

糧食增產的方法包括：(一)品種

改良：八〇年代，袁隆平所育成的雜交米(hybrid rice)單位面積產量比其他品種高30%，是育種史上的一大突破，小麥品種也持續改良。(二)作物種植面積的調整：自1978年至2010年稻米面積減少14%，稻米面積最多的省份為①湖南②江西③黑龍江，玉米為C4作物單位面積產量極高，種植面積大幅增加。生產最多的省份為①山東②河

南③雲南④四川⑤陝西。(三)灌溉面積的增加：1978年中國灌溉面積占耕地30%，1990年增至32.4%，2010年達49.6%，為世界灌溉面積最大的國家。(四)中國化學肥料的施用量從1978年的884萬噸增至1990年的2,590萬噸和2010年的5,562萬噸。為世界最大施用國，約佔世界總量28%。

1978年至2010年，主要穀物的耕種面積和產量見表一。在此三十一年期間，稻米、小麥和玉米單位面積的產量分別增加1.65、2.57及1.95倍，於是穀物占農作物的總面積自1978年的80%降至2010年的56%。穀物面積減少以後，才有足夠的耕地種蔬菜、棉花和植物油等作物。

中國主要穀物包括米、小麥和玉米，都可以自給自足。祇有大豆，自美國和巴西進口。

森林

自1950年至1980年中國森林面積大幅減少，例如雲南森林覆蓋率自50%減至25%，四川自20%減至14%，海南自35%減至17%。森林減少的主要原因為供給鄉村能源，耕地擴張，火災頻仍和酸雨危害。

例如東北張廣才嶺和老爺嶺的兩森林面積自63%減至15%。

1958年，提出「以糧為綱」，毀林墾田的政策。東北三江平原原有大片森林，全部開墾種大豆與小麥，所謂「昔日北大荒，今日北大倉」。晉西山地陡坡開墾目標為「人均千斤糧」。四川嘉陵江、岷江及沱江流域山地被「剃光頭」，牛山濯濯。塔里木河原有之人工林一萬公頃，在「砍盡千年檉柳，使大地甦醒」的口號下，全部開墾，造成沙丘流動，埋沒原有良田。文化大革命時代又有一波毀林運動。西雙版納的原始林自三千二百公頃減至四十公頃，自然保護區被迫放棄。海南島環山、文昌圍海造田，紅樹林自六萬公頃減至一萬公頃。湖南雪峰山在三度陡坡上種玉米。森林破壞以後，土壤流失嚴重，平原膏腴，任其蹂躪，河川含沙量劇增，流量減少，湖泊及蓄水庫日益乾涸，甚至消失，天然旱澇災害頻仍。大地瘡痍，觸目驚心，生態惡化所造成的傷害，影響深遠，令人憂慮。唐人詩句：「山無綠兮水無清，風既毒兮沙亦腥」可為寫照。但近二十餘年中國造林極有成效，自1998年至2010年中國森林覆蓋率自13.9%增至20.4%，造林之目的北方以減少水土流失，防止土地沙漠為主。「三北防林區」包括華北、東西北部，內蒙古、新疆、甘肅、青海、寧夏、陝西諸省。海南島和西雙版納則多橡膠等經濟林。1978年林業產值僅40億元現已增加30倍。

就各省森林覆蓋率而言，最高的省份為福建63%、山西58%、廣西53%、海南52%、廣東49%、雲南49%、黑龍江42%。

漁產

1978年中國遠洋捕量占世界5%，2000年增至15%，2009年更增至16.8%。內陸及沿海養殖業，2000年產量共21萬噸占世界66.4%，2009年增至34萬噸占世界62.5%，都遙遙領先其他國家。

101年國家防災日 地震防災演習訓練

【文/郭璋瓊】今年是921大地震13週年，為了讓全校師生有正確的防災、緊急避難、緊急救護的知識與技能，中國文化大學9月21日舉行「101年國家防災日」地震防災演習，全體師生都相當投入，在模擬校內建築物因地震引發的火災、人員傷亡及滅火、疏散、緊急救治傷者、修復毀損設備等全方位的演習中，各單位都迅速應變配合，達到防災演習的效果。

今年的地震防災演習，模擬狀況為上午09:21時，台灣北部地區發生強震，本校校安中心立即彙集校內的相關災情，並由吳萬益校長率領各單位主管召開緊急會議。校安中心回報災情包括：大仁館疑似因強震引起機具部分線路火災，由館內消防編組人員進行滅火中；大恩館3樓307教室因電線走火引起火災且有濃煙竄出，已通報山仔后消防隊前來協助灌救；大德館2樓202普通化學實驗室於強震後有部份化學溶劑噴濺開，同時有電線走火，正進行搶救中；強震引發部分樓館散落物，傷及數位教職員生，需要緊急醫療救護；環設學院、工學院與軍訓室等單位反應網路不通等。校長聽取彙報後，隨即下達指令請各單位全力進行救災。

這場模擬地震引發的災情發生後，各單位啟動救災與防災機制，總務處廣播請全體師生關閉電源且不可搭乘電梯；學務處及軍訓室立疏散學生到空曠地區；衛保組在大使館穿堂開設急救站收容傷患，提供緊急救護或後送；公關室將正確災情提供給媒體，同時透過校內資訊平台公告周知，以確認資訊傳達無誤，讓教職員及家長安心；資訊中心儘速修復校內網路系統，同時協助公關室與校安中心發布正確災情與本校處置作為，避免同學以訛傳訛，滋生不必要的謠言。

這場演習，各單位都很徹底執行救災行動，百花池廣場有同學演練如何拿滅火器滅火，大恩館內有同學練習心肺甦甦(CPR)急救法，山仔后消防隊員以全副裝備在大恩館前滅火，軍訓室更從台北市政府借調一台地震體驗車，由同學輪流上車，體驗從3到7級地震中，每一級地震的強度，當地震強度到6級以上時，劇烈搖晃的逼真程度，讓同學紛紛尖叫。經由這樣的演習和地震體驗車的體會中，師生也都體會到地震的可怕，及正確防災的重要性，同時徹底演練如何在地震發生後，執行正確的逃生及救護動作。



表二 世界漁產量(噸)

漁獲量			養殖量		
2000年			2009年		
國家	數量	占世界%	國家	數量	占世界%
中國	14648606	15.7	中國	14919596	16.8
秘魯	10657265	11.4	秘魯	6914452	7.8
日本	5072718	5.4	印尼	5099355	5.7
美國	4717638	5.0	美國	4222052	4.7
智利	4300218	4.6	印度	4053241	4.6
印尼	4080847	4.4	日本	3847017	4.3
俄羅斯	3973535	4.3	俄羅斯	3826129	4.3
印度	3666427	3.9	智利	3453786	3.9
泰國	2997124	3.2	緬甸	2766940	3.1
挪威	2699365	2.9	菲律賓	2602454	2.9
世界	93543412		世界	88918040	

畜產

中國糧食作物增加以後約有30%用為飼料10%用釀酒。肉類

產量大幅增加，2010年中國豬肉生產5,172萬噸占世界總量24.7居第一位，牛肉654萬噸次於美

國與巴西居第三位，羊肉394萬噸占世界總量28.8居第一位。

學生諮商中心(心理診所)

專欄作者：陳涵薇 輔導老師

在團體生活與個人空間之間該如何拿捏?

老師您好：在適應這裡的生活，最近有件事情讓我感到有些困擾。我有一群要好的同學，大家每次出去無論去哪都是一群一群的，譬如吃飯、買東西、逛街...其實我不排斥跟大家一起去，喜歡跟大家在一起，比較想要一個人獨處，一個人比較自在，但我不知道該如何跟大家說，所以有時只好一直勉強自己和大家出去。有這樣的想法我是不是很奇怪？我到底該如何說大家才不會覺得我難相處？

By小茜

親愛的小茜您好：

人是群居的動物，很少人能離群索居，所以通常身邊都會有不同的人圍繞著，也因此人際網絡顯得特別重要。有些事是大家一起辦才會有趣，例如：打球、爬山、聊天打屁，身邊充滿各種聲音、各式各樣不同的人，讓人覺得不寂寞、寂寞，要笑要哭都會有人陪。然而，有些事是只有自己一個人的時候才能享受，例如：閱讀、聽音樂，可以完全的屬於自己，不用顧慮別人的眼光，想怎麼做就怎麼做。因此，有時候會想要和一群人分享相聚，有時候想獨自一個人靜靜，這是很正常的現象，大部份的人皆然，所以妳有這樣的想法一點也不奇怪。

只是，有時當我們想要一個人獨處時，朋友卻找我們一起行動，這時該如何才能兼顧關係的和諧與自我的需求呢？這的確不容易，但老師想先請妳回想一下，在妳的成長過程當中，自己是否曾經有過類似的經驗，如果有，當時是怎麼處理的？此外，妳也可以問問自己比較信任的朋友，聽聽他們怎麼說。

如果只是因为擔心拒絕朋友會傷害友誼而一直委屈自己，其實久了，自己和朋友在一起時也會不開心，長期下來友誼也容易變質。因此，如果能更忠於自己的需求其實對友誼的發展反而是更健康的，而在如何表達方面老師可以提供一些技巧可以讓妳參考：

1. 使用善意的開頭，委婉表達自己的想法。當我們要傳達溝通訊息的時候，所說的話裡面，可以委婉描述你不克出席的理由，並謝謝大家的邀請。例如：謝謝你們的邀約，被邀請我覺得很開心，但我那天有些事情需要處理，無法和大家一起出去，下次大家也要記得找我喔！並可藉此觀察朋友們的反應，以了解往後自己可以如何調整自己的表達方式。

2. 在這群朋友間，找自己比較信任知心的朋友，委婉的說出妳內心真正想法感受，表達妳的需求。聽聽看朋友的回應和感受，也可以讓妳更了解其他朋友可能的想法。又或者，這些好友願意在團體中當一個居中協調的溝通潤滑劑，讓妳能清楚表達自己的需求而不被誤解。相信願意體諒妳的好友會與妳一起找到相處之道的平衡點，讓彼此都有舒適的空間喔！

雖然每個人都有獨處的需求，但並不是每個人都善於獨處，妳能知道自己需要什麼，並安排時間靜下心來與自己相處真是一件很棒的事！只是在團體和個人之間，要如何去拿捏分寸和距離是不容易的，相信在累積經驗後，小茜一定可以更有自信的表達自己，也相信真正知心的朋友，會給予妳想要的空間的，祝福妳！

有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮商中心-電話預約：(02)2861-0511轉12611或12612
親自預約：直接前往大孝館2樓
學生諮商中心 安排會談時間
E-mail預約：cafuk.pccu@gmail.com
(請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)