

海青班景觀暨室內設計科的畢業成果展 CTRL+S 儲存玩設計的好專才 海青班勇敢秀自我



【文/李文瑜】第30期海青班景觀暨室內設計科的畢業成果展17日在非華樓開幕，本校張鏡湖董事長、吳萬益校長、魏裕昌學務長、郭瓊瑩主任等長官均一同出席見證學生優異的表現。吳校長說，學生要搞創意，要多元發展，也唯有找出和別人不一樣的方向，才有機會看到全新的自



勿佔閱讀座位 勿用公用電腦玩線上遊戲或觀看影片

24小時K書中心與資訊電腦教室就是要您來閱讀



【文/李文瑜】「與校長、三長有約」，近20位同學與吳萬益校長、靳宗政教務長、施登山總務長一同共進午餐。吳萬益校長說，近幾年學校進步很快，尤其獲得教育部教學卓越計劃補助後，配合各種教育政策實施，已實質提升校園學習及學術動能，今年綜合學生多數意見，其中有關有效落實解決24小時K書中心佔位情況最獲學生關注。吳校長說，即日起開始宣導，同學在大義館、曉峰紀念館等24小時K書中心或資訊電腦使用中心，利用行李箱、背包或書籍佔位，30分鐘內未回到座位者，一律清除桌面物品，確保同學讀書權益。

此外，若有同學利用公用電腦玩線上遊戲者，吳校長說，同學可至管理員處檢舉或自行用手機拍照，即可要求該違法同學離開座位，讓更多人能夠運用電腦完成作業或報告。

圖書館吳瑞秀館長說，目前正積極管理位於曉峰紀念館24小時K書中心與資訊中心，這兩處是學生最喜歡的讀書重鎮，讀書氣氛濃厚，面對即將到來的期末考，圖書館將會加強管理，注意佔位情況，避免影響學生閱讀權益。此外，由於該K書中心是24小時開放，的確發現有些同學會

攜帶較大型行李箱佔位，這樣行為恐會影響其它學生閱讀權益，也容易引起環境髒亂，希望同學能夠愛護讀書環境，以集團閱讀的氣氛，營造閱讀新空間，讓更多人愛上這個24小時K書中心。

吳瑞秀館長說，目前雖已經在每張座位上道德勸導勿佔位，且若在上課期間發現閱覽座位有佔位情形，同學可由圖書館員填寫入館時間證明單，將佔位物品移置閱覽桌的左上方，即可使用閱覽座位，而佔位人若30分鐘未回座，則該座位將由持有入館時間證明單者使用。該證明單也可於閉館期間向警衛室索取。

吳校長也提到，關於利用公用電腦玩線上電腦遊戲、或者利用公用電腦觀看線上影集這些都不是公用電腦設置的目的，目前位於大義館、大忠館、大典館的電腦教室主要是提供學生完成作業、查詢資訊、影印之用，或者是電腦操作練習，絕不能用在娛樂上，敬請同學遵守規定。

吳校長也敬請其它的同學能夠進行舉發，凡是將觀看影片或玩線上遊戲的同學錄影或拍照下來，就可以要求該位違反行為的同學離席，確保下一位同學的使用權利。

己，本校的海青班景觀暨室內設計科主要是培育景觀教育與景觀專業人才，這幾年招生狀況很好，已經打出知名度，近兩年來的招生率都是百分之百，顯見海青班景觀暨室內設計科的教育是很成功的。

今年本屆成果展是以「CTRL+S」為主題，景觀暨室內設計科學生提到，CTRL+S就是快捷鍵的意思，但另一個的實質意義就是「儲存」，就是SAVE的意思，時間過得好快，這兩年學生從「不知道」設計，然後來「學設計」，到現在「有能力玩得起設計」，當中所SAVE的點點滴滴，在今年的畢業都要通通share出來，這就是今年畢業的重要意義，也代表這一趟學習的旅程，是要被儲存記憶，未來才有能力發揮專才，才可以代表中國文化大學海青班景觀暨室內設計科的學生走出台灣，放眼國際。

本校海青班景觀暨室內設計科是為致力於推動景觀教育與培育景觀專業人才、培養學生對環境意識與景觀規劃之專業能力外，並與公、私及第三部門多元合作，提升現階段環境生態品質，解決地區、社區各種有關實質環境之問題教學為導向，且結合空間設計與規劃理念，擬定及改善地區、社區之環境相關政策以適應社會潮流之需求，於民國94年即開辦景觀暨室內設計科課程。景



郭瓊瑩主任陪同張鏡湖董事長、吳萬益校長出席景觀暨室內設計科的畢業成果展

觀暨室內設計科主任郭瓊瑩教授說，海青班已經成立三十年，早年推廣均以烘焙教育為主，近幾年環境設計與景觀設計開始備受重視，招生的排名幾乎在其它科別上，排名第一，成績越來越好。

郭瓊瑩主任說，近幾年海青班景觀暨室內設計科培訓目標，包含在公部門上以培訓僑鄉公部門環境景觀政策擬定之專業人才。在專業者培育上，則是培訓景觀與室內設計多元整合之專業人才。在創業培育上則是培訓實務與理論併行，提昇多方位之創業機制。兼顧升學管道，目前本科也積極安排參與大學部課程研討，接軌未來甄選的升學機會，更與國際接軌，強化僑鄉的特質，結合專業共通語彙，接軌國際舞台。

第一屆華岡文藝獎徵文 發掘藝文新秀

活動宗旨：提升文學寫作風氣，深耕文學土壤，開創嶄新風格，提供作品發表，訓練培育學生寫作以及文創設計能力，發掘藝文新秀。

主辦單位：中國文化大學中文系文藝組、文學組、中研所暨推廣教育部中文碩專班。

徵文辦法：

- 一、參加資格：本校大學部學生及研究生、在職專班學生。(繳交報名時請提供 蓋有當期註冊章之學生證影本或學籍證明)。
- 二、徵稿日期：即日起開始收件。
- 三、截稿日期：民國102年3月15日(星期五)下午3點截止。(郵遞送件以郵戳為憑)
- 四、參加辦法及收件方式

(一)親自送件 每份稿件依規定列印一式四份，連同報名表一份裝入大型信封袋，信封正面註明「華岡文學獎稿件組別」，投遞至中文系文藝組辦公室。

(二)郵遞寄件 每份稿件依規定列印一式四份，連同報名表一份裝入大型信封袋，信封正面註明「華岡文學獎稿件組別」，郵寄至臺北市陽明山華岡路55號中國文化大學中文系文藝組王以婷收。報名表下載網址：文化大學文藝組 craaca@staff.pccu.edu.tw

徵選類別及獎勵

- (一)小說組：四千字至一萬兩千字以內。首獎一名(8000元)；



- 優選二名(每名5000元)；佳作三名(每名2000元)。以上獎項皆贈獎狀一幀。
- (二)散文組：三千字至五千字以內。首獎一名(8000元)；優選二名(每名5000元)；佳作三名(每名2000元)。以上獎項皆贈獎狀一幀。
- (三)新詩組：三十行以上、五十行以內，不含空行。首獎一名(8000元)；優選二名(每名5000元)；佳作三名(每名2000元)。以上獎項皆贈獎狀一幀。

稿件格式：

- 1. 不接受手寫稿。
 - 2. 請以12號中文字細明體、單行間距，雙面列印於A4紙張上，請裝訂於文件左上角，紙張兩面上下同邊。
 - 3. 於每頁左下方標明頁碼，全篇首頁右上角註明總字數(以Microsoft Word軟體計算之「全形字」字數為準；新詩作品請加註「總行數」，空行不計。)
- 預定於2013年5月底前於本系網頁上揭曉得獎名單，並公告頒獎典禮日期。



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第596期 中華民國102年1月2日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊瑩 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



張鏡湖董事長參加 徐霞客學術研討會 析探徐霞客對喀斯特地形水文和植物研究的貢獻



本校張鏡湖董事長參加「臺灣徐霞客研討會，第二屆第一次會員大會」，現場均為來自各界鑽研徐霞客歷史的兩岸學者貴賓

【文/李文瑜】今年12月15日張鏡湖董事長參加「臺灣徐霞客研討會，第二屆第一次會員大會」，現場均為來自各界鑽研徐霞客歷史的兩岸學者貴賓。張董事長說，徐霞客在學術上的重大貢獻是撰寫「江源考」。他長途跋涉，溯長江而上，發現金沙江為長江的源流，推翻了「禹貢」以沱江為長江之源的學說。他也發現了廣東西江的源頭在貴州，而且指出東南亞的湄公河和薩爾溫江並非同源。

以學術研討為宗旨的「臺灣徐霞客研討會」是由徐氏老家江陰晉陶宗翰先生於2008年1月1日在台北創立，當時董事長於創立之時曾應邀出席致詞，現任會長為東南大學陳前校長陳應琮女士，當天出席貴賓包括許歷農上將，立法委員蔣乃辛，本校理學院大氣系劉廣英教授等多位知名貴賓。

張董事長致詞說，徐霞客其行腳遍及中國大陸十六省，有系統的調查記錄所見地形、氣溫、風以及植物分布，所做所為與今日地理學家相比亦不遑多讓，尤其

是深入當時尚很落後的廣西、雲南與貴州，在當地發現石灰岩，也就是喀斯特地貌，與兩百七十餘處岩洞，成為中國大陸該相關調查研究的始祖，為中國大陸的石灰岩地形研究奠下基礎。

本校創辦人張其均博士有「現代徐霞客」之稱，而本校董事長張鏡湖博士也是該學會的榮譽會員，透過年度研討會掀起台灣對「徐學」研究的高度興趣，帶動研究學術熱潮是該研討會成立的宗旨，目前該研討會的成員知名學者甚多，有十四年前第一次參加過北京民族文化宮舉辦中國「徐霞客研討會」成立大會的楚崧秋教授、朱自力博士、鄭向恒教授以及台北市江陰同鄉會理事長徐熙光博士、與中國旅遊報千古奇人徐霞客行家馬中欣先生；還有現任台灣經濟科技發展研究院總院長唐學斌博士，他也是中國觀光學會會長與中國旅遊休閒學會理事長；政大中文系教授黃志民博士，曾為台灣三民書局校中「新譯徐霞客遊記」，有上、中、下三大冊，這些學界的翹楚均為該學會的榮譽顧問與會員。



徐霞客紀念會

張鏡湖

徐弘祖字霞客，生於明萬曆十四年，卒於明崇禎十六年(1586-1643 A.D.)，今年是他五百二十六年的誕辰。徐霞客是江蘇江陰人，幼承庭訓，奠定了非常好的文學基礎。他不求功名，志在游覽考察，探索自然界的神奇。

他二十二歲開始遊覽名山，早年的遊蹤限於中國東部，從北方的齊、魯、燕、冀到南方的浙、閩，遍遊所有的名山。

他五十一歲父母去世以後，帶了一位法號「靜聞」的僧人和一位僕從，經江西、湖南、廣西、貴州、四川與雲南，從事地理考察，包括山脈的構造，河流的源頭，植物的分佈以及少數民族的社會、宗教、民俗等問題，莫不翔實記載。

徐霞客在廣西徘徊甚久，對溶岩(karst)地形詳加觀察，童山濯濯，孤峰散立而多巨大岩洞，其中尤以「桂林山水甲天下」最為奇勝。徐霞客的記載比西方學者對歐洲南斯拉夫類似地形的研究早二百餘年。

雲南地勢從低地到高山的海拔差距極大，因此植物從熱帶到寒帶的都有，是世界二十五個生物多樣性最繁雜的「熱點」之一。「滇中花木皆奇」，徐霞客描述了許多奇花異果。他「升降於危崖絕壑，搜探於蛇窟龍宅。暎則寢樹石之間，餓則啜草木之實，不避風雨，不憚虎狼。」

徐霞客在學術上的另一個重大貢獻是撰寫「江源考」。他長途跋涉，溯長江而上，發現金沙江為長江的源流，推翻了「禹貢」以沱江為長江之源的學說。他也發現了廣東西江的源頭在貴州，而且指出東南亞的湄公河和薩爾溫江並非同源。

徐霞客遊記共六十餘萬言，記載他探奇歷險的經過，文字優雅，後世學人譽其內容博大精深，成一家之言，堪自立門戶，因此稱為「徐學」。霞客之研究「馳騁數萬里，踟躕三十年」。英國學者李約瑟(Joseph Needham)在其一九五九年出版的鉅著「Science and Civilization in China」中盛讚其在多方面的卓越貢獻。

校友總會台北分會成立 張董事長出席 期盼發揮校友會功能 凝聚校友情



美孚建設董事長彭誠浩校友、文化大學張鏡湖董事長、文化大學吳萬益校長、圓山大飯店李建榮董事長，四大巨頭齊聚，見證校友總會台北分會的成立。張董事長致詞時說，我們的校友是很厲害的，各行各業都有菁英。

文大校友總會成立 馮定國學長擔任首屆分會會長

張董事長出席開幕典禮 期盼發揮校友會功能 凝聚校友情



【文 / 李文瑜】中國文化大學校友總會台北分會12月15日正式成立囉！在風和日麗的暖暖冬陽裡，華岡的校友們合唱一首華岡的校歌見證宣誓校友會要開枝散葉的決心，未來台灣各地、大中華地區與全球各地區都將有校友會的分佈，校友們可以依現在居所在地尋覓校友會的成立處，並加入華岡溫暖的大家庭。張鏡湖董事長說，文化大學有傑出的校友，例如有10多位縣市長，還有6位大使，人才相當的多，希望未來校友會功能可以更發揮，建立完整校友資訊，並期待校友會能以真正華岡精神凝聚校友情誼。

承，校友總會現任理事長是由前校長李天任博士接任，近兩年致力推動世界校友會成立，目前已在國內外開枝散葉，遍地成立華岡校友會，這份精神令人感動。

校友總會李天任博士 堅持華岡人熱情與理想

校友總會李天任理事長說，今年終於推動校友總會台北分會正式成立，而校友總會名譽理事長彭誠浩學長，亦經徵詢後同意擔任台北市校友會的總顧問。上海分會莊震霆會長、高雄校友會安可宏會長和基隆校友會...

隆分會吳惠珍會長，均到場祝賀，特別值得一提的，三十年前台北市校友會創會的首屆會長、現任南山人壽執行副總的徐水俊學長（企管系1975畢業），也現身會場帶來祝福，希望華岡人的熱情與理想能堅持傳承下去。

新任校友總會台北分會首任會長馮定國說，自己曾經在國外讀書，每次只要碰到華岡人，親切感油然而生，那是一種自然的母校情，每次遇到這樣的相遇，總讓自己以身為華岡人為榮，正因為母校給我們的教育，才能讓我們立足在社會上成為真正當當的好公民，感恩母校，未來台北分會將邀集校友們持續加入，擴大陣容，讓校友總會台北分會成為母校的驕傲。

台北市校友會 第一屆理監事當選名單

台北市校友會會長：馮定國
副會長：張金明
常務理事：陳金龍、林世棟
理事：關河仁、黃贊安、陳士傑、余建中、林國泰、鄭志明、敖國珠、劉安立、張樹人、林錦盛
監事：徐水俊、侯洲榮、葉泰民、任立中、丁永慶、鄭誠閱、邱群傑

吳萬益校長說，感謝校友總會這幾年努力凝聚的校友情，特別是李校長不僅是紮根台灣，更將校友會觸角發揚至海外。雖然台灣的大學近幾年招生困難，但文化大學的招生率一直穩定成長，今年報到率達95.5%，比前幾年多出許多，校友更是在學校還沒開學前就用心舉辦歡迎會，讓新進的大學生了解學校現況，使得大學報到時多出許多港澳僑生，還有100多位外籍生，未來期盼校友會能夠持續舉辦許多校友節活動，讓文大招牌更響亮。

華岡人讚啦！ 第一屆校友總會台北分會成立 校友齊聚



左起李天任理事長、馮定國會會長、趙國師學長、黃有良建築師、彭誠浩名譽會長、李建榮董事長。

校友總會名譽理事長彭誠浩 傳承是一種責任

校友總會名譽理事長彭誠浩說，校友總會台北分會的成立是一種傳

農學院與加拿大UBC森林學院正式簽訂合作意向書 鼓勵華岡學生赴加拿大進修學習 開啓國際新視野

【文 / 李文瑜】農學院與加拿大UBC森林學院於12月6日正式簽訂合作意向書，未來將落實推動學生交換政策，讓本校學生有機會爭取到加拿大UBC森林學院留學，農學院院長黃鵬林教授相當關注此一意向書簽訂。他強調，台灣學生必需爭取留學的機會，開啓國際化視野，學校就要替學生爭取好的合作機會，透過三加一的學制，讓文大的學生有機會在大學其中一年前往交換學習，目前加拿大UBC森林學院簽訂合作意向書後，未來將再爭取簽訂姐妹校的會，開啓農學院學生的新視野。



農學院院長黃鵬林教授(右)與加拿大UBC森林學院主任王光玉簽訂合作意向書後合影

加拿大UBC森林學院主任王光玉在師大地理系廖誠教授陪同下參觀文大，由本校國際暨兩岸事務處林永芳組長親自接待安排。由於農學院設有森保系，因此，參觀後王光玉主任相當高興，鼓勵台灣的學生可以前往加拿大UBC森林學院進修或交換。王光玉主任也特別提出兩校簽署合作意向書，透過院對院的合作簽約，讓兩校學生有機會互相交換學習。

農學院院長黃鵬林提到，加拿大UBC是加拿大知名的大學，旗下十二個學院即設有森林學院，該校幅員腹地廣大，是森林學習研究的好

地方，本校森保系也是國內大學少有以森保為課題的重點培育人才系所，透過院對院的合作，有機會開啓兩校學生交流，是一場很好的學術交流典範。

該簽約典禮在本校農學院黃鵬林院長、森保系王義仲主任、加拿大UBC森林學院主任王光玉及國際交流組林永芳組長見證完成兩院的合作意向書，該意向書簽署後將啓動院對院的學術交流，鼓勵英文不錯的學生前往該校擔任交換，讓華岡的國際視野更開闊。

UBC是加拿大卑詩省歷史最悠久的大學，學習環境相當優良，有十二間學院(Faculty)及十所院校(School)。十二間學院分別為農業科學、應用科學、文學、商學及企管、牙醫、教育、森林、研究所、法律、醫藥、藥劑科學、和科學。而成立的系所超過一百個，有眾多學位課程及專門課程可供選擇，其中以商學、森林、工程及生物科技最為出名。該校亦以尖端學術研究學聞名，在卑詩省的研究計畫中約有百分之八十皆在該校進行。

邁向卓越 導師功勞大

理、環設學院導師輔導重要，善盡導師的義務是今年獲績優導師的共同態度。導師們認為，每一個學生，都代表著一個故事，擔任導師陪伴學生的過程中，就像讀了很多不同的故事，不同的喜怒哀樂，不同體驗的導師之旅，讓每一位導師在教育過程中，感受了許多精彩非凡。

理學院

化學系 洪祐明老師

很訝異能獲得這份獎勵，相信因為個人時間、體力、能力的限制，一定還有很多導生的困境沒有被發現或關照到，也一定還有更多導師的付出遇到遺珠之憾。謝謝所有讓我獲得這份殊榮的工作伙伴，包括我的學生。



大氣科學系 涂建翹老師

四年的導師生活，體驗到不同於教書與研究的感受，看著學生一路成長，是擔任導師工作最感欣慰之處，感謝一起經歷這四年美好時光的所有同學們。



應數系 賈容老師

感謝系上老師與學生對我的厚愛與支持，讓我意外地成為本系100學年度的績優導師。一直期許自己能扮演好良師益友的角色，但隨著年紀與體態的增長，無形中已成為媽媽型的老師。無論如何，謝謝你們豐富我的人生，更感謝學校提供這塊福田讓我們耕種。希望大家皆能一切順遂、所求滿願！



生命科學系 陳怡惠老師

和學生晤談並瞭解學生的狀況，需要花費相當多的時間，而學生願意將想法與心緒跟老師分享，大概就是導師工作成功的基本定義吧！擔任導師最困難的工作就是要和學生建立互信的關係，而擔任導師的成就是學生經過老師的引導，能積極去尋找對未來的學習及人生方向。



地理系 陳守泓老師

不同階段的學生有不同的問題與焦慮，而導師的核心價值在於指導學習外，還要關心學生生活；因此多利用課餘建立亦師亦友的師生關係，扮演聆聽者與經驗提供者的角色，期對學生的行為、情緒等方面進行輔導與提供建議，並從中了解年輕世代的思維。



物理系 鄒忠毅老師

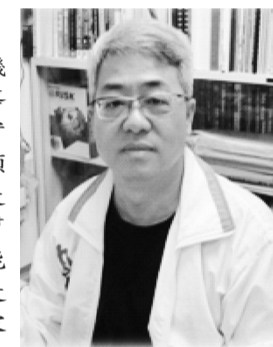


感謝蔣幼齡老師的共同努力，也謝謝學校及本系同仁的協助與鼓勵，特別感謝班上同學們的合作與支持。對我來說，和大家一起練習與表演烏克麗麗是很美好的回憶，希望大家繼續努力。

環設學院

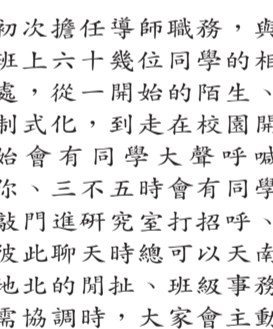
建築系 溫國忠老師

「感謝學校再給我這次機會，讓我有幸擔任這次的導師！雖然有時候覺得我其實並沒有這麼多的能力來照顧學生，或關心學生！但就是盡可能的以學生的立場來幫學生設想，總是希望學生能得到最好的學習狀態，來走完這畢業的一年！謝謝大家對我的忍耐。」



市政系 徐國城老師

初次擔任導師職務，與班上六十幾位同學的相處，從一開始的陌生、制式化，到走在校園開始會有同學大聲呼喊你、三不五時會有同學敲門進研究室打招呼、彼此聊天時總可以天南地北的閒扯、班級事務需協調時，大家會主動邀你一同參與，這過程是擔任導師最大的成就感。站在同學的立場設想、將其都當成朋友般的關心對待，我想我會持續下去。



景觀系 林開泰老師

聽到我是優良老師入列，還以為是詐騙集團的電話；導師還有優良與否的分類？導師不是盡可能幫助學生，職員、助教、老師不是每個人都是優良的導師嗎？對同學的照顧協助不是老師的基本作為嗎？我現在終於相信導師也受到這種近代宿命：由重視品德轉而重視個人魅力。成功與否取決於個人、社會形象、人際關係、公關技巧？品德用來妝點門面？達成技巧與捷徑更重要？我願意和學生分享：了解人類的思維與轉換，品德成功論與個人魅力論何者才是？你的觀點形塑與力行才是重點，你我均需透過主觀了解與詮釋重視自我品德的訓練，這是我想要跟大家分享的。Good Luck。



學生諮商中心 (心理診所)

郭彥汝 輔導老師

友情之間也有佔有慾?

親愛的輔導老師您好：我覺得我好像是個佔有慾很強的人，最近我的好朋友小玉跟班上的另一位同學很好，所以現在我們三個人都會一起吃午餐，每次他們兩個都聊得很開心，我卻一點都插不上話，有被冷落、忽略的感覺。我知道每個人都有交朋友的權力，如果我生氣也可能會造成小玉的壓力，很不應該；但每次看到他們很開心聊天的樣子，我就是怎麼樣也止不住那樣強烈的感受...我該怎麼辦? 該怎麼樣才能不要這麼在意?

心煩意亂的小丸子

親愛的小丸子你好：從你的來信中，可以感覺到對小玉的在乎以及體貼，明明自己有那麼強烈的感受，卻因為擔心造成朋友的壓力，而將心中的感受放在心上，也努力的克制自己不影響到朋友，選擇獨自承受，那樣體恤人的心腸是多麼地柔軟，真的不是一件容易的事呢！

成為朋友心目中特別的、佔有一席地位的人，是許多人的渴望。因為對朋友那份濃厚的在乎，所以帶來較強烈的感受，我想倘若其他人遇到相同的處境，或許也會有相似的心情，有些生氣、有些傷心，緊跟著的是孤單、寂寞。身處一個團體中，我們都希望能被關注，或者開心的與朋友聊著共通話題；不知道當你遇到被冷落這情況時，你通常會有什麼樣的反應？怎麼面對自己的情緒呢？其實我們的情緒，會在不知不覺中影響我們與其他人互動的態度與氣氛，小玉可能也正覺得納悶「奇怪，怎麼感覺小丸子最近的反應不太一樣，悶悶不樂，不知道哪裡不對勁？」卻也不知該如何問你。與其這樣互相猜測對方的心思、試探對方的心意，而讓相處的氣氛有些尷尬，直接找小玉聊聊你的感受，會是一個新的契機。

遇到這情況，老師想建議小丸子好好表達自己的感受，不論是面對面的說、或者書信表達都很好。試著向小玉說說你的感受，具體地將你的想法表達出來，令你困擾、在意的部分是什麼，記得重點是說出你對這件事自己心裡的想法，以及對自己的影響，而非抱怨或怪罪，譬如說：「我很在乎你這位朋友，當你與其他人聊得很開心，我卻一點也插不上話的時候，我有些失落、難過，所以希望能找你談談。」相信這樣能達到溝通的目的，也幫助彼此有更深入的瞭解。

接著溝通過程中，小丸子也可以試著提出自己對於這段友情有什麼樣的期待，也聽聽小玉的想法，然後一起討論什麼樣的相處方式，是你們兩人都能接受且自在舒服的，可能是「往後三個人在一起時，盡量多聊一些三個人都可以加入的共通話題」、也可能是「增加多一些兩人相處時間」等等，因為每個人對好朋友的想法、定義可能不盡相同，無所謂好壞、對錯之分。小玉雖然有其他的的朋友，卻也不一定就表示小丸子不重要。有些人認為好朋友就應該要像家人一般，無話不談，希望可以朝夕相處；另外有些人是在人際的相處中，則需要擁有更多屬於自己的時間、空間等等。這些都是值得彼此相互了解並且協調的。

在經過一番彼此溝通後，你們將能更清楚自己在彼此心中的地位，了解什麼樣的距離，才是你們最舒適的位置。一開始要學習將自己的感受說出來，並不容易，但相信藉由這機會，能重新檢視與小玉的關係，以及彼此對友情價值觀，不僅可以增進自身溝通技巧，更是自我成長的大好機會，加油喔！

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：cufak.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)