

2012 華岡藝術展演節 美術系學長陳炳誠老師教你玩木頭

【文／李佳如】2012華岡藝術展演節由藝術學院主辦，於十月在華岡博物館一樓，舉辦一系列業界實務講座。10月2日由美術系林金標教授主持，並邀請美術系第19屆學長陳炳誠，也是藝術學院木作與創意工作坊指導老師到現場，與同學分享「學木工，玩木頭，你選哪一樣？」的概念，讓大家一起享受樂活、用創意玩木頭！

陳炳誠老師認為，雖然在這便捷的時代，

超級紅人榜 校園台語歌唱大賽 文化站開跑囉！

【文／方怡婷】愛唱歌的你還在等什麼？即日起至10月18日晚上24時前為報名時間，比賽日期為10月19日星期五下午18時於大恩館1樓階梯教室，比賽前4名參賽者可進棚與挑戰選手合作PK衛冕者！

若欲報名的同學或老師可至「超級紅人榜」官方FB報名，或是洽電0981624497至詞曲創作社龍同學索取報名表，或是每日早上11時至晚上21時洽詢報名專線0911404070報名，當日也可現場報名。比賽方式為以台語歌為主軸，輕唱或是自備卡拉皆可，時間限3分鐘，不限形式。

此次比賽為三立電視台超級紅人榜主辦，由文化大學詞曲創作社協辦。若有疑問也可製FB搜尋活動「超級紅人榜之校園台語歌唱比賽」。歡迎愛唱歌的同學踴躍報名！

職涯組生涯歷程檔案推廣活動 我對大學的期望 新生徵文比賽開跑

【文／李佳如】開學經過一個月，相信許多大一新生對於剛換下的高中制服應該還不太能適應，所以在這一個月大學生涯中，各位新生們對校園、上課方式有什麼不熟悉、或是有什麼期待呢？現在各位新生只要到學生專區進行網路報名，在個人「生涯歷程檔案系統」中，撰寫公開文章「我對大學的期望」文章一篇。報名的前100位同學還可以直接獲得可愛小物，歡迎大一新生快到學生專區進行網路報名吧！

本次的參賽資格及評分方式如下，請大一新生登錄學生專區，並在個人「生涯歷程檔案系統」中，撰寫「我對大學的期望」文章一篇，選擇「自我介紹」項目進行儲存並置於網頁最上端，並設定成公開文章。文章內容將由學生事務處職發組的3位師長進行評分，再依照同學文章豐富度做為評分標準。評分最高的前十名同學可獲得精美禮物及獎狀一只，希望獲得大學生涯中第一張獎狀、第一份光榮紀錄的同學歡迎踴躍報名。

撰寫「我對大學的期望」一篇文章，也能同時替自己的大學生活、學習態度，訂下目標，寫下自己在剛進入大學的新期望、心情，待到將來有機會回憶之時，依定會得到更多的喜悅及肯定。現在就請各位大一新生快進行網路報名一起寫下「我對大學的期望」吧！



精彩的啦啦隊是團隊合作中一次難忘的經驗

有許多東西都是唾手可得。不過，如果每個人的一生都是一模一樣那就不好玩了！所以，同樣一根湯匙，如果可以運用創意，讓我們的生活變的更具多樣性，也讓生活不再只是標準規格，「用玩木頭、做木工」的概念，為生活增添不一樣的樂趣。

陳炳誠說，自己做木工的經歷只有5年，但是玩木頭卻有40多年了。他說，從小生活在大家族，生活中最常見到的就是木材、樹枝，所以總是一個人躲到安靜的角落、靜靜玩木頭。第一次拿鐵鎚是兩歲，在三歲時，就曾經拿著家中柴刀，將所有樹枝劈成自己想要的樣子。

陳炳誠以自身的作品「黑面琵鷺」向同學說明「經驗」是如何創造出更多可能！他運用工人所剩下的木料，搭上力學概念創造出，可以不斷啄木、點頭的黑面琵鷺。這件作品引發了在場同學的讚嘆，也引發同學們想一起玩木頭的渴望！在這時候，陳炳誠將作品轉向背面，用作品背面無數的孔洞和台下觀眾說明，「只要有心，一切都是可能」的概念，向同學分享原先自己也是不懂如何

挑戰 飢餓三十體驗營 舉手做公益

【文／陳好】三十個小時的飢餓你體驗過嗎？學生會邀您10月20日早上9時30分至10月21日下午17時於大賢館、興中堂體驗飢餓的感覺。歡迎全校師生一同來「敢」受這份飢餓的「感」受！！

在世界上許多國家中，很多人長年累月忍受著飢餓的痛苦，是被譽為幸福的一代的我們體會不到的，因此，學務處課外組以及學生會與「世界展望會」合作推出體驗營活動，凡是全程參與的同學將可獲全人學習護照之認證，也可獲得由「世界展望會」提供的飢餓三十營友包，其中包含一張「飢餓三十體驗營證書」，此證書可作為日後免費參加第24屆全國大會師之資格證。

今年的活動宣傳將配合募款及募集發票等活動，讓參加「飢餓三十」的朋友體驗身心



我是曉峰苑生 教育系吳柔緻

曉峰苑生，看到不一樣的學習態度。」吳柔緻說，「很高興可以成為曉峰苑生候選人，因為上了將近一學期的演講課程之後，覺得自己在許多領域都有不同的收穫及另一番思考模式，也因為自己的身分不同，而讓自己有更積極的心情想要學習及充實能力，也想把握機會，認識不同的老師及同學，彼此相互學習及輔助，會讓我們都進步的更快更順利。」

社科學院楊中立老師的領導統御課，談論所謂「領導」裡不同的見解，吳柔緻說，以前總覺得領導者只會在活動帶領之中才會出現，而且是有領袖風範與氣息的人才能勝任，但是聽過楊教授的講解之後，我發現其實日常生活中就會有領導的角色存在，如：在進行小組討論時，帶領大家做決定與思考



不斷點頭的黑面琵鷺們是經過一次次失敗才完成的做木工、對力學的重量分配也不是很熟悉，不過，經過一次又一次錯誤卻寶貴的經驗，造就出這個會上下點頭、啄木的黑面琵鷺。

古人曾說：「天生我才必有用」這句話，在陳炳誠老師玩木頭的世界更為可信。曾經有位同學向陳老師提問，什麼是最好的木頭？陳老師回答，只要是能用的、在你心理他可以有其他用途的木頭，就是好木頭！所以，不是只有檜木可以被稱為好木頭，陳老師認為，只要發揮創意、妥善運用經驗在剩餘的木料上，「朽木也能找到屬於他的春天」！

的辛勞，同時歡迎本校師長體驗自主飢餓，並出席10月20日上午10時在興中堂舉辦之宣誓大會，願華岡人經由飢餓三十可以發揮人性善良及社會關懷品德，將活動的愛與精神能散播到所在的每個角落。

凡是有參與活動的同學，請準時於指定地點報到，營期活動中請斟酌攜帶保暖衣物，也敬請各位學員務必告知家長參與此次活動，以免家長擔心。營隊期間若需離營，請向現場工作人員說明，填妥「離營切結書」後，方得離營。在體驗的這30小時之內，活動範圍為文化大學及周邊，其中安排的活動內容以不耗體力的方式進行。各位同學也應考量身體狀況，若活動期間遇忍受不住之情況，也不要勉強，身體有狀況都要盡快告知營長。

二分鐘的世界 看到全新的自己

【文／李文瑜】榮獲101年曉峰苑生專文寫作亞軍的教育系吳柔緻說，「我是曉峰苑生，我在一學課程裡，學習到現今社會是一個兩分鐘的世界，你只有一分鐘表現出你是誰，第二分鐘則要展現你的魅力，讓對方接受你、喜歡你。」吳柔緻說，因為日前有幾場面試工作的機會，所以感受特別深，因為唯有適當的表現出自己的誠意及決心，並且要有熱情，才能夠讓對方願意錄用。且在在出發前，還特別拿出所寫的筆記來對照自己是否呈現最佳狀態，再去進行面試，感覺上，增加了不少自信，也讓自己順利被錄取。

周亦龍老師的創意激盪課，覺得最感動的一句話是：「你不會只是這樣」，吳柔緻說，不管是在需要很多點子的廣告界或是日常生活中，每個人身上都有無限的可能，隨時都會被激發出來，不得小覷，這句話也是自己媽媽常常告訴我的，尤其是遇到挫折或困難時，這句話總是會給我勇氣，滿懷自信去面對障礙，並盡可能去跨越，往往在這麼想之後，獲得的都會是好結果。

周亦龍老師的創意激盪課，覺得最感動的一句話是：「你不會只是這樣」，吳柔緻說，不管是在需要很多點子的廣告界或是日常生活中，每個人身上都有無限的可能，隨時都會被激發出來，不得小覷，這句話也是自己媽媽常常告訴我的，尤其是遇到挫折或困難時，這句話總是會給我勇氣，滿懷自信去面對障礙，並盡可能去跨越，往往在這麼想之後，獲得的都會是好結果。



南京大學新聞傳播學院參訪文大傳播學院 張董事長專文演講談 張創辦人的生平與事蹟



張董事長與南京大學師生合影

【文／李文瑜】南京大學新聞傳播學院師生來訪，張鏡湖董事長一見面就高興的對學生說，「我是南京人」，現場南京大學師生鼓掌。張董事長說，「父親今年獲得其母校南京大學設立一座永久紀念館，永久展示父親一生重要事蹟與文物，自己也多次前往南京故鄉巡禮，尋找兒時求學各種記憶，因此，每每遇到來自南京大學的師生，心裡都會有一種遇故知的快樂，歡迎各位貴賓來到文化大學，這是父親一手創建的大学，創校已經五十年，目前已經是台灣知名的綜合性大學」。

來自南京新聞傳播學院師生團包含南京大學新聞傳播學院副院長汪萍副教授、南京大學新聞傳播學院副教授周海燕副教授、南京大學新聞傳播學院講師周園講師、南京大學新聞傳播學院文思敏、虞恬靜、高佳佳、白一婷、何丹妮、李慕琰、劉夢

潔、談楊、姚志源、何天蔚、楊溢、蘇煜雅、周菁、羅秋敏、李子中等學生。

南京大學新聞傳播學院是應本校新聞傳播學院之邀請，特別參訪文大傳播學院，由於本校傳播學院引領台灣傳播教育之始，創立相關新聞學系，培育許多優秀的新聞界菁英。

傳播學院葉明德院長說，文化大學傳播學院是台灣首創以新聞傳播事業教育為主而成立的新傳學院，採取跨領域學群的教學方式，提供不同需求、不同學生、不同實習媒體經驗。成立五十年來，校友超過六千多人，在國內外新聞傳播、印刷、廣告、公關業及政界、學術界等，傑出優異的表現，校友滿天下，提供了學弟妹寒暑期實習機會，進而直接接觸新聞圈，掌握職場，掌握人生未來的方向。新傳學院年年報到率超過九成。葉院長說，新傳學院重「專業倫理素養」，培養

拓展國際學術合作視野 本校農學院與鹿兒島大學農學部 簽訂完成院際間交流合作協議書

【文／李文瑜】日本國立大學法人鹿兒島大學農學部，由部長富永茂人教授、農學部國際交流委員長寺岡行雄教授與技術專門職員川口昭二先生等三人代表，於10月3日蒞臨本校農學院，由黃鵬林院長代表簽訂完成兩校院際間學術交流合作備忘錄及學生交流協議書。

鹿兒島位於日本九州最南端，在日本戰國時代及明治維新期間出現過篤姬、西鄉隆盛、大久保利通等多位著名的歷史人物。鹿兒島大學源起於1773年之「藩學造士館」，1949年整合為新生國立大學，現有九學部、十個大學院，學生總數約11000人。近三年來該校農學部與水產學部師生與本校農學院間，已有多次實質的學術研討及學生交流活動；鹿大農學部源起鹿兒島高等農林學校，迄今已有102年歷史，以



「島嶼」、「環境」、「食與健康」為主軸，對於九州特色農業研究及產業發展上具有顯著之貢獻。

在鹿兒島大學農學部協助安排下，本校農學院園藝暨生物技術系於6月19日，前往該校進行「日本高等農學教育發展趨勢 (Development trends of higher agri-

張創辦人的生平與事蹟

張創辦人的生平與事蹟

張創辦人的生平與事蹟

張創辦人的生平與事蹟

張創辦人的生平與事蹟

張創辦人的生平與事蹟

本校農學院與鹿兒島大學農學部 簽訂完成院際間交流合作協議書

本校農學院與鹿兒島大學農學部 簽訂完成院際間交流合作協議書

本校農學院與鹿兒島大學農學部 簽訂完成院際間交流合作協議書

本校農學院與鹿兒島大學農學部 簽訂完成院際間交流合作協議書



愛@華岡 11月10日校友返校節溫馨獻映

校友總會舉辦 2012年校友會組織發展共識營 邀請近五十位來自各地校友會會長凝聚共識情



張董事長率校友們合唱校歌

【文/李文瑜 攝/陳俊宏】迎接即將到來的2012校友返校節，校友總會特別於10月6日舉辦校友共識營，邀請全球校友會各區會長於大新館舉辦校友聯誼活動，文大校友總會彭誠浩榮譽會長現場捐款五十萬元，為母校聯繫校友情盡最大的心力，更藉此拋磚引玉，邀請全球各區域的校友一同為母校五十週年歡呼聚會，一同為延續華岡情而努力。



張鏡湖董事長出席致詞，「校友是我們最重視的資產，完整的教育線培育優秀的各界校友菁英，這是華岡人的榮耀，未來希望校友多多回母校看一看。」這幾年文化大學表現很好，以教育引領兩岸高校穩定持續發展，今年南京大學幫創辦人蓋了一座永久博物館，展示張創辦人許多生平事蹟與對教育的貢獻，這是相當光榮的事情。這份光榮不僅僅是文大的榮耀，更是校友們的榮耀，希望校友們有機會到南京大學可以多去參觀張創辦人的博物館，追憶創辦人對教育高風亮節的精神與態度。文大創校五十年來，教育很多英才，華岡校友在各界領域極為優秀，擔任大法官有三位、歷屆立法委員達七十多位、擔任各國大使也很多，還有大學校長、縣市首長等，正因文大有完整的教育體系，如外語學院培育優秀的外語人才、社科學院培育行政菁英等，希望校友會能夠多多聯繫校友，將這些優秀的校友們感情凝聚起來，創造更大的華岡力量。

張董事長提到，今年是文大創校五十週年，美國郵政公司特別發行「慶祝中國文化大學建校五十週年紀念」美國郵政紀念卡，這是美國郵政史上第一次核准發行的慶祝台灣之大學院校建校慶祝的郵政紀念卡，非常有歷史價值及收藏意義。他提到，全球只有大陸清華大學及百年校慶時，才有此一殊榮獲美國郵政紀念卡發行，台灣則是中國文化大學五十週年校慶獨家獲得發行，此美國郵政紀念卡是限量版紀念郵品，目前紀念郵票則珍藏在美國郵政博物館、美國國家檔案館、美國歷史博物館及史丹佛大學、哈佛大學、耶魯大學等全美知名大學之東亞圖書館中，作為歷史見證，永久保存。

張董事長特別介紹現擔任台北海洋技術學院的唐彥博校長。張董事長說，唐校長曾擔任本校總務長多年，六年來陸續擔任三所大學的校長，真得很優秀，是華岡的傑出校友表現。



中國文化大學建校50週年，畢業生逾22萬人，遍佈全球，成就非凡。近年來，海、內外校友分會陸續成立，為加強聯繫，也為迎接2012年11月10日校友返校節，特別舉辦「2012年校友會組織發展共識營」，今年以「愛在華岡」為主題，邀請所有各地的學長姐返校，憶當年愛在華岡的日子。

彭誠浩學長捐款五十萬元校友總會拋磚引玉 呼譽更多校友凝聚校友之情



長期的支持國內棒球運動，讓文大棒球隊多次拿到台灣大專的冠軍優異成績，擔任中華棒協理事長，推動全世界棒球運動不遺餘力，現任校友總會名譽理事長彭誠浩學長說，「校友會要學校重視，校友會就要更堅強、要有表現、要對學校關心與用力，要隨時隨地在關心，不管在校友的生活、事業等各方面的議題上，都要讓校友們在多大聽聽『文化大學』四個字就會很高興，這樣就是校友會最大的成功。目前，校友會在全國的校友聯繫做得很好，非常感謝張董事長與校長的支持。」

校友會副理事長賴素如，目前是擔任台北市議員，被譽為政界小太陽，個頭雖小，發光發熱最燦爛。她提到，「文化的校友會的力量很大，自己不論在國內、國外參訪或做事時，都會遇到校友，校友高興的說著：『我也是文化人』，語氣裡那種熱切的氣氛，總是讓自己聽起來很親切、很感動、很溫馨。我相信校友會一定要朝串聯校友的方向前進，目前校友會在彭名譽會長與現任李理事長的努力下，成績是有目共睹，未來希望校友會能夠持續將潛在力量凝聚起來，透過學校幫助學校，加上校友間互動聯繫，讓好多好朋友都在這邊聯繫，把文化當做自己的家，未來希望各位校友可以採取更有利的方法凝聚強大共識。」

吳萬益校長校友奉獻 凝聚超強信念迎接未來100年 吳萬益校長說，正如董事長說的，校友們對學校的支持是學校最大的資產，台灣高校正因出生率降低，全部面臨招生不足的嚴厲考驗，但文化大學創校五十週年，各位校友在各界的表現代表的是文大最好的宣傳代言人，使得今

年文化大學的招生報到率達百分之九十五點五，在如此艱困的招生環境下，文大仍能闖出絕佳好成績，這是校友們對文大最大的貢獻。吳校長也提到，報到率提高外，招收外籍生與英文授課的實質教育提升表現也很好，目前外籍生英文授課達到三百多位，大陸生則達六百七十多位，謝謝校友們的支持，未來更希望校友們持續奉獻與凝聚更強大的向心力，讓已鼎足台灣五十年的「中國文化大學」邁向未來精彩一百年。



吳校長與林明德教授(左一)、賴素如學姐(右二)、台北海洋科技大學唐彥博校長(右)合影

校友總會李天任理事長 台灣百分之一都是華岡的校友

「有一個數據很有力，更見證校友的力量有多大。」現任校友總會李天任理事長說，截至今年校友總計有二十二萬六千校友，恰好剛剛超過台灣人口百分之十，可見台灣各地的校友會的力量，都是我們的校友，若扣除嬰幼兒與老年等，文化人比例更高，可見台灣各地兄弟、朋友、家人，華岡人是無所不在。李天任理事長說，每個人都有機會在不可預期下遇到校友，未來校友總會就是要串連這股經緯點、線、面的力量牽引出來，這百分之一的力量站出來說我是華岡人，力量絕對是生生不息，強而有力的。



王遠華學長(左上圖)、高許定學長(左下圖)、黃有良學長分別捐款一萬元，購買美國郵政出版的文大慶祝五十週年紀念郵票

地區校友會會長名錄

台灣地區				海外地區				
區域	縣市別	姓名 職稱	e-mail	洲別	分會別	會長或代表	e-mail	
中區	台北市校友會	沈文良 召集人	shenwl@mail.cju.edu.tw	美洲	北美校友會聯合會	會長謝傳佐	grace_h_wuh@yahoo.com	
	台北校友分會籌備會	馮定國 召集人	tingkuo.feng@msa.hinet.net		美東紐約	會長劉伊蘋		
	新北市校友分會籌備會	黃劍輝 召集人	ichildlab@gmail.com		拉斯維加斯	會長趙琦	lasvegastea@live.com	
	基隆校友分會	吳惠珍 會長	tiry750513@gmail.com		北加州(舊金山)	會長邱俊亮	jchiu3001@yahoo.com	
	桃園校友分會	吳正群 會長	wu8961@yahoo.com.tw		南加州(洛杉磯)	會長呂世豪	harrylen@gmail.com	
	苗栗校友分會	謝福弘 會長	edward.mliahf@msa.hinet.net		大華府	會長雷浩	simonthu@aol.com	
	新竹校友分會	許明財 會長	Hc0001@ems.hccg.gov.tw		休斯頓	會長卞國華	sherrychi220@yahoo.com.tw	
	台中校友分會	紀國棟 會長	ly10922a@ly.gov.tw		巴拿馬	會長郭篤為	nealtkuo@hotmail.com	
	雲林校友分會籌備會	吳威志 召集人	weichih@yuntech.edu.tw		加拿大	會長傅淑貞	alicefu168@gmail.com	
	彰化校友分會籌備會	柴劍清 召集人	mei4900u02@hotmail.com		西雅圖	會長王小玲	hsiaolinsun88@gmail.com	
南區	南投校友分會	林榮宏 會長	lin6078@yahoo.com.tw	巴西	代表黃晴美	joatsai@yahoo.com.tw		
	台南校友分會	徐德懷 會長	tas89325728@yahoo.com.tw	馬來西亞	會長周有才	cychaw66@gmail.com		
	高雄校友分會	安可宏 會長	am9855@yahoo.com.tw	日本	會長白允生	bys@baik.info		
	嘉義校友分會籌備會	江義雄 召集人	mgcmake@hotmail.com	泰國	代表陳素人	tus.chensuzen@gmail.com		
	屏東校友分會	林顯輝 會長	x00000019@meiho.edu.tw	越南	代表林秉耀	longman.lin@cathay-ins.com.tw		
	宜蘭校友分會	粘碧芳 會長	p_nien@hotmail.com	韓國	代表李庸旭	yong-wooklee@hanmail.net		
	花蓮校友分會	李銘輝 會長	mhlee@tht.edu.tw	新加坡	代表阮輝仁	huijenjuan@yahoo.com.sg		
	台東校友分會	林永發 會長	lyf@tsec.gov.tw	印尼	會長陳漢忠	djonlipru@yahoo.com		
	澎湖校友分會籌備會	林松柏 召集人		上海	會長莊震霆	taixinrong@gmail.com		
	金門校友分會籌備會	鄭永芸 召集人	claire20107@hotmail.com	香港	會長劉木蘭	chua_angel@hotmai.com		
外島	馬祖校友分會籌備會	陳璋鈞 召集人	teneight18@gmail.com	北京	代表姜俊宇	aloha0928@msn.com		
	傑出校友聯誼會	何和明 會長	hhm@faculty.pccu.edu.tw	天津	代表徐政民	jammy@tingsin.com.cn		
	華岡文教基金會	簡江作 董事長		荷蘭	會長湯寄萍	rose46fairy@hotmail.com		
	第一屆校友聯誼會	黃有良 會長	cos6340@ms17.hinet.net	德國	會長萬鐘平	joseph0918@hotmail.com		
	華岡青年聯誼會	李復甸 會長	flili@cy.gov.tw	芬蘭	代表林及人	Julian.LIN@joensuu.fi		
	社團	華岡青年聯誼會	李復甸 會長	flili@cy.gov.tw	奧地利	會長元偉琴	beethoven5_co@gmail.com	
			黃有良 會長	cos6340@ms17.hinet.net	比利時	代表黃朝謨		
			陳燕發 召集人		挪威	代表薛少華	benedicte.vollund@kjemi.uio.no	
			陳燕發 召集人		歐洲校友會/英國校友會	召集人	yenfachen@hotmail.com	
			陳燕發 召集人		瑞士	代表賴祈宏	charles.lai@momoplus.com	
陳燕發 召集人				保加利亞	代表廖婷美	peruliao@hotmail.com		
陳燕發 召集人				法國	代表蔡國泰	tsai@victorfrance.com		
陳燕發 召集人				大洋洲	紐西蘭	代表曹積仁	stony1956@msn.com	
陳燕發 召集人								
陳燕發 召集人								

愛@華岡 11月10日校友返校節歡迎回家

2013年寒假遊學團-中國文化大學 美西柏克萊英語研習營開始報名了! 名校遊學，第一品牌，大學級基金會主辦，家長安心 口碑第一，活動豐富多樣化，全程照料

具有22年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化大學將於2013年寒假再度推出美西柏克萊英語研習營1廠提供團員最有品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學生帶您認識當地的學制，為日後留學暖身。前進海外深度遊學讓您體驗到優良的教學品質，上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、風俗、制度、禮儀、俚語等。專業的師資採用活潑的方式，使您在完全英文的環境中，自然而然聽力大幅進步，日常用語及發音也會越來越接近正統英文。

美西柏克萊英語研習營

獨家行程 + 三週美語生活訓練讓你變成舊金山達人!!! 舊金山(柏克萊ESI)3週英語課程(每週預計15小時ESL英語課程+3小時戶外教學活動)+洛杉磯(LA)三天兩夜遊:迪士尼樂園、環球影城、星光大道+ UCLA巡禮參訪住宿YMCA; 2或3人一間

說明會地點: ** 文化城區部: 每週六 PM2:00 ~ PM3:00 B303室 文大學生報名享有優惠折扣價, 還有豐富的贈品, 數量有限送完為止。 預約講座請電洽華岡興業基金會 文化大學推廣部: (02) 2700-5858 海外組分機 8581 ~ 8585 網址: http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/ 電子郵件: cylee@sce.pccu.edu.tw

學生諮商中心【心理診所】

相隔兩地，心仍能靠近嗎?

老師您好：
我的女朋友即將出國去當交換學生一年，我為此替她感到開心，但一年的時間不算短，面對她即將出國，我的內心很捨不得，也擔心我們的感情會出現狀況。看著開心的她，我卻不敢告訴她我的不捨與擔憂，只好裝做沒什麼事，但時間一天天過了，我的不安卻越來越多，請問現在的我該怎麼辦?
By 不安的阿俊

親愛的阿俊你好：
你願意試著去面對自己心中的擔憂，這是很需要勇氣的!老師能從阿俊的來信中感覺到對女朋友的愛護與疼惜，身為朋友的你為了她即將踏上完成夢想的道路而欣喜，因此不忍心破壞她如此好的心情；但另一方面，正因為你對她有深厚的感情，面對這充滿未知的一年，內心自然會有許多的不安與不安，這樣的心情卻不能讓最親愛的她知道，獨自一人承受，我想你的心一定覺得相當矛盾與難熬。

想問問阿俊是否清楚自己說不出口的原因是什麼?擔心說了也會讓女朋友跟著不開心，所以寧可獨自承受?還是因為不確定她與自己是否有一樣的心境而說不出口呢?若是前者，其實每個人的情緒都需要宣洩，當你感覺到不安與不捨時，可以找個信任的人說出你的感受，或者做些能讓你發洩的事情，例如：運動、書寫甚至是哭泣也沒關係。如此能讓你的感覺得到抒發，也不用擔心造成女朋友心中的負擔，千萬不要以忍受或漠視的方式度過過關!而若是後者，增進對彼此的了解將有助於舒緩你的現況，因此可以選擇一個適當的時機與環境，在你準備好，也確定對方能安靜聽你說話的時刻，清楚且具體將你的感受告訴她，例如：「對於未來一年相隔兩地，我擔心我們的感情會有變化，心裡覺得很不安。我也好想知道妳的感覺和想法，妳願意告訴我嗎?」兩人可以藉此更了解對方，可能你的女友也有相同的擔憂卻也不知道該如何跟你討論，這樣的分享與討論不但有助於舒緩你的擔心，甚至可能讓你們靠近呢!

此外，情緒本身並沒有好壞，而是要先釐清不安的內容才能進行調適。不曉得阿俊是否曾思考過自己不安與恐懼的到底是什麼?是擔心分隔兩地沒時間聯繫?還是擔憂兩人生活圈與視野的不同會拉大你們間的距離?釐清這些感受的具體內容，透過適當的方式表達，反而能增進彼此的了解，雙方的關係也會更加牢固。針對說不出口與不安的感受，以下幾個方法供你參考：

1. 分隔兩地沒時間聯繫：共同討論未來這一年彼此想要的相處模式，什麼時間可以通話、要用什麼樣的方式等。例如：用 facebook、skype。也許在寒暑假，時間、費用等各方面許可的情況下，能在國外或台灣見面。
2. 生活圈與視野不同：未來一年中你或許會比現在有更多自己的時間，回想一下，有沒有哪些事情是你一直很想去做的，但卻沒有時間完成的，現在就是你最好的時間了!將生活重新規劃一下，去參與那些自己感興趣的事，例如：社團、打工、某種專業的精進甚至是才藝。讓自己的生活充實，也能讓相隔兩地的你們有更多的豐富話題與對方分享。你可以試試看以上的建議，嘗試釐清自己的感受以及針對問題進行討論，也許你會發現，這份不捨是兩個人共同的心境，彼此都很珍惜這份感情，也都很想一起經營!

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：直接前往大專館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)