



江毅成主任代表機械系受贈「機械專業人才認證競賽獎」銅牌獎

國內唯一綜合型大學機械系 接軌實務成效佳 本校獲頒 機械專業人才認證競賽獎銅牌獎



【文/謝玉禛】機械工程學系於大義館330電腦教室設立「機械專業人才認證考試」考場，鼓勵學生報考認證考試，增進就業實力，本校獲得主辦單位頒贈「機械專業人才認證競賽獎」銅牌獎，是國內唯一獲獎的綜合型大學機械系，顯見本校產學實務接軌獲得實際成效。

機械工程學系江毅成主任指出，鼓勵學生考照為個人職場加值，今年首度在本校大義館設立「機械專業人才認證考試」考場，不但外校學生報考踴躍，本校學生也積極參加，獲得主辦單位的肯定，而主辦單位「中國機械工程學會」特別頒贈「機械專業人才認證競賽獎」銅牌獎，以資鼓勵。江毅成主任指出，今年獲獎學系中，本系為唯一之綜合大學機械系，其餘皆為科技大學，可見本系推動實務教學及產業接軌，已見豐碩成效。

最熱血的文化人正在號召 排隊挽袖來捐血 羅浮群社長 說 華岡人就是很熱血 捐血中心最愛與本校合作

【文/李文瑜】本校連續十年蟬聯全國捐血袋量第一名，愛心累積數量達到每年2,000到3,000袋的龐大數量，被譽為最熱血的文化人。羅浮群社長陳弘岳說，這學期台北捐血中心的捐血車入駐時天氣正好，捐血排隊人潮湧現，讓人見識到華岡人的滾滾熱血，因為人家是排隊買iphone5，文化人是排隊來捐血，是群很熱血的年輕人，總計這兩日捐血袋近500袋，創下2012年新高量。

都在排隊，也覺得華岡人真的很熱血。羅浮群社長陳弘岳說，華岡人就是很熱血，人家排隊是買熱門3C，華岡人則是排隊捐血，每次下課時間大約都有十幾二十個排隊潮，去年上學期末的捐血量合計約500袋，第一日200袋，第二日則衝至300袋，預計捐血車連連來仍會繼續留在華岡。

陳弘岳強調，捐血是很有意思的事情，幫助別人，還可以讓自己的身體狀況，促進新陳代謝，再次熱情呼籲華岡人做好事，不用花錢，化小愛為大愛，同學只要捲起袖子來捐血，一起釋放愛與關懷！

華岡羅浮群於59年成立，社團活動分成五大類：服務工作、野外活動、社交禮儀、職前準備、國際聯誼活動，結合了童軍團的精神，讓團員在學習與實際應用的經驗中成長，其高度的向心力與凝聚力更是羅浮群一大特色，創設至今，羅浮群持續與台北捐血中心合作，分別在每學期期初和期末設置捐血攤於文化大學。



文大學生在校園性社團華岡羅浮群多年的倡導下，文化大學蟬聯全國捐血袋量第一名，2012年上學期末本校的捐血成績仍相當不錯的，預料未來有機會居於各大學校院之冠。

第一次捐血的法律系同學說，天氣不錯，鼓起勇氣面對打針捐出自己的第一次熱血，心裡感覺是很溫暖的，很高興學校可以邀請捐血車進來校園，讓大家當熱血青年不用跑很遠。已經捐過兩次的中傳系同學則提到，捐血是很好的事，在高中時代就捐過，今年則是自己第一次在學校捐血，是恰巧剛好沒課，天氣又很好，所以就來捐血，看到大家

101學年度第1學期華岡獎學金 請申請同學至專區查閱

本學期華岡獎學金已依規定完成審核，共766名大學部同學獲獎，獎學金計新台幣383萬6,000元。獲獎學生，請至學生專區查詢。

本項獎學金將由課外活動組洽請會計室核撥，直接轉入獲獎學生之金融帳戶，請得獎同學至個人金融帳戶查詢。



元旦總統府前升旗典禮 文化廣告系搞創意全場吸睛

【文/謝玉禛】民國102年的元旦升旗典禮，文化廣告系畢業班的學生在府前廣場搞創意，全場吸睛。廣告系第24屆「動行銷」畢業班的學生徹夜未歸，跟全國民眾一起迎接2013年的第一個早晨，期望可以和大家一起「動不動」就分享，一起祝中華民國生日快樂。

今年元旦不只政治人物出現在凱道上，各式各樣的創意也一起出現，文化廣告系學生，為了宣傳畢業展，舉起大型旗幟，頭戴國旗格格帽，結合畢業展吉祥物「蜂女郎」在現場助陣，引起許多民眾圍觀並爭相拍照，為本來政治濃厚色彩較重的升旗典禮，注入一股年輕的氣息，一同打倒冬天的寒冷。

文化大學陳同學表示，「為了升旗典禮，半個月前就開始準備，希望可以讓大家一起感受我們「動行銷」-「動不動」就分享的精神，不只製作大型旗幟和格格國旗帽，希望台灣在102年，大家可以一起動不動就分享，不再再有政治上的紛擾，將愛與溫暖分享給更多人，讓台灣更美好。」

這樣造勢活動在現場民眾熱烈支持之下結束，文化大學廣告系的畢業展將在3月15日至3月17於新光三越信義新天地A11館6樓舉行，屆時將有豐富熱鬧的內容舉行，欲知詳情請至Facebook搜尋「動行銷」。





文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第597期 中華民國102年1月14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

天津師範大學貴賓參訪 張董事長期盼與該校建立姐妹校合作關係 天津地區姐妹校有南開大學、天津大學 56所大陸高校與本校簽訂合作關係



張鏡湖董事長、吳萬益校長親自接待貴賓，會後合影及交換禮物。

【文/李文瑜】天津師範大學率團於2012年12月11日參觀本校，由張鏡湖董事長、吳萬益校長親自接待貴賓。張董事長說，目前本校在天津地區只有天津大學與南開大學簽約，至今未曾與天津師範大學建立姐妹校關係，這是相當可惜。天津師範大學是一所培育大陸師資的重點大學，相當有成就，自己曾於8、9年前拜訪天津大學與南開大學，深刻體驗天津是很繁榮的地方，很遺憾當時沒有去貴校參訪，此次既然雙方開啓了交流的機會，未來希望與天津師範大學建立合作關係，非常高興各位貴賓蒞臨文化大學。

吳萬益校長說，文大創校宗旨在於傳承中國文化理念，創校之始均以培育具中國文化特色人才，包括國術、國劇、國樂、舞蹈等系，日後隨著台灣經濟發展，各學院學系陸續增加，目前本校共計有63學系、43個碩士班、13個博士班，近幾年來在本校張董事長的領導下，學校發展得相當快，積極與大陸高校建立姊妹校的關係，已近60所大陸高校與本校簽約。

吳校長說，每學期有超過百位以上學位學生在此就學，還有姐妹校往來的交換生，希望未來能與天津師範大學建立姊妹的關係，增強兩校學生互換，此外，

本校從兩年前開始舉辦夏、冬兩季的學生營隊，第二屆冬令營將於今年2月份舉行，目前已登記來本校學習的學生超過300位參與，均為本校姊妹校的學生。吳校長強調，透過兩岸研習營營造兩岸師生互動機會，更可督促學生與學校老師、行政單位共同以完成研究案方式拉近兩岸文教交流關係，有助於雙方高校實質交流發展。

蒞臨本校參觀的天津師範大學團隊，由天津師範大學國際教育交流學院院務委員會解岐山主任率團，成員貴賓包含音樂與影視學院院務委員會刁雅芸主任、教育科學學院王欣書記、計算機與

信息工程學院馬希榮院長、管理學院韋福祥院長、文學院李蓉副院長、美術與設計學院馬強副院長、初等教育學院馬強副院長、國際教育交流學院港澳台事務林樹馨老師等一行貴賓。

解岐山主任說，很高興來到文化大學，聽過文大積極推動兩岸文教交流各項政策，希望有機會與貴校建立合作關係，這次來的老師都是第一次來到台灣，參觀文大以中華文化為教育重心的校園，處處可見文化底蘊，這是一個值得建立合作關係的學校，希望在不久將來能有合作交流機會。

體育館八樓戶外觀景台的夜景與跨年101煙火相輝映 體育館猶如懸浮於萬盞燈火之上 靚麗觀賞來賓



【文/李文瑜】台北跨年煙火之美盡收陽明山，101的煙火秀與鄰近山區店家施放的煙火此起彼落，美不勝收，2012年12月31日文大體育館八樓開放更創下近幾年開放入館觀賞煙火秀人次最高潮，直達千名的觀賞者，擠得體育館八樓觀景台水洩不通，觀眾踴躍進體育館八樓觀景台，齊聲歡呼「真美！」，點點燈火與體育館的燈光相映其趣，融為一體，體育館猶如懸浮於萬盞燈火之上。

本校體育館位於陽明山，是目前東亞的大學地理位處最高的多功能體育館，於2005年9月29日正式啟用，總面積廣達一萬七千多坪的綠色建築，大跨距與無障礙空間的體育館，外型新潮流線，更巧妙地融入陽明山國家公園群山翠綠的環境中，各角度可俯瞰台北盆地，與淡水河觀音山遙望，四季晨昏景色瑰麗，氣象萬千。

體育館矗立於海拔460公尺的華岡，與台北101大樓遙相呼應，從台北各地區觀賞，山天一線立於陽明山景的體育館已成為大台北地區最耀眼的新地標，這幾年凡是各大煙火盛慶或者是跨年夜均有開放提供民眾觀賞夜景，由於今年跨年夜的天氣穩定，氣溫雖低不至不到十度，但夜視觀賞時刻甚佳，觀賞的民眾不畏低溫寒風，紛紛「招團」到陽明山體育館來跨年，創下了近幾年開放人次最多的一年，長長人龍排隊至體育館外，延伸至校外情人坡外。

中國西北民族大學師生參訪文大 張董事長說：本校是國內第一所設立全方位藝術教育的藝術學院

【文/李文瑜】中國西北民族大學舞蹈學院2012年12月21日參訪本校並與本校舞蹈系師生交流。中國西北民族大學舞蹈學院李琦院長蒞臨參觀時，拜訪張鏡湖董事長、吳萬益校長，雙方兩校洽談甚歡，期待未來能有機會簽署姐妹校合約，增強師生間互動往來。李琦院長說，文大舞蹈系伍曼麗主任曾經在中國西北民族大學擔任客座老師，為西北民族大學師生留下深刻印象，未來希望有機會西北民族大學的學生能夠來到文大交換學習，以藝術交流拉近兩校友誼。

中國西北民族大學李琦院長、指導舞蹈技術技巧的平措副教授、古典舞基訓課程的陳小玲、鐘志峰講師及六位學生蒞臨本校。張董事長說，歡迎各位貴賓蒞臨，中國西北民族大學跟本校舞蹈系很有淵源，本校是國內第一所設立全方位藝術教育的藝術學院，以發揚傳統中華文化為底蘊，兼融中西交流，培育舞蹈、音樂、戲曲等各種專業人才，未來希望能與西北民族大學簽約，增強師生互訪機會。

吳校長則說，每年本校大陸學生約有一百多位學位生，若加計寒暑假交流與一年期的研修生來說，每學年超過千位陸生在校園學習，兩岸互動交流很頻繁，且本校是台灣第一所推動陸生寒暑假大型研習營的大學，多次獲得大陸學校支持，而在本校學習的陸生成績優良，更相當熱衷參與學校社團事務，



有些學生還是社團會長的社長，顯見兩岸學生交流融洽頻密。

舞蹈系伍曼麗主任說，中國西北民族大學舞蹈學院李琦院長以一場「民族民間舞的傳承與創新-藏族舞蹈的風格與特徵」為題，進行專題演講，讓學生深刻了解藏族舞蹈之美。中國西北民族大學的學生則現場表演「敦煌舞《金剛》」、「回族舞蹈《蓋碗茶》」、「藏族舞蹈組合《炫舞飛袖》」、「蒙古族舞蹈《蒙古舞》」、「蒙古族舞蹈《天堂草原》」等具有各民族特性舞蹈。本校舞蹈學系蘇安莉、何郁玫兩位教師以及應屆畢業生邱長祐所編創的《交錯掠影間》、「遇見」、「被遺忘的...孤寂」三首舞碼，兩校師生在交流舞台上，彼此互相觀摩學習，分享各具特色的中西舞蹈藝術，實質促進兩岸舞蹈發展與交流。



張董事長致贈禮物予舞蹈學院李琦院長



兩岸師生相見歡





動科系師生赴泰國發表論文 提昇華岡師生的學術與產業競爭力

【文 / 李文瑜】動物科學系羅玲玲主任與王翰聰老師，帶領七位生技所與動科系同學一同參加，於2012年11月26日至30日在泰國曼谷法政大學(Thammasat University)召開第十五屆亞太畜產學大會，動科系師生總計發表三篇口頭與四篇壁報報告，成果豐碩。羅主任指出，亞太畜產學大會是動物科學界的盛事，台灣是該會創始會員國之一，會議兩年召開一次，集合亞太地區多個國家的學者專家，共聚一堂發表相關論文，透過讓學生參與英文論文報告，開拓學生國際視野是一場很好的政策，未來將積極鼓勵動科系師生參與專題報告。

第十五屆亞太畜產學大會主題是「改善小型牧場與企業的家畜生產以促進食物安全、環境與人類福祉」，涵蓋反芻動物、豬、家禽、與水產動物之遺傳育種、營養與飼料技術、生理與健康照護、管理、福祉與環境議題、教育與推廣，以及食品科學與技術等相關議題，為亞太地區畜產品的生產努力。參與會議期間，本校師生特別前往拜會本校的姊妹校泰國農業大學(Kasetsart University)，由其國際事務交流處、農學院及動物科學系老師們負責接待，羅玲玲主任指出，該校為泰國最有歷史的農業大學，動物科學系每年級30位同學，全系共120位同學、45位教職員工，校內有一養雞為主、養豬為輔的牧場，設有孵化場與包裝廠，每日供應雞蛋銷售。

該校動物科學系主任談到，該系與產業緊密結合，都會特別請一位老師輔導同學，深入了解每位同學的生涯期望與發展潛力，從中遴選幾位同學做為種子學生，進入企業學習，例如卜蜂公司等企業，都會發給高額獎學金，提供各種訓練，吸引其他同學追隨努力讀書，參與各項活動，提升整體競爭力，因此該系畢業生就業率達100%。據了解，泰國工作的薪資差距很大，若精通第二外國語文如英文或中文等，薪資將大幅增加，因此，該校積極與各姊妹校發展學術交流活動，本學期有兩位同學赴匈牙利做交換學生，他們也提到，若文大學生可以至泰國農業大學進行學術交流，未來將會要求課餘教授中文換取獎學金。

此外，羅主任此行也前往泰國坤

敬大學(Khon Kaen University)農學院院長Dr. Monchai Duangjinda會談，商討簽訂學術交流備忘錄與各項學術交流活動。坤敬大學是泰國東北部最大的大學，目前有三萬多名學生、17個學院，教學與研究能量非常充沛，動科系與泰國的產業界也有充分的合作。該校農學院院長原為動科系老師，在動物遺傳育種領域相當活躍，兩年前與該系兩位老師與六位研究生，曾到本校進行過學術交流活動，參觀動物科學系各項設施，並與師生進行座談，建立良好關係。動科系羅主任與Dr. Duangjinda為同行，兩個團隊的同學也在會議中，交換研究的心得與成果，並共進晚餐。

羅玲玲主任強調，此行拜訪姊妹



校Kasetsart University，印象十分深刻，該校教師以「Salesman」自稱，將學生與產業做緊密的連結，致力於把畢業生行銷出去，種子的構想以學生的就業為前提，因此成效斐然。動科系師生此次參加亞太畜產學大會、拜會姊妹校並與坤敬大學會談學術交流事項，有助於師生的學術與產業競爭力，成果豐碩。



敬大學(Khon Kaen University)農學院院長Dr. Monchai Duangjinda會談，商討簽訂學術交流備忘錄與各項學術交流活動。坤敬大學是泰國東北部最大的大學，目前有三萬多名學生、17個學院，教學與研究能量非常充沛，動科系與泰國的產業界也有充分的合作。該校農學院院長原為動科系老師，在動物遺傳育種領域相當活躍，兩年前與該系兩位老師與六位研究生，曾到本校進行過學術交流活動，參觀動物科學系各項設施，並與師生進行座談，建立良好關係。動科系羅主任與Dr. Duangjinda為同行，兩個團隊的同學也在會議中，交換研究的心得與成果，並共進晚餐。

羅玲玲主任強調，此行拜訪姊妹

農學院院長率團參訪波蘭華沙生命科學大學 期盼與該校建立姊妹校關係 拓展師生國際新視野



農學院黃鵬林院長率團參訪波蘭華沙生命科學大學洽談合作舉辦雙邊論壇、交換學生與雙聯學程

【文 / 李文瑜】農學院黃鵬林院長、林詠凱副教授前往波蘭，參訪華沙當地許多知名研究機構與本校簽署合作協議書的大學，如華沙生命科學大學等，拓展本校在當地的學術聲望，實質開啓本校與波蘭高校間的合作機會。

曾在德國留學的黃鵬林院長提到，這一次出訪波蘭訪問當地學術機構，進行實質性互訪，強化本校在東歐的影響力，出發前透過林詠凱副教授與駐波蘭代表處陳志揚組長聯繫後，代表處唐天華代組長主動提醒本校在去年四月與華沙生命科學大學曾簽署合作協議，且與本校農學院性質接近，建議可前往拜訪。

在駐波蘭代表處陳志揚組長與唐天華代組長協助下，黃鵬林院長與林詠凱副教授於2012年10月17日拜會波蘭國家科學院(Polish Academy of Sciences)，受生物工程與醫學工程中心主任Wójcicki教授的熱烈歡迎，該中心與台灣學術界交流密切，除了有中台籍博後研究員外，有經常有台灣各大學的教授參與學術討論會。Wójcicki教授提到，未來相當期待有機會與文大的教授進行各種學術交流。

黃鵬林院長一行也特別前往拜訪華沙生命科學大學，該校位於華沙市市郊，是波蘭排名最好的農業大學，該校副校長Szyndel教授說，欣賞文大雖為私立大學，卻能在設立農學院，這份對培育農學人才的勇氣十分難能可貴，目前在歐洲大多數的農學院因需要較大的土地與設施，因此都由國家支持。本校的農學院科系與特色與華沙農業生命科學大學十分接近，希望未來有更多合作的機會。當天並由國際合作處長Rygalski教授陪同參觀轉殖溫室、農場、牧場及食品化學研究室。

黃鵬林院長強調，此行前往波蘭參訪，印象十分深刻，波蘭的科技建設與大學教育有許多值得本校參考之處，林詠凱副教授則對波蘭畜產品出口台灣與當地如何利用畜產廢棄物十分感興趣。兩人同時提到這次出訪波蘭不僅參與競賽獲得優異成績外，利用參賽之餘代表本校參訪學術機構，收穫良多。在倉促行程及沒有經費與援下，仍將本校學術聲望與地位提昇到一定高度，是寶貴的經驗。未來希望本校可提供經費舉辦雙邊論壇、交換學生與雙聯學程等實質交流活動。

別怕問傻問題！學與問是不可分開的 施漢章教授獲科學人雜誌專訪談科學可以這樣教

【文 / 李文瑜】今年12月科學人雜誌特別訪問本校化學工程與材料工程學系施漢章教授談「科學可以這樣教」的課題。施漢章教授說，透過「預習、思考、發問」，開創學生另一種學習思維。施漢章教授說，學和問是連在一起的，問問題才能夠啟發學生更深一層了解問題、思考問題。而且這種方式可以把課堂氣氛炒熱，學生也會對這門課比較有興趣。有時學生對某個問題特別有興趣，他乾脆停止授課，讓學生盡情討論，甚至鼓勵學生回去查更多資料後，帶到下一節課繼續討論，藉以拓展學生的視野。



施漢章教授獲得去本校年度教學特優獎，是學生心目中的好老師，此次獲得科學人雜誌專訪談大學生的學習未來，施漢章教授用舉重的教學經驗與大家分享學習的態度。

此外，施漢章教授會在課堂上主動問學生一些簡單的常識性問題，多數是科學史的有過問題，例如講到布朗運動，就問「誰解決了這個問題？」這樣可幫助學生注意力更集中，在學生恍神或打瞌睡時特別有效。

施漢章教授也給學生相當大的課業壓力，每一堂課必出習題，題目還不少。他認為，課前預習加上課後做習題，最能加深印象，可把前後的知識連貫起來。如果老是不教作業，或是期中考特別差的學生，施漢章會請助教通知來個別談話。他不罵人，但希望了解學生到底把時間花到哪裡去了？他說，大學生都有一定水準，通常只要提醒一下，就知道自己必須加緊用功，而能很快跟上進度。

邁向卓越 導師功勞大

社科學院、軍訓室導師輔導重要，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。

社科學院

政治系 林志山老師

要當一位稱職的導師，真的是要花較多的時間和精力來與學生作接觸。基本上，在學生與老師之間，本來就有一些於成長上及年齡上的代溝，通常學生不太願意與老師對話，向老師透露心事，所以老師要付出較大的誠意及耐心，讓學生感受到老師願意幫助他的心意，才會願意與你進行溝通。這次獲得績優導師的殊榮，對我而言是個鼓勵，我會延續前述的精神繼續努力。



經濟系 歐陽利妹老師

提早提供大一學生未來就業所需之資訊，包括：證照/高普考/交換生/業界看重的員工特性等。很高興學生因而積極規劃生涯，瞭解大二/大三選修課程與參加課外活動提升自我競爭力之重要階段。生活有目標，希望學習會更用心！也謝謝主任與院長的推薦！

經濟系 黃頌儀老師

我愛你們，親愛的孩子！我知道：老師簡單的一句問候與關懷、支持與傾聽，讓你們覺得溫暖。老師的鼓勵、欣賞、接納與肯定，讓你們覺得有信心。適時指引你們一些方向，提供經驗、資源與建議，讓你們覺得有希望，願意全力以赴。

勞工系 康雅菁老師

接任甫進入文化勞工領域的大一新生在陪伴中成長。仍在持續學習的是——關心理解學生需求、耐心解決學生問題、關心回應家長互動、歡心觀察學生成熟。期許自己在不同階段能更有所體悟，進而回饋於學生。

社福系 陳正芳老師



行管系 岳岳邦老師

擔任導師最有成就感的的地方是親自幫學生直接解答各式疑惑。如此可透過問答的交流方式，即刻替學生解決或反應問題，並讓學生瞭解面對問題與處理問題的方法。

軍訓室

系教官 黃莉惠 教官



感謝軍訓室主任與所有同仁的推薦，獲得推薦選拔為績優教官，深感榮幸。近20年的教官生涯，與青年學子相處的歲月，深刻體會福祿貝爾(Frobel)在《人的教育》一書提出「教育無它，唯愛與榜樣而已」。我一直很熱愛我的工作，與學生相處是我最快樂與充實的時光；感謝文化大學師長，給了我一個可發揮與學習成長的舞台，再次感謝學校的肯定。

系教官 林雅音 護理老師

十年前，我來到文化當護理老師。我感謝老天並允諾：會用心當一位老師。很開心和學生會遇的時刻，那也許是上課時淺淺的交流；或課後深刻的會談、聆聽與分享。由於他們無私與勇敢的說他們的故事，豐富了我對生命的認識、體驗；還有激發教學與輔導的力量。願我總能謙和與欣賞學生們的優勢與美德，願我們總能相處愉悅，彼此越來越好...感謝文化這個大家園！



學生諮商中心【心理診所】



遠距離戀愛的困難 -想擁有自己的生活錯了嗎？

親愛的輔導老師您好：最近有一件事情讓我很困擾...我今年大一，我和我男友從高二在一起到現在兩年多，可是因為上大學後考上不同學校變成南北遠距離，無法常見面。我在這新環境適應的不錯，認識很多朋友也參加幾個社團過得很充實，可是相較之下我男友的生活就比較單純，常常沒課就窩在宿舍打電動，因此他也希望我沒課時也能回宿舍和他視訊或聊天，不喜歡我參加很多活動，我們常為了這件事鬧得不開心，我也發現我越來越容易對他生氣。我到底該怎麼和他溝通，才不會為了這件事一直吵架？

困擾的小花

親愛的小花：

俗話說：「兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮？」可是偏偏對於現在的戀愛來說，距離是愛情中令人卻步的因素，而妳正在這段遠距離戀愛的關係中努力著，這著實需要很大的勇氣。從妳的來信當中，老師可以感受到妳的掙扎和困難，與男友的感情，在距離變遠無法時常相聚，和各自生活圈逐漸變得不同時，感情也開始有了變化。一方面不想為了自己有了新生活與男友爭吵，另一方面也不想犧牲自己豐富的生活，在這樣的拉扯當中，一定很不好受。

先天上遠距離戀愛就充滿諸多挑戰，無法時常見面相處、生活圈的不同、許多事情無法第一時間面對面分享...這些都是遠距離戀愛的障礙。想問小花，不知道妳曾經試過什麼方式與男友溝通呢？有沒有達成什麼樣的共識，或者彼此願意配合對方或多一些包容？老師有些想法可以跟小花一起分享。

找出適合彼此的聯絡溝通模式：遠距離情侶容易因為對聯繫需求頻率不同而吵架。ex：有些人比較依賴，喜歡每天聯絡，至少一天要一通電話才有安全感，而對方也許比較隨性，認為幾天一次就足夠了。當雙方在聯繫上需求程度無法配合時，就容易產生問題。

而假設約定好每週或每天講電話的時間，最好要準時等待在電話或電腦前，就算臨時有事，也要先通知對方，因為遠距離那種見不到等不到的漫長等待過程，這種滋味實在煎熬。換言之，如果約好見面的時間，也盡量不要有所變更，真的有很大的理由，非取消見面不可，也要提前通知對方，讓大家都心理準備。

遠距離戀愛，很需要雙方彼此溝通協調及需要更大的包容，不能在一起時，也許能多多表達妳的關懷，讓對方感覺妳的存在，即便妳的生活忙碌，但對方仍是妳生活中不可或缺的伴侶，相信男友如果能感受到妳對他的重視，類似的爭吵也許會少一些喔！在遠距離戀情的路上，老師相信妳經歷這些考驗，必定會更加成長，面對愛情有自己的想法。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：直接前往大專館2樓 學生諮商中心 安排會談時間 E-mail預約：cufok.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)