

校友《KANO》馬志翔導演 分享從演員到導演之路

千萬不要把自己想小 堅持熱情才能夢想成真



【文／朱巧伊】戲劇系邀請校友馬志翔導演回母校演講，於103年10月6日10時，在大恩101，分享馬志翔導演，從演員蛻變成導演的心路歷程。馬志翔導演說，戲劇系學生進入演藝圈，很多人一開始都會退卻，但千萬「不要把自己想小」，想大一點，因為，你把自己想小，你永遠都小！「堅持」是走這條道路唯一的真理。

馬志翔導演說，進入演藝圈當演員一開始只是想賺錢，因為，原本以為當演員可以賺很多錢，但是剛進去的新人，通告費都不多，曾經渡過一餐只吃

一包科學麵和抽一包菸的經驗，開始的新人都一定很苦。

馬志翔說，「很開心第一個遇到的導演是王小棣老師，讓他開始漸漸的對演戲有興趣。」曾經演《少年阿霸士》其中一個角色，跟那時候的自己很像，所以導演想從新開始了解自己，人藉由了解自己，會有很大的自信。

馬志翔對現場超過百名的戲劇系學生說，「不要把自己想小，想大一點，你把自己想小，你永遠都小。」每年都有很多年輕人投入這個行業，但每次劇組人員還是不足，因為很多年輕人來到現場後，發現跟想像中的不一樣，就會中途放棄。

他以買便當來舉例，雖然只是幫忙跑腿買便當，但整個劇組有好幾百人，他們全靠這個便當來補充體力，沒有體力的劇組，拍片效果就不會好，如果負責買便當的工作人員，花很多心思在裡面，讓劇組人員感受到誠意的話，導演就會把更重要的責任託付給他，他的地位就會慢慢起來了，所以不要把自己想小，有熱情就要堅持下去。



獎勵學生參加 補助英文能力檢定部分報名費

【文／朱巧伊】為鼓勵本校學生積極學習英語，有效提升英語文能力，103年度教學卓越計畫特別編列經費，補助部分英文檢定報名費，以獎勵學生參加英文能力檢定。每名得補助部分報名費新台幣1,000元，報名費1,000元以下者實支實銷，總計170個名額。

定之成績單影本或證書影本。或已報名103年期間之英文能力檢定，但尚未收到成績單者，得以報名費繳費證明為依據。英檢證明擇一上傳即可，申請人務必提供本人金融帳戶影本，以利撥款。

語文教學中心呼籲申請人需注意，需詳實填寫個人資料，資料不確實或未付證明文件者，皆不受理申請。於103年11月30日將公布「參加英文能力檢定獎勵補助」計畫獲獎學生名單，請自行上網查詢公告。本項補助將由本中心洽請會計室核撥，直接轉入學生金融帳戶。申請人請務必仔細填寫本人金融帳戶資料並仔細檢查，以免因繕打錯誤而影響自身權益。申請時如發生問題，請速洽語文教學中心辦公室(大典203)。

準備好資料檔案，按下列網址進入英檢獎勵申請專區。

<http://language.pccu.edu.tw/files/87-1085-274.php>

語文加強班

報名時間：自103年9月18日至103年10月7日止
報名地點：大恩館2樓觀光系系辦
上課地點：大恩822室
報名費用：需收保證金500元(全勤可全退還)，如無故缺席超過3次者，將不退還保證金)
上課時間：103年10月16日至103年12月26日
保證：11月10日至11月16日期中考週
11月25日研習會(含第一週上課時間共計9週)

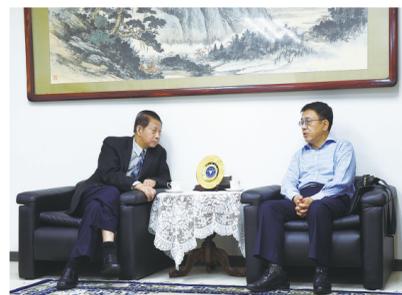
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
9:00-10:00					
10:00-11:00	Kim 金麗蓉		Lee 李亞凡	Kevin 梁克文	
11:00-12:00					
12:00-13:00				Daniel 黃丹尼	
13:00-14:00		Jules 朱力安			Kim 金麗蓉
14:00-15:00					
15:00-16:00		Jules 朱力安			
16:00-17:00					

主辦單位：中國文化大學觀光學系學務管理組
教育部補助觀光產業發展計畫
聯絡電話：02-28610511 分機30709 何喻婷 助理



第639期 中華民國103年10月13日
CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS
發行人／張鏡湖 社長／李天任 顧問／陳虎生、施登山、符樹強 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

姐妹校上海師範大學陸建飛書記率團 拜訪本校張董事長 期盼提升兩校互訪交流



【文／李文瑜】姐妹校上海師範大學陸建飛書記率團於9月29日9時30分至11時參訪本校，並與張鏡湖董事長會面，雙方洽談甚歡。張董事長說，姐妹校往來就應該積極推動學術與師生互訪交流，未來希望有更密切的合作機會。陸建飛書記則提到，與文大於102年12月18日簽約正式成為姐妹校，交流的學生不少，未來歡迎張董事長與文大老師們能前往上海師範大學參觀交流。

上海師範大學參訪團，由陸建飛書記率團。隨團出席貴賓包括上海師範大學港澳台辦夏廣興副主任、上海師範大學社科處陳恆處長及上海師範大學訊息辦公室顧益明副主任，雙方在本校國際國際兩岸組安排下與張董事長會晤，討論兩岸文教交流現況，會後合影留念。



隨團貴賓並前往參觀本校圖書館、博物館與體育館，深入了解文大現況，陸建飛書記說，中國文化大學是一所涵養中華文化教育見長的大學，是一所「有文化」底蘊的大學，尤其於大學內設立博物館，可見相當重視文化教育，未來希望能提升藝術學術交流。

上海師範大學，是一所位於中國上海市的公立綜合性大學，屬三所市重點大學之一。目前該校在上海共有4個校區，分別位於徐匯區、奉賢區、嘉定區以及虹口區。上海師範大學是一所人文學科見長，師範教育和對外漢語教育為特色，文理工學科協調發展的綜合性高等學府。專業覆蓋文學、哲學、歷史學、理學、工學、經濟學、管理學、法學、教育學、藝術學、農學等諸多學科門類，是一所綜合性大

學。近年來，上海師範大學的學術聲譽明顯增強，連續多年進入英國《泰晤士高等教育》QS亞洲大學排行榜200強，2013年，位於亞洲大學排名第181位。根據ESI(基本科學指標)，學校高水平(高被引)論文位於全國第47位，化學、數學、材料科學和工程等4個學科進入ESI引文排名前1%。截至到2013年10月，上海師範大學文科獲省部級以上重大項目13項，其中4項為國家社科基金重大招標項目、4項為教育部哲學社會科學研究重大課題項目、5項為上海市哲學社會科學重大項目，學報(哲社版)在新一輪CSSCI全國高校學報排名第12位。

預約2015年寒假遊學團！

文化大學寒假遊學團推出柏克萊大學、英國倫敦學記

【文／李文瑜】累積23年舉辦遊學的專業經驗，今年寒假文化大學再度推出多元化的遊學行程。文化大學不但為遊學第一品牌，且能提供團員最有品質保障及安全的服務，本次美西柏克萊英語營、英國倫敦遊學營以及東京精緻遊學物語，讓你EASY圓夢。專人接機服務及老師全程陪同，讓你玩得盡興，並玩得安心！歡迎有興趣同學預約講座！

全台唯一正規大學遊學團，深受老師、家長推崇。豐富遊學行程，為日後留學暖身。此外，其語文課程老師皆是大學內之專業語文教授，採用活潑的國際語文教學方式，使學員在無中文的環境下，自然聽力大幅進步，日常用語及發音也會越來越地道。遊學是你未來留學進修的最佳前哨站，也是你深入認識一個城市的最佳方式。歡迎和我們一起出發！

柏克萊大學美西團+舊金山+洛杉磯+拉斯維加斯自2015年1月18日至2015年2月12日；英國倫敦學記+週末牛津劍橋走透透+巴黎四日遊。英國倫敦學記自2015年1月25日至2015年2月17日，周一至周五每周二十堂英文課，透過正式統整英文紮實教育，文法字彙能力加強，並加強英國文化認識。並有巴黎花都風情四日遊，參觀巴黎等地凡爾賽宮的金碧輝煌。

柏克萊大學美西團+舊金山+洛杉磯+拉斯維加斯，柏克萊大學是加州大學中規模最

大、歷史最悠久的一所分校，擁有世界知名的學術地位，在眾多權威的大學排名裡名列前茅，而柏克萊正是美國學生所嚮往的大學，被世界各地的學生推崇為全球名校之一，相當值得學生利用寒假深入探索。參與英語研習團隊的同學可感受充滿著自由、開放的校園，更可利用課後時間，搭乘25分鐘捷運，從柏克萊到舊金山市中心與帶隊老師一起在舊金山遊覽，無論是美麗的舊金山大橋與金門公園、充滿活力的漁人碼頭、一生得搭上一次的叮嚀車、散發羅馬風情的藝術宮及搭船前往陰森鬼話的惡魔島等，這些文化景緻動人心，但只有親眼看見才能領悟其中的內涵。

歡迎有興趣同學預約講座，洽詢地點為台北市大安區建國南路二段231號預約網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>
電話：(02) 27005858(02) 27005858(02) 27005858 轉 8585 李小姐



【文／鄭佩雯】電機系電機四楊家豪、蕭惟中、曹柏偉、林伯軒及電機三B吳浩平、孫士杰等六位同學在教師節當天參加在萬能科技大學所舉行的「教育部103學年度全國智慧型機器人科技創意競賽」之「F組一輪型機器人自動化競賽(大專組)」，成績不凡，表現優異。電機四楊家豪同學在30支來自全國各大學參賽隊伍或個人中，勇奪第三名；而其同班同學蕭惟中則榮獲第四名，表現均十分亮麗。本校電機系全體6位



學生投入研究表現佳 電機系勇奪佳績為校爭光

教育部103學年度全國智慧型機器人科技創意競賽成績優異

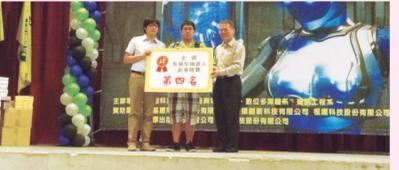
參加同學還獲得主辦單位所頒發的最佳團體獎，可謂實至名歸。

指導老師夏至賢助理教授表示，電機系同學今年是第一次參加此項比賽，即有如此佳績，誠屬難能可貴，希望未來能繼續下去，讓這項得來不易的榮譽得以持續。電機系主任李克怡教授表示，本校電機系近年來參加各式各樣的全国性專題競賽都獲獎，已顯示本系在教學方面，頗有成效，能夠確實提升電機系學生的核心能力，因此希望未來能再接再厲，持續保持佳績。

電機系李克怡主任說，系上最年輕的夏至賢老師去年才到職服務，至今剛滿一年，但

已有多篇SCI國際期刊論文發表，現在又能帶領學生參加全國性專題競賽得到佳績，其表現可說是可圈可點。期望未來也有更多師生能在專業上有突出表現，以提昇文大電機系的學術地位。

李克怡主任說，參加的智慧型機器人創意競賽，其性質不但符合目前政府所積極推動之「智慧電子國家型科技計畫」的內涵，且與本校目前所提倡的跨領域教學與創意研究的精神若合符節，因此電機系將以此次得獎作為開端，逐步協助推展本校工學院陳景祥院長所規劃之跨領域「智慧型生活」的相關教學與研究，並建立自己的特色。



建築及都市設計學系在和平高中首設 建築學概論 課程

帶動高中生體驗大學建築課程 落實大手牽小手的理念



【文／李文瑜】帶動高中生體驗大學建築課程，建築系以大手牽小手的關懷社區之理念，開設「建築學概論」，以一學期19週的時間，每週兩小時的課程，讓高中生迅速理解都市、建築與設計相關的基本概念，在引起興趣之餘，也能開始以建築人的觀點思考我們居住生活的環境，並實際操作空間分析與設計，並有聯合成果展，高中生即能有精彩作品，體驗建築奧秘與都市之美。

中國文化大學建築及都市設計學系與台北市立和平高中於2012年11月正式簽署合作協議。系主任邱英浩教授表示，秉持大手牽小手的理念，本系師生將針對和平高中青年學生的需求，規畫設計工作營與系列性課程，讓建築專業知識向下扎根，期待引起更多青年學子對於都市與建築的興趣與熱誠。

和平高中陳智源校長認為，在由文化建築及都市設計學系專業教師的規劃與帶領之下，對於都市、建築與空間規劃設計有興趣的高中學生，將可提早了解建築相關專業的特色與條件，並可利用高中三年進行準備。今年4月下



旬，根據合作協議的精神，兩校系聯合舉辦「大手牽小手—台北市高中青年建築工作營」，成果豐碩，頗受好評。

103學年度起，系主任邱英浩教授與陳智源校長進一步討論整學期的建築系列課程，並由建築系黃恩宇助理教授規劃課程。課程的名稱為「建築學概論」，目的是要讓高中青年學生能夠藉由一學期19週的時間，每週兩小時的課程，迅速理解都市、建築與設計相關的基本概念，在引起興趣之餘，亦能開始以建築人的觀點思考我們居住生活的環境，並實際操作空間分析與設計。

該課程已於9月3日正式展開，每週三下午15時至17時，由建築系教師至和平高中上課，參與教師共有9位，包括邱英浩教授、邱世仁副教授、溫國忠副教授、以及黃奕智、黃光廷、顏亮平、江益璋、楊欣潔與黃恩宇等助理教授。課程內容深入淺出，主題豐富，涵蓋都市與建築主題的各種面向。

這些主題包括「我們的家：談住宅與居住空間」、「台灣傳統建築與歷史建築」、「建築



學是什麼？」、「建築色彩學」、「當人們同住在一起：談城市與聚落」、「空間與風光雨露的對話：打造健康與永續的綠建築」、「多媒體與建築設計」、「對抗地心引力：談建築的結構、構造與材料」、「歐洲歷史上的經典建築」、「當代歐美建築大師與作品」、「當代日本建築大師與作品」、「當代台灣建築大師與作品」、「建築、旅行與攝影」等等。建築系的老師將指導和平高中學生體驗建築設計實作，讓學生從記錄自己的家開始，逐步繪製建築圖、製作建築模型、並進行空間問題分析，進而提出空間改善策略，再將之以建築圖與模型呈現，並讓同學參與大學建築系設計最後階段的「評圖」。參與該建築學概論系列課程的和平高中學生共有25人，皆是報名後遴選出來的同學，每位對於建築、空間、藝術與設計都有相當興趣，甚至已具備基本觀念。學期課程結束後，建築系與和平高中將舉辦聯合成果展，讓本系師生、和平高中師生與學生家長能有進一步交流的機會。

新傳學院 開設三門跨領域學分學程

培養具時代觀的現代傳播人才 提升學生跨領域專業才能

你跨領域了嗎?

免付費、手續簡便、隨時受理
無門檻、自由選擇、彈力回饋

新傳學院開設三門跨領域學分學程，包括「非營利組織(NPO)傳播學分學程」、政治傳播學分學程及數位內容創製學分學程，培養具備傳播公關專業能力的非營利組織管理人才，以提升學生的跨領域專業才能和就業機會。

非營利組織(NPO)傳播學分學程

由新傳學院開設之「非營利組織(NPO)傳播學分學程」透過跨領域專業整合訓練，瞭解非營利組織基礎專業知識訓練和傳播專業技巧，培養具備傳播公關專業能力的非營利組織管理人才，以提升學生的跨領域專業才能和就業機會。

同學從學程課程訓練中，可以習得社會福利組織的運作、社區發展、資源開發連結，及服務管理等非營利組織運作專業知識，同時具備傳播溝通、媒體公關、公關寫作等專業能力，成為非營利組織公共傳播方面的專才，並可從事相關傳播溝通工作。增加跨領域的多元就業機會。

有意修習該跨領域學分學程之學生應修學分需修滿24學分課程內容：

1.大眾傳播系課程部分(5選4課程)

課程年級	課程名稱	課程性質	學分數	備註
1	公共關係寫作	系必	3	核心課程
2	媒體公關	系必	3	
3	公共關係策略與執行	系必	4	
	組織傳播		3	
	社區公關		3	

2.社會福利系課程部分(5選4課程)

課程年級	課程名稱	課程性質	學分數	備註
2	社會福利服務	系必	3	核心課程
2	志願服務管理		2	
3	社區組織與社區發展	系必	3	
4	非營利組織經營與管理		3	
4	資源開發與整合		3	

政治傳播學分學程

本學程主要在學習「政治傳播」專業的基礎學識，培養學生於其原料系外的整合性第二專長，以強化就業競爭力，並提供學界與業界所需人才的宏觀視野、專業分析與實踐能力。

本學程針對政治系與大傳系的學生，申請者必須修滿雙方必備課程各6學分及選修課程12學分，共36學分。凡修畢本學程課程學分者，得於取得本系畢業資格後，由本校發給「政治傳播學分學程」修業證明。

數位內容創製學分學程

「數位內容創製學程」，旨在針對數位內容產業中數位影音創製、資訊設計與資訊產製等專業人才培育，提供數位內容理論與實務之整合性學程學習，結合資訊科技、創意、傳播與藝術美學等領域，讓學生獲得跨領域專業學習與發展，培養學生第二專長，增進學生就業機會，提升競爭力。學生學習本學程後應具備數位內容產製素養相關知識、多媒體設計編輯與數位影音製作之能

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往曉峰紀念館資訊中心八樓、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。



生科所第一屆校友 楊揚學長

傳授白手起家自創品牌心法



【文／賴麒元、曾馨誼、林佳宜】「華岡三創系列講堂」第二場於10月2日邀請畜牧系，現為動物科學系、生科所畢業，現任常松生物科技股份有限公司總經理的楊揚學長。常松生物科技股份有限公司的理念為「綠色環保與自然有機」，以有機生態農業操作，取得最優質安心的食材。如何在偌大的市場中佔有一席之地，楊學長有一套獨特的經營模式，首先，他憑藉專業領域的眼光，從畜牧到生物科技，挑選出有發展性的產品，其中包含富有DHA的雞蛋、豬以及有機化妝品；再透過嚴密的品質管控，從土地、水源的挑選到牲畜的照護管理，依序建立產品履歷，創造出品牌獨特性，也讓消費者安心、放心。

楊揚學長並援用鼎泰豐利益共享的經營理念，將利潤分享給有能力的上下游專業夥伴們，讓大家更能夠長期共同投入專業合作。因此，楊學長三年砸下一千萬的品牌終於撥雲見日，邁向成功之途。

演講當天，農學院院長黃鵬生、生物科技研究所長王淑音、動物科學系主任羅玲玲、文化大學國際處長林柏杉、職涯發展與校友服務組長謝昕晏、曉峯學苑執行長黃柏毅，均到場歡迎楊學長的返校講座。

楊學長是生物科技研究所第一屆校友，當時生物技術產業剛在台灣萌芽。畢業後，他長期擔任動物科學系友會會長，關心華岡的莘莘學子。講座當天，楊學長也即席將講師費捐贈動物科學系，由系主任羅玲玲代表接收。此外，楊學長也承諾會回系所進一步和學弟妹面對面分享成功經驗，並開放企業實習機會給母校學弟妹。

「有志者事竟成！」楊學長說：「我創業完全是白手起家，沒有拿家裡一毛錢。」剛踏入社會，進入了信東製藥廠，從小專員做起，剛開始還要幫忙打掃、倒茶水。楊學長表示，當時臺灣擁有碩士學位的人不多，碩士畢業算是高知識份子，難免會有大材小用之感。但是，公司主管階級幾乎都是五十歲左右的資深人員，相較之下，二、三十歲的碩士畢業生，只不過是一個未見過世面的小毛頭。

「機會，是給隨時準備好的人！」有一年，剛好有一個「生物科技專業」的職缺，擁有生科所畢業背景的楊學長因此受到重用，升上處長兼廠長，最後當上三家生技公司的總經理。楊學長認為，他能當上主管階級，是因為他夠堅持，在公司一待就待了十一年。

「創業是偶然！」楊學長原本只想好好做總經理的職務，直到有一年，老闆告訴他：「你這五年當總經理，公司賠了兩億元，你自己到外面闖盪吧！」一瞬間，從總經理變成了失業人士。經歷事業低潮，楊學長有了創業的念頭，1998年，成立EBI常松生物科技股份有限

公司。楊學長回頭感謝老闆給他一個挑戰自我的機會，以及過去公司對他的投資與栽培，使他具備現在的領導能力。

「一步一腳印！」現代90後的孩子，有時因為自視甚高，不願從小職員做起，做一段時間，換一個工作。然而，當你進入一間公司，公司就已經開始投資成本在你身上，日復一日，會漸漸培養出領導能力。

「廣結善緣，擴增人脈！」楊學長參加扶輪社，因緣際會認識許多不同領域的企業家，這也是他增廣見聞與成功致富之道。想投資房地產，可以詢問建築界的朋友；想投資股票，可以詢問金融界的朋友。楊學長鼓勵學弟妹，多多參加國際性社團，認識不同的人，這是成為一位領導者，很重要的條件。

「培養大量閱讀的習慣！」楊學長勉勵學弟妹，在學時期，努力鑽研自己的專業學科。行有餘力之時，閱讀各式各樣的書籍。中國文化大學圖書館擁有豐沛的資源，書籍典藏量為全國公私立大學前五名，私立大學之首。文大學生應該好好利用圖書館的資源。當然，「閱讀」不僅限於書籍，多看、多聽，參加成功人士的講座，也可以得到很好的啟發。



華岡三創系列講堂

第二講 生技創業



公司。楊學長回頭感謝老闆給他一個挑戰自我的機會，以及過去公司對他的投資與栽培，使他具備現在的領導能力。

「一步一腳印！」現代90後的孩子，有時因為自視甚高，不願從小職員做起，做一段時間，換一個工作。然而，當你進入一間公司，公司就已經開始投資成本在你身上，日復一日，會漸漸培養出領導能力。

「廣結善緣，擴增人脈！」楊學長參加扶輪社，因緣際會認識許多不同領域的企業家，這也是他增廣見聞與成功致富之道。想投資房地產，可以詢問建築界的朋友；想投資股票，可以詢問金融界的朋友。楊學長鼓勵學弟妹，多多參加國際性社團，認識不同的人，這是成為一位領導者，很重要的條件。

「培養大量閱讀的習慣！」楊學長勉勵學弟妹，在學時期，努力鑽研自己的專業學科。行有餘力之時，閱讀各式各樣的書籍。中國文化大學圖書館擁有豐沛的資源，書籍典藏量為全國公私立大學前五名，私立大學之首。文大學生應該好好利用圖書館的資源。當然，「閱讀」不僅限於書籍，多看、多聽，參加成功人士的講座，也可以得到很好的啟發。



華岡三創系列講堂小辭典

職涯發展與校友服務組、共同科目與通識教育中心及中國文化大學校友總會，在本學期共同推出「華岡三創系列講堂」，邀請各產業的傑出創業校友回母校，傳授學弟妹如何在創業新時代中定位自己、預約成功。「華岡三創系列講堂」預定舉行九場講座，從9月25日起到11月20日的每周四晚上18時30分至20時30分於大恩館102教室舉行。

報名「華岡三創系列講堂」，請前往 <http://ppt.cc/1GDg>，登入報名並選擇場次；或至本校活動報名系統，搜尋「華岡三創講堂」線上報名，或至職涯發展與校友服務組現場填寫報名表；或當天直接前往大恩館102教室，活動現場填寫報名表。名額有限，請把握！

報名「華岡三創系列講堂」，請前往 <http://ppt.cc/1GDg>，登入報名並選擇場次；或至本校活動報名系統，搜尋「華岡三創講堂」線上報名，或至職涯發展與校友服務組現場填寫報名表；或當天直接前往大恩館102教室，活動現場填寫報名表。名額有限，請把握！

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：盧容亭 輔導老師

面對好友的強烈追求！ 我該如何應對呢？

輔導老師，您好：
我在班上有一位要好的男同學小誠，從上大學以來就會和大家一起出遊觀看電影，但最近發現他對我的態度有些改變，時常單獨約我出去，更密集地打電話和傳簡訊給我，一開始我沒有想太多，但漸漸地發現小誠似乎知道我的行程，不時地出現在我聚餐和打工的餐廳，表示想要接送我上下班。經詢問朋友後，才得知友人們都聽到小誠放話想要追求我，叫其他人若當他是兄弟就別跟他搶！可是我只要把他當朋友，對於這樣的行為真的很不舒服，究竟該怎麼告訴他又不破壞友誼呢？

感到害怕和困擾的小莉

親愛的小莉，你好！
面對好友突然強烈地對我們展開追求，相信小莉在這其中的感受一定充滿著複雜和錯愕，而且我們僅把對方當成朋友，但卻一再面臨這些持續且不舒適的追求，想必這樣的情況會使小莉更加感到不知所措！而面對這樣不舒服的追求，能夠感受到不被對方尊重的感覺，甚至於小誠的行為已經讓妳感到擔心、害怕自己的安全。因此，讓我們一同來試想，自己心目中理想的朋友關係和界線是什麼樣子？面對這樣的追求可以如何應對及保護自己？以下有些想法提供妳作為回應小誠時的參考：

一、被表白者需有的心態與回應準備：
每個人可能會碰到別人示愛但自己卻沒有來電感覺的機會，如果能預先做好面對這樣的情況，就可以在面對表白狀況時減少不知如何處理的困難情形，或是避免因不知如何拒絕、含糊接受，導致日後的困擾。當我們很清楚自己沒有意願時，可以嘗試溫柔堅定、界線清楚地表達自己的立場，避免過多的理由而使對方視這些為考驗，也不要利用批判和厭惡的方式表達，避免傷害對方自尊，要做的是澄清自己的感受，而非以曖昧不明的回應讓對方誤會。

二、避免迷思，你可以這麼做：

- 迷思一：我都這樣說、這樣做了，難道他還不夠清楚嗎？**
有時被表白者會擔心傷害表白者的自尊，因此採以婉轉暗示性的方式拒絕，但對於人際界線不敏感的人來說，其實無法了解他人的行為所隱含的訊息，甚至有可能讓對方解讀為欲拒還迎的暗示，如：謝謝你對我的看重，但很抱歉我對你沒有那樣的感覺。
- 迷思二：我拒絕了，對方就應該立刻停止他對我的感覺與行為。**
迷戀中的人會對心儀的對象投注許多心思與渴望，因此可能無法一下子就放棄，或在被拒絕後就立刻切割清楚。因此被追求者需要在各方面的言行舉止都與對方維持清楚的界線，如盡量用相同的概念重複：我對於你的追求行為感到相當困擾，希望你不要再打擾我。
- 迷思三：我們是好朋友，他不會傷害我的。**
跟對方說明或講清楚意願時，要注意所在地點和情境，好此需有親友的陪伴，就算不一定在現場也可能在附近，以便突發狀況時能尋求協助；地點也盡量選擇公共場所；而在澄清的過程中對方可能會想盡力挽留，但重點是使對方知曉自己的界線，在困難的情境中肯定及堅持自己的意願，並且保護自己的安全。如果拒絕後小誠依然持續追求讓你感到困擾，可以向學校的「性別平等教育委員會」提出性騷擾申請調查，窗口設於學生事務處，電話為2861-0511轉12006。

這個過程對自己會有很多的兩難及情緒上的衝擊，但也是學習設定自我界線的機會，相信經過此事後能有一不一樣的成長！若有任何需要，或者是想與老師有更多進一步的討論，也歡迎小莉隨時來到溫暖的學生諮商中心喔！

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615
親自預約初談：
直接前往大雅館2樓 學生諮商中心 安排會談時間
網路預約初談：
請至學生諮商中心網頁(<http://counseling.pccu.edu.tw>)的「個別諮商」填寫「初談預約單」

《文大校訊》是一份報導教育政策、記載華岡大事，與全校師生加強溝通的刊物，歡迎全校師生提供訊息，進行交流。