

躍上國際舞台 親善團首接亞太影展接待工作 亞太影展上最美麗的親善天使 傳播公司預約下一場典禮服務

【文 / 李文瑜】華岡親善團隊躍上國際舞台！成軍以來首度承辦亞太影展接待導引服務工作，以其溫婉服務熱情與一致特色風格的旗袍制服，獲得高度好評，現場還有不少傳播公司熱情邀約，希望這親善服務團隊上節目；亞太影展主持人也是綜藝天王吳宗憲熱情與親善服務隊合影，為親善服務出隊寫下美麗一頁。

領軍出團的陳萍萍團長負責 4 樓貴賓區，其間不乏許多影視名人穿梭，還有不少來自海外地區的亞籍應邀貴賓，陳萍萍表示，相當高興接下這項親善服務工作，這可是難得的全程服務經驗，包括從開始由星光大道引導服務進場開始，到星光大道兩旁，均為親善服務隊員，由於亞太影展聚集來自世界各地的媒體及貴賓，此次的出隊，無疑對華岡親善團的正面鼓舞與肯定。



2006北京文化采風冬令營招生 名額有限 欲報從速 親睹 2008 奧運現代工程 體驗滑雪 北京古文化采風

【文 / 李文瑜】年度兩岸冬令采風營又來了！加強推動兩岸文教交流，增進學生的視野與人文素養，本校特於寒假與「海峽兩岸關係協會」聯合舉辦「2006 北京文化采風冬令營」活動，今年首增參觀 2008 年奧運場館，讓同學預睹親臨感受 2008 奧運盛況；北京近郊之延慶滑雪場則是今年參訪重點，冰雕與滑雪，一定會讓同學見識不同的兩岸交流學習「心感動」！

大陸飛躍般的經濟奇蹟。此外，北京近郊的延慶滑雪場也是今年參訪重點，包括在冰雪場上戶外用餐，觀看龍慶峽冰燈及各項滑雪體驗，相信一定會讓參加同學終身難忘；今年也特別邀請中國京劇院藝術顧問宋鋒演講「京劇漫談」，讓同學在北京參觀之際，也能深入北京古文化之中，感受老北京的傳統饗宴。

今年北京采風營共有兩梯次，分別於 96 年 1 月 25 日至 2 月 3 日及 96 年 2 月 1 日至 2 月 10 日，各梯次營隊均錄取 75 人，合計兩梯次為 150 人，以報名順序決定優先錄取額滿為止。

營隊費用為 16,000 元，內含往返機場之接送、機票，活動期間之食、宿、交通費用，指在大陸的機票、火車票、遊覽車等、保險費包括飛安險、200 萬旅行平安和 3 萬醫療險、機場稅以及其他公共支出費用，及小費、交換禮物品；但護照費、台證、加簽等費用則需另行負擔。

2007文化大學寒假英語遊學探險開始！

- ★ 雙城遊學：A 行程：美國柏克萊 + 舊金山 + 洛杉磯歡樂王國迪士尼樂園 & 環球影城
- B 行程：包含 A 行程+世界七大奇景大峡谷+歡樂不夜城 Las Vegas
- ☆ 綠野遊學：澳洲大學+海景城雪梨+珍奇異獸+夏日情懷+陸海空遊學
- ★ 暑期工讀遊美：Amusement Park Work、Housekeeping、Sales Help、Maintenance...etc (申請月份：10/06~02/07)

報名好康大放送

1. 由電視名師艾菲爾免費幫你塔羅牌占卜乙次，預知愛情、課業、工作、人際關係(限前 15 名報名者)。(塔羅導師)
 2. 文大推廣部的雷鬼、MV 熱舞、彼拉提斯課程任選其中一堂。
 3. 線上英語一年份課程。
 4. 文大生 11 月底前報名另有折扣喔。
- 名額有限，請盡早報名及享有優惠囉~~~
電話：02-2700-5858 分機 8581-8588
網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往大恩館二樓公關室前走廊、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

期使本校同學能參與接待外賓的工作，凝聚同學對學校的向心力及榮譽感，並以「一日為華岡人，終身為華岡人」為本隊精神指標，親善團曾多次承辦國際大型親善服務工作，每一場出隊服務，都獲得高度好評，尤以身著正式旗袍制服出隊，亮眼出色的服務精神，往往也都成為貴賓們爭相拍照合影的對象。

公關室陳素貞老師也對親善隊第一次出團亞太影展表現肯定。由於親善團隊的表現讓現場不少傳播公司紛紛預約下一場典禮的服務出團。華岡親善團美名遠播，更是這次承辦亞太影展服務隊的最大優點與回饋。



亞太影展上最美麗的親善天使與主持人吳宗憲於會場前合影。

鏤刻璀璨青春大愛 蕭智謙基金會嘉惠華岡學子

【文 / 李文瑜】「蕭媽媽答應你們，不會再哭了！」一句承諾卻讓現場同學哭紅了眼。小名「小菊花」的資管系一年級新生蕭智謙去年 12 月在仰德大道車禍過世，蕭媽媽將智謙大體捐獻，遭受人間，並計畫運用智謙的保險費成立「蕭智謙基金會」，永續智謙的大愛。

蕭媽媽說，「短短 18 年，智謙就把他今生的功課都做完了，父母緣淺卻記憶深刻，智謙是媽咪的寶貝，媽咪會永遠記得你」。智謙和現場每一個同學一樣，有脾氣，有缺點，更有許多父母不能忍受的孩子氣。蕭媽媽收起哽咽的口吻說，「他是我的最愛，永遠的寶貝……。」

蕭媽媽說，「從沒想過我是這樣第一次踏進文大的校園。智謙短短 3 個多月的華岡新鮮人生活還無情車禍摧殘。新生入學時，我讓他獨自走進校園，而今再度踏入文大校園，卻是為他的捐贈器官代言，人間無常故事從沒想過會落在我的身上……。」

蕭媽媽說，「小菊花」呢？當同學們這麼問的時候，小菊花總報以爽朗的笑容回答，「因為以『小』自居，滿地遍野的小菊花，令人舒適的如同躺在家中的地毯。」許多受到小菊花故事感動的同學也毅然決然簽署器官捐贈同意文件，選擇將同樣的無私的愛奉獻給世界。



林柏杉學務長(左一)贈蕭爸爸、蕭媽媽「愛的鼓勵書」

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

397 週報 中華民國九十五年十二月四日 星期一

Hypermedia

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/劉賢德、唐彥博、郭瓊俐 主編/李文瑜 副主編/呂祥竹 美編/華岡印刷廠

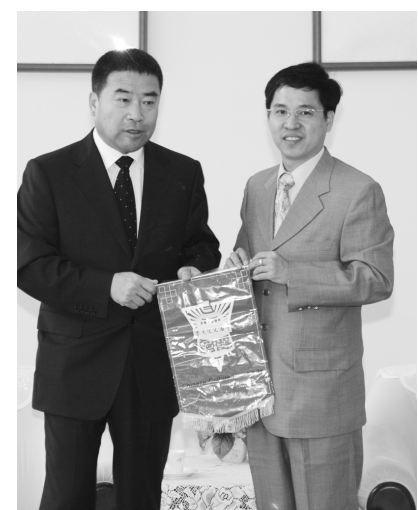
華夏導報網址/http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/ editor@staff.pccu.edu.tw 地址/台北市陽明山華岡路 55 號 電話/(02) 28610511 轉 13602

內頁新聞提要

- 文學之美 姜道章、胡品清教授譯作 2
- 青春事紀 一週活動錦囊 2
- 導演有約 文化念真情 3
- 學輔專欄 向壓力說 Bye Bye 3
- 躍上舞台 親善團亞太影展接待 4
- 鏤刻大愛 蕭智謙基金會嘉惠學子 4

文大地標兩岸互動 農業與稅務的學術友誼交流 農委會林業試驗所金恒鏞所長 長春稅務學院金碩校長蒞訪

【文 / 李文瑜、吳蕙如】農委會林業試驗所金恒鏞所長、東華自然資源研究所教授夏禹九以及長春稅務學院於 11 月 23 日蒞臨文大參觀，除了進行雙方情誼的交流與參觀校園外，更見證文大近年來飛躍的成長。



唐彥博總務長(右)與長春稅務學院金碩校長(左)會晤甚歡。

林試所金所長 建立深厚友誼 農委會林業試驗所金恒鏞所長以及東華自然資源研究所教授夏禹九 23 日在森保系主任王義仲的陪同之下，先至曉峰紀念館 10 樓貴賓室拜會董事長張鏡湖，雙方交談甚歡，隨後陸續參觀歐家年美術中心、數位典藏中心等，為這次的參訪留下美好的回憶。

及著作「與森林相處」、「救救雨林」等，翻譯與著作共超過 20 本和生態有關的書，亦曾製作「台灣藍鵲」、「台灣野鳥百年紀」等自然生態影帶，顯示金所長除了積極推動長期生態學研究不遺餘力外，更努力推廣生態保育觀念。



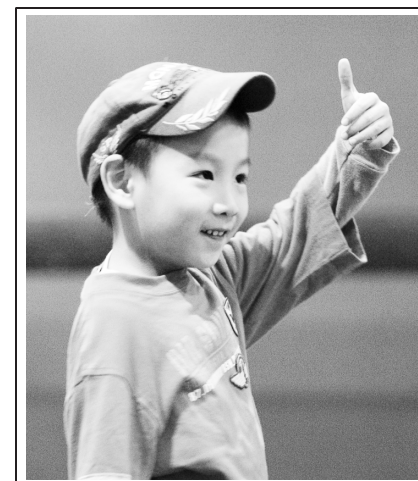
張鏡湖董事長(左二)、農委會林業試驗所金恒鏞所長(左一)以及東華自然資源研究所教授夏禹九(右二)與森保系主任王義仲主任(右一)合影。

金恒鏞畢業於台大森林系，取得加拿大卡里頓大學(Carleton University)地球科學博士，從 1980 年開始在林業試驗所擔任研究人員，2003 年升任所長；早在 1992 年就開始在國內推動長期生態學研究，並時常參與國際間的研究合作，積極投入生態學研究。

長春稅務學院 見證文大飛躍進步 長春稅務學院 23 日首次蒞臨文大參觀，由本校唐彥博總務長陪同參觀引導介紹文大的學術特色。唐總務長說，文大與兩岸關係淵源甚深，首位接受台灣高等

教育獲頒名譽博士的大陸「遙感之父」的陳述彭先生為中國科學院院士，本校創先全國邀請中國科學院趙松喬先生來台訪問，屢創兩岸交流之先例，見證兩岸高等教育的發展。

唐彥博總務長說，早在 1989 年 6 月張董事長即邀請中國科學院趙松喬先生來訪，創兩岸學人交流之首例，是台灣大專院校首開邀請大陸學者訪問之先聲；2005 年 9 月頒贈名譽博士學位給有「遙感之父」之稱的中國科學院院士陳述彭先生，創台灣各大學贈授大陸學者名譽學位之首



【文 / 李文瑜】為讓幼稚園小朋友體驗大學生活，中國文化大學推廣教育部兒童中心(文大附設托兒所幼稚園)領先全國各大專院校，於 11 月 28 日舉辦「小朋友上大學」活動，數十位年齡 2 到 6 歲的小朋友，與國術系、生活應用科學系和觀光系的大哥哥、大姐姐相見歡，製作小巧蛋糕泡芙、名模走秀，以及在體育館練太極有氣，實地感受大學五

小朋友上大學 一日大學生活體驗營 嘗鮮登場

育生活。文化大學推廣教育部兒童中心利用校本部的多重教學資源，推出這場別出心裁的「小朋友上大學」活動，由文大的學生擔任輔導員，展現大學生熱情，讓小朋友了解大學生活的內涵，與大學生的上課樣貌。

在生態系的空廚中心，小朋友和就讀文大生態系的大哥哥、大姐姐一起上烹飪課，並透過福華大飯店主廚老師的巧手一起製作小巧蛋糕點心，小朋友有與對話與對甜點烹飪的喜愛，讓文大的同學感覺孩童的稚嫩與天真。

文大音樂午宴同時邀請這群小嬌客一同享受開放式歐洲沙龍音樂會，聆聽來自天籟自然演奏，了解五星級音樂會的風情；國術系師生則透過體育國術教育與小朋友相見歡，藉由體能教育讓小朋友了解「樂活全民運動」及體育教育的過程。

文大辦理幼稚園已有近 20 年



我的未來大學夢！一日大學生活體驗營，小朋友熱在運動中。

的歷史，往往透過開放式的幼教環境，讓孩子在興趣角落中學習各種智能，以前瞻導向的教育模式，讓孩子從計畫中激發內在自發性。

主題式的方案教學，不但讓課程統整後的學習更有效率，雙語

環境也讓孩子自然而然習得第二語言；而連結大學的藝術、科學與人文等各項資源，讓幼教更豐富與多元。此次的小朋友上大學的觀念就是透過主題的方案教學，讓小朋友了解大學生活點滴，從小教育紮根。

《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。

姜道章、胡品清教授譯作 體驗澄澈文學之美

中國地圖學史 唐詩三百首 獲北京大學出版社同意出版簡體字版

【文 / 李嘉珉、吳蕙如】文大兩位傑出教授姜道章及胡品清教授今年 8 月分別出版最新譯著《中國地圖學史》、《唐詩三百首》(法譯本),兩本書都由北京大學出版社負責出版,甫出版就獲得各界一片好評,躋身暢銷書之列。

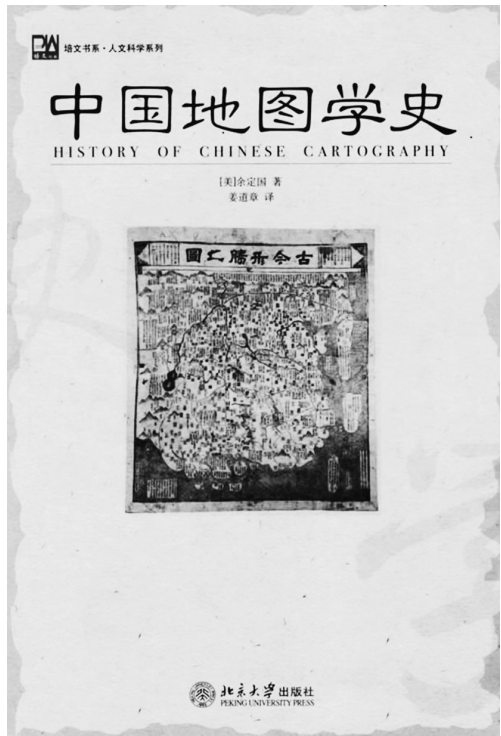
今年 7 月退休的姜道章教授曾任職於文大地理系,在國內外發表中英文專著、論文及翻譯 180 餘種,學術成果非常豐碩;而胡品清教授從文大創校、法文系創系開始迄其退休,終身奉獻文大,於今年 9 月 30 日不幸病逝,《唐詩三百首》(法譯本)成為胡教授生前出版的最後一本著作。

姜道章教授翻譯的《中國地圖學史》節錄自美國芝加哥大學出版社於 1994 年出版《世界地圖學史》中的重要部分,書中包含許多西方學者所掌握的中國古代、近代中國測繪與地圖學史的資料,更特別的是,姜教授還提出不少新的論點,值得有關學者進一步研究和探討。《中國地圖學史》花費的前置作業冗長,姜教授於 1999 年底即開始進行譯著工作,2004 年初稿完成,經本校董事長張鏡湖的居中介紹、中國科學院陳述彭院士及廖克教授推薦,獲得北京大學出版社同意出版簡體字版,並於 2005 年完成最後修飾潤稿、插圖說明、編製索引等工作,至今年 8 月 17 日正式出版,甫出版即登上北京大型書店 20 種暢銷書之



列,足見姜教授的著作廣受各界好評。胡品清教授遺世譯作《唐詩三百首》(法譯本),主要翻譯中國唐代古典詩,胡教授譯詩時不採絕對的逐字翻譯和押韻翻譯,逐字翻譯可能使譯文變得不可理解,押韻翻譯則因中文是單音語言,譯文無法構成字數相當的詩句;而採第三種方法,即忠於原詩的精神、原詩的崇高語言與思維,因此也保有了詩味。

《唐詩三百首》(法譯本)是由本校董事長張鏡湖力邀胡教授代表性翻譯詩篇進行翻譯,並推薦北京大學出版社出版簡體字和法文對照本,全文還有唐代



姜道章教授翻譯《中國地圖學史》獲得北京大學出版社同意出版簡體字版,深獲各界好評。詩人 98 人共 365 首詩,已於今年 8 月出版,為胡教授最後譯作,也為胡教授的一生畫下最完美的句點!

文化念真情 抬槓博感情 與知名導演相約華岡



【文 / 趙承光】「文化念真情,抬槓博感情」,入圍今年度電視金鐘獎資訊綜藝類最佳主持人,「這些人那些人」的吳念真大導演 11 月 21 日與文大博感情,暢談公關與廣告的世界,猶如人潮吸票機的吳念真講座爆滿,同學紛紛爭睹吳導演的廬山真面目。廣告系一開場放映多支吳念真導演拍攝的廣告片,讓同學重新回味這幾支廣告的知名橋段,包括「明日的氣力」、「就甘心 A」,吳導演以特有的鄉土親切風格贏得在場廣告系同學熱情鼓掌。吳念真導演說,公關與廣告最重要就是「了解」,了解負責的產品、主打的目標對象群、了解地方生態,才有製作好的廣告宣傳。談到廣告手法,吳念真導演認為提升廣告的「親密度」是最重要的。他聊到「全國電子」的廣告其實是將自身生命經驗拿出來,像是父親將對子女的愛藏在嚴肅寡言的形象背後,在情感層面上得以打動中生代的心。

一週活動錦囊 青春大事紀



現代健康人

◎95 學年度第 2 學期研究生宿舍續住,上網登記時間至 12 月 4 日截止,請欲續住同學務必於截止日前登記。申請住宿者可至僑外組登記候補床位。

◎諮詢團體督導會議,日期為 12 月 5 日(二)下午 2 時至 5 時在曉峰 B1 第二會議中心,由李島鳳小姐主講,請踴躍參加。

◎想知道如何經營人際關係嗎? 12 月 5 日(二)下午 3 時至 5 時在大恩館 903 教室,邀請到中華演說與辯論協會理事長羅智強先生主講「人脈無價,現在累積-如何累積大學的人際資產」,歡迎踴躍參加。

◎我想渡過精采的大學生活! 12 月 7 日(四)上午 10 時至 12 時在大恩館 905 教室,邀請到中華演說與辯論協會理事長羅智強先生主講「我的過去,你的未來-經營大學生活的幾個建議」,歡迎踴躍參加。

◎由本校體育系舉辦的 95 學年度新生盃桌球錦標賽開打囉!這是展現新鮮人的默契與團隊精神的最佳機會,歡迎全校師生到體育館 B1 一同為新鮮人加油打氣。

為了能讓文大的新鮮人深入了解華岡風情並且更加認識校園,體育系特別舉辦 95 學年度新生盃桌球錦標

賽,希望藉由桌球比賽過程,培養出同學之間的默契與團隊合作的運動精神,並藉由活動建立各系間的友誼橋樑。

桌球比賽於 12 月 4 日起每日中午 12 時至下午 1 時及下午 5 時至 6 時於本校體育館 B1 桌球教室舉行比賽,邀請文大師生為選手們加油!



師生參與桌球賽。

文大校訊

本校 2006 年南京 蘇杭 黃山參訪九日遊 (三)



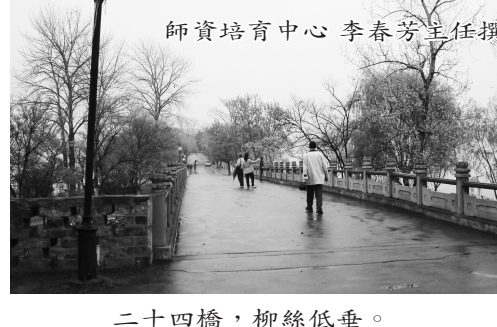
兩岸遊船,亭樓美景。

煙花明月,天上人間-揚州

車行一個多小時,抵達揚州,揚州南臨長江與鎮江隔長江相望,東依京杭大運河,面積約 146 平方公里,是江北、淮南地區的政治、經濟中心。歷經 2,000 多年歷史,留下不少名勝古蹟,如漢代墓葬、晉代天寧寺、隋代古城、宋代平山堂、仙鶴寺、四望亭、明代文塔、文昌閣、清代古典園林,構築成今日的秀麗園景。唐李白詩:「故人西辭黃鶴樓,煙花三月下揚州。」古人有云:「腰纏十萬貫,騎鶴上揚州。」

本團此次上揚州以乾隆水上遊瘦西湖的路線為主。瘦西湖位於揚州古城之西,為一狹長形之湖泊,原為揚州城的護城河,並與古運河相接。因地方官吏與鹽商富賈知道乾隆皇帝喜遊山玩水,乃委請巧匠在瘦西湖畔築起十幾座私家庭園。瘦西湖面積為 32.4 公頃,水面遊程為 4.3 公里。本團由天寧寺的御碼頭,分乘 5 艘 20 人座的大型畫舫遊湖。瘦西湖宛如玉帶,逶迤曲折,狀似窈窕淑女,嫵媚動人,十里湖光、園林、樓閣、小橋相連。有著彩虹卧波的「虹橋」,也有楊柳如煙的「長堤春柳」,更有著可供憑眺四橋的「煙雨樓」,以及矗立湖心的「小金山」,小巧清香的「晁莊」,天下獨一的「五亭橋」(此橋堪稱橋樑史上的典型之作,明月皓皓的「二十四橋」(唐杜牧:二十四橋明月夜,玉人何處教吹簫。以及眾多的樓台亭榭。是日遊客如織,加上雨後天晴可以欣賞到兩岸三步一桃,五步一柳,柳絲低垂,桃花吐艷。一湖碧水,綠柳盈隄,花木疏秀,真是賞心悅目。放眼一瞧,感到園中有園,湖中有湖,島中有島,橋中有橋的特殊景觀。形成所謂:「兩院花柳全依水,一路樓台直到山。」

據導遊說,揚州人很會享受生活,早上起來「皮包水」,就是喝早茶,最有



二十四橋,柳絲低垂。

名者為冶春園、富春茶社兩個地方如三丁包、五丁包、翡翠燒賣。「揚州三頭宴」為拆燴鱸魚頭(長江魚)、清燉獅子頭、紅扒整豬頭。「揚州煮干絲」、「文思豆腐羹」亦很有名。傳說中的「揚州三把刀」為菜刀(廚藝)、剃刀(剃鬚刀)、修腳刀(後兩者為晚上泡澡堂時有之水包皮)。

下午由長江二橋返回南京市,參觀「南京博物院」,位於紫金山西南麓,東倚中山門,西臨清巧河,1933 年為「國立中央博物院籌備處」,占地 7 萬平方公里,建築面積為 3.5 萬平方公尺,由新、舊兩館組成,舊館建築古樸,金黃色琉璃瓦屋頂,狀似欄柱斗拱如同古代宮闈,氣勢雄偉,莊嚴典雅。新館建立後,大部分展覽品移至新館,新館分為上下兩層,共有 12 個展示館,館藏約 42 萬件。二樓展示織繡、玉器、漆器、古書畫等;一樓則展示青銅器、瓷器、民俗、陶器、珍寶等。尤其古玉器、琮璧成套,斧鉞馳騁,龍鳳飛舞,洋溢著中國禮儀精神,可作裝飾、祭祀、禮儀、饋贈、陳設、日用品。中古玉器,在變化中求統一,推陳出新。近代玉器,在發揚傳統,深入民間,宋代開始,玉器有逐步世俗化之傾向,明清尤然。如和闐玉、緬甸玉的加入,以及芙蓉石、電器石的登場,玉彩繽紛,連生貴子,福祿喜天已入尋常百姓家。

館中「青銅器館」中的「錯金銀銅壺」為戰國之物,壺上有三層鏤空網格,外接 576 朵梅花絡套;「瓷器館」中的「釉里紅歲寒三友紋梅瓶」,傳為明代安成公主漢駙馬爺之陪葬品。「玉器陳列館」的「東漢銀縷玉衣」、「玉串飾」為諸侯、貴族之玉衣紋服及陪葬品,均為國寶級古文物。

風華煙雨之區,金粉薈萃之所-秦淮河

黃昏全團移步「秦淮」風光帶,因為是假日,遊客摩肩接踵。秦淮河又名淮

水為長江支流,全長 110 公里,在南京城外分成兩脈,外秦淮繞城東西南 3 面後直入長江;一脈由東門頭入城分成兩支,偏北一支經淮清橋匯合古清溪,經內橋等鬧市區由「鐵窗櫺」出城,李後主煜所言:「想得玉樓瑤殿影,空照秦淮。」即是此支流迴繞南唐宮城,宮殿倒映河上之事。而偏南一段流經夫子廟,鎮淮橋出西水關,明末四公子侯方域在此和李香君相戀,一曲「秦淮橋下水,舊是六朝月,煙雨惜繁華,吹簫夜不歇。」內秦淮長約 10 華里,俗稱「十里珠簾秦淮河」。構成秦淮風光帶,除內秦淮河,尚包括夫子廟、學宮、貢院、東市、西市。

六朝時,內秦淮河是高級住宅區與繁榮商業區,當時河面寬廣,經常停泊數以萬計船隻。隋唐時,政治中心移至長安、洛陽,秦淮河畔,已不復昔日風光。唐詩人劉禹錫的千古名作「烏衣巷」有著如下的描繪:「朱雀橋邊野草花,烏衣巷口夕陽斜;舊時王謝堂前燕,飛入尋常百姓家。」唐杜牧是如此描繪秦淮河:「煙籠寒水月籠沙,夜泊秦淮近酒家;商女不知亡國恨,隔江猶唱後庭花。」到了明清,這裡商家鱗次櫛比,有酒樓、妓院、教坊司,兩岸河房,畫棟雕欄,倚絲窗帳。夜間酒樓茶肆燈火通明。民國以後逐漸沒落,成為江湖賣藝說唱雜耍之露天劇場。

1949 年大陸易主後,這裡被改造為社會主義的工商業區,1990 以後,南京市為發展觀光事業。將內秦淮疏通拓寬,整治河水,修葺重建,恢復明清建築風格,搭配藍天燈影,又恢復舊日車水馬龍盛況,只不過不再是秦淮金粉,代之而起的卻是東西市集。天子廟前之秦樓楚館,酒肆茶樓,晚清商街,工藝文物,墨香文寶,李香君故居,以及中外色香佳餚,吸引中外遊客,追憶六朝風雅。本團黃昏時,由泮池、奎星閣府之渡船處上畫舫,沿著十里秦淮來回一趟,近賞兩岸古色古香的河房,以及河邊民宅、文樞坊、得月台、桃葉渡倒影,相互輝映。晚餐就近食用古都秦淮風味餐,一邊欣賞古樂演奏。(下期待續)



秦淮河畔,遊人如織。



傅茹璋之 2006 30F 油畫

學生輔導中心【心理診所】

向壓力說 Bye Bye!

老師您好:
我常常覺得快喘不過氣來,一方面學校要上課、寫報告、考試,另一方面我還要打工,所以有時候真的覺得很累,忙碌一整天,上課也沒有精神。我有經濟上的壓力,必須自己賺取生活費,我想靠自己的能力賺錢,但是我也想要把書唸好,所以時常覺得壓力很大,很累但是又難以入睡,擔心還有一些事情沒有做完。朋友假日要找我出去玩,我也沒辦法參加,還要去打工,所以好像生活越來越苦悶,每天就只是上課、工作、上課、工作,我不知道該怎麼辦?好像兩方面都沒有做好,一直處在緊繃的狀態,生活也越來越沒有樂趣了。

煩躁的小雨
小雨你好:
從妳的信中感受到妳過得好辛苦,要應付課業之外,還要打工負擔生活費,好像沒有足夠的時間可以好好的休息,週而復始的忙碌讓妳感到很心煩,要同時應付課業與工作真的是一件不容易的事。雖然在兩頭忙的情況下,小雨還是一心想要把事情做好,我看到了小雨的堅持與努力。

壓力是現代人生活的產物,無所不在,而且大部分壓力是來自於自己,包括個人的想法、期待、價值觀.....等,視個人的知覺以及如何看待它。有些人不認識壓力,有時候日常習慣性的行為,以及生活中的種種瑣瑣的事件,如同隱形殺手逐漸侵噬身心健康而不自覺。而在我們不了解壓力的來源、相關因子的狀況之下,想要預防壓力、因應壓力也就不是那麼容易了。

面對壓力我們可以先想一想壓力的來源是什麼?是否可以控制?假如是可以控制的話,先考慮這個行動需要付出多少的成本?可以做一些運動、放鬆法讓情緒穩定下來,詢問自己有哪些資源可以應付這個情況?周遭的朋友曾經有處理過這種狀況的成功經驗?這些問題可以幫助妳澄清自己的想法,思考過後相信妳的部分為妳自己做出最適當的選擇。

假如壓力的來源是不可以控制的話,那就在這個問題上跟自己講和吧!好好照顧自己,從事一些放鬆、愉快的活動來調整情緒,盡量往正向的部份去看這件事情,也適時地向家人、朋友透露自己的擔心,釋放不好的情緒,也可得到一些支持的力量。

謝謝小雨願意說出妳的困擾,如果覺得還是需要找人談談的話,歡迎妳來學輔中心,我們很樂意陪伴妳面對生活的挑戰,一起加油!

有任何心理困擾或需求,歡迎前來學輔中心。
電話預約:(02) 2862-1909;
校內分機 12612 或 12611
親自預約:直接前往大恩館十樓學生輔導中心安排會談時間

E-mail 預約:
cufah@staff.pccu.edu.tw
(請註明姓名、系級、聯絡方式,及想先讓老師知道的部份)



林徽音《你是人間的四月天》