

傑出領袖 服務至上 華岡社團勇奪第14屆傑青獎榮譽 華岡社會服務隊傅玟娟 童軍團羅浮群陳彥華 真情付出創造奇蹟

【文/李文瑜】華岡社團出頭天！華岡社會服務隊傅玟娟及華岡童軍團羅浮群陳彥華以「經營社團，服務至上」的年輕新觀念，在全國各大學之社團競爭下，勇奪榮獲95年第14屆傑青

獎之傑出領袖最高榮譽！華岡社會服務隊第35屆社長傅玟娟及華岡童軍團羅浮群陳彥華，他希望陳彥華感恩華岡社團對其人生服務的肯定與教育，12月22日將最高榮譽獎章奉獻給華岡社團領

袖李天任校長。李校長肯定華岡社團的多元與豐富，為每一個學生留下最美的大學生活，他希望每一個華岡人活出自我，自信走出校園。

面對社會的變遷與時代的推演，讓現今很多大學生都忘了服務的觀念，參與社團的動力也降低不少，使各大學的社團人數逐年下降，尤以服務性社團為甚。傅玟娟將獎牌致贈本校李天任校長時，她語重深長的感慨。

傅玟娟說，參加服務性社團好處多多，參與教育服務，不但可以了解自我性向，也能鼓舞自己勇於面對各項挑戰。她以教官常

說的一句話與大家共勉：「要參加服務性社團，就來參加社會服務隊，為自己的美麗的大學寫下熱情的一本日記」。

從大一進入華岡後即參加童軍團羅浮群的陳彥華指出，對於童軍的熱愛與童軍團訓詞裡的「吃別人不能吃的苦，服別人不能服務的」，就是支持他熱衷服務的最大支撐點。

陳彥華說，童軍團的「紅色領巾代表行善的心，黃邊則代表赤忱服務的情」，這一條領巾象徵著羅浮群成立36年不悔的愛，也砥礪自己不斷在童軍服務領域裡獻上最真的心與情。

青春無敵 海青班 聯手打造肆忌 四紀 世紀

【文/李文瑜】第24期海外青年技術訓練班服裝美容科展12月21日華風堂登場，由現就讀海青班服裝美容設計科的僑生及生應系學生打造以環保四季、中國典雅為主題，大膽鮮豔的繽紛設計風格，造型多樣的服裝秀展，讓一場「肆忌、四紀、世紀」造型鎂光燈燦爛。

二年一次的服裝設計成果發表會，今年吸引許多學生報名參加，還包括爭取模特兒秀展的學生。今年展出的主題包括單品整體造型的魅魅丹妃、媚煉燃慾星火飛、舞彩繽紛；系列整體造型組為綻放、Reborn、藍海、No comment、神秘召喚、風韻、雪之影及愛，風格多元，創意青春，吸引不少同學進場觀展。

生應系三年級的洪宜君以「魅魅丹妃」風靡全場，亮眼的中國

典雅設計風格，下擺自然的婚紗禮服設計，傳統與現代的融合，再搭配高挑身材的模特兒，鮮紅丹妃的服裝，亮眼燦爛，展現青春濃烈的絕新風格。

洪宜君說，她喜愛具中國風格的服裝設計，更酷愛白紗典雅的禮服，如何在中國與現代的服裝設計理念上呈現，是這4年鑽研的目標，也是這次展覽的重點。洪宜君強調，多參加個展，把設計理念實體化，讓專業老師評斷作品的優秀，找到新的方向，將讓自己的創意風格更具表現。

以睡衣、甜美、芭比及糖果為創意色彩元素主題的馬來西亞僑生4人組，豐富肢體語言展現女孩的青春無敵觀，創意粉紅的各項造型特色，讓現場觀眾眼界為之一亮。這4位參賽的同學包括王麗君、陳麗琴、陳麗慧及葉寶音。



大膽鮮豔的繽紛設計造型，展現女孩的青春美麗。

讓我們在一起吧 僑外生語友交往受理登記

【文/陳怡蓓】為促進僑外生與本地同學的交流，同時增進文大同學的外語能力，學生事務處的僑外組特別安排僑外生與本地同學進行語言相互學習計畫。有興趣的同學可至文大公告系統下載「僑生、外籍生、交換生語友交往申請登記」，填寫完請後，親自送至大恩館10樓僑外組。

承辦僑外生與本地同學語文交流活動的僑外組表示，在安排會面前，同學的資料是完全保密。為了這次的學習計劃且保護申請同學的權益與尊重學生的權利，因此同學們可以不必擔心個人資

料外流。由於本次學習計畫為互惠性質，所以文大同學也無須付任何費用。

會面方式將由僑外組统筹安排，依照同學在申請登記表上填寫的「交換語言」資料，為同學選擇適合語友，進行一對一面談。至於會後是否願意留下聯絡方式，則讓同學自行決定。

透過會面訪談的互動，有助於突破僑生交談上的心理障礙。目前已有僑外生登記：英語4人、日語9人、韓語3人、廣東3人、法語2人、義大利語1人、德語16人。歡迎本地同學申請。

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

401 週報 中華民國九十六年一月二日 星期二

Hypermedia 華岡超媒體 發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/劉賢德、唐彥博、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 副主編/呂祥竹 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

內頁新聞提要

- 華岡健兒 體育成績刷新紀錄 2
- 撞球天后 柳信美一展球技 2
- 蓋功名嘴 江岷欽談專業經理生活 3
- 學輔專欄 獨一無二的你 3
- 傑出領袖 社團勇奪傑青獎榮譽 4
- 青春無敵 海青班生應系聯展 4

教育理念的完美契合 文大與日本明治大學簽訂姐妹校 質樸堅毅與樸實剛勁 納谷廣美校長盛讚華岡教授的無私奉獻與用心



張董事長(中)、李校長(右一)與明治大學納谷廣美校長(左一)簽訂姊妹校合約書。



張董事長(前排右四)、李校長(前排右三)、新教務長(前排右二)與納谷廣美校長(前排左三)Yoshio KIKUCHI 教授(左二)明治大學校友會葉潛昭會長(左一)於簽訂儀式前合影。

【文/李文瑜】本校與日本明治大學12月21日於體育館八樓簽訂姊妹校，由明治大學納谷廣美校長、張鏡湖董事長及李天任校長共同簽署姊妹校合約書。李天任校長說，明治大學校訓「樸實剛勁」與文大「質樸堅毅」對教育堅持的巧合，為中國文化大學與明治大學簽訂姊妹校開展美好新里程。

張鏡湖董事長致詞說，本校積極邁向國際化腳步，已與世界16個國家，含明治大學總計達79個學校簽訂姊妹校關係。明治大學是一個歷史悠久的老學校，至

今已屆120年，若追溯大學之前身，長達250年的歷史，為日本高等教育建立相當好的典範。

張董事長回憶15年前，曾前往日本明治大學拜訪當時的校長，了解中日關係密切，讓他看到一個傑出校長對教育的奉獻與用心，為日本造就人才。

歷時15年後，終於見證明治大學與文大締結姊妹校情誼，讓兩校的師生有了進一步發展的目標，也讓中日的學術教育有了更深的期待。

李天任校長表示，明治大學校訓為「樸實剛勁」，與文大之校

訓「質樸堅毅」的意義吻合，這是一種巧合，也代表兩校對教育追求的共同目標，更意味兩校在教育文化之緊密合作關係的新未來。

李校長提到，明治大學在1881年時，由3位不到30歲的年輕學子共同成立，現今立校逾百年，對日本教育發揮極深遠之影響；文大張其均創辦人是則以教育部長之身分創校，如今兩校之校舍規模、學子成員及對教育的堅持與用心，都讓這兩校的合作關係更令人期待。

李校長感謝明治大學校友會葉

潛昭會長熱心安排及協助這次姊妹校的締結。李校長承諾，與日本明治大學簽訂姊妹校的第一件合作聯誼就是安排兩校棒球隊進行一場君子友誼棒球賽，希望為中日運動建立新平台。

納谷廣美校長曾於今年2月初來過文大，深受陽明山及文大風景之美所感動，尤其李校長對體育教育的堅持及創新理念，他感性的說，日本與台灣的歷史文化相當特殊，不談過去歷史為中國文化流下如何深刻的過去，但期盼兩校在教育與文化學術上多交流，把握教育外交的新契機。

通識課程將帶領文大知識風潮 成為課程之首

【文/林雅琪】通識課程為所有課程的基礎！「通識專題研討會」及「教學成果發表會」12月20日於曉峰紀念館國際會議廳舉行，會中張鏡湖董事長痛心指出，「通識課程為所有課程的基礎，學生應認真學習，從不同領域中學習非自己的長項，這才是通識課程的目的！」。

張鏡湖董事長說，學生往往將通識課程視為「營養學分」，但其實通識課程是一切課程的基礎，要想紮根專業科目或人格教養的學術之路，通識課程是一切學術教育的根本。

張董事長提到，知名美國芝加哥大學的通識課程就是所有新生的共同必修，成效卓越，更造就許多世界大師級的人才，且通識教育為知識的根幹，應包含人文、自然、社會科學、基礎科學

等項目。

李天任校長提到，通識課程是一個「宏觀」的觀念，如何把通識課程變成文大的優勢是老師和同學需要共同努力去達成的目標。目前文大所設計的課程涵蓋美國通識課程的三大領域，張董事長期待文大通識課程的水準能日益進步，以精闢的理念往上發展，為學生鋪好學習教育之路。今年「通識專題研討會」及「教學成果發表會」共分成「綠建築概論」和「媒體識讀」的教學經驗分享。

環設學院的陳錦陽院長引言提到，1995年綠建築為國家的重要政策和思維，尤其在21世紀以「生態」和「文化」為重要指標。如何實際發展而讓生活更有價值則是環境的另一個重要課題。

2007年中國文化大學寒假遊學團 名額即將額滿，敬請把握最後良機

★ 柏克萊美西遊學：美國柏克萊 + 舊金山 + 洛杉磯 碾敬藥王國道士 尼樂園 & 環球影城 + 世界七大奇景大峽谷 + 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：10/2006~01/2007)

報名好康大放送

- 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) 塔羅達人
- 文大推廣部的雷鬼、MV熱舞、彼拉提斯課程任選其中一堂
- 線上英語一年份課程

剩下列名額有限，請盡早報名還來得及享有優惠及贈品喔~~~

電話：02-2700-5858 分機 8581~8588

網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/



張鏡湖董事長(後排右四)、李天任校長(後排右三)、美國所陳毓鈞所長(後排左四)、中山所周陽山所長(後排左三)、唐彥博總務長(後排左二)、美國所專任助理教授胡聲平(後排左一)與獲獎同學合影。

【文/李文瑜】促進兩岸關係學術研究的風氣，美國所陳毓鈞所長及其母親林月娟女士，2004日語9人、韓語3人、廣東3人、法語2人、義大利語1人、德語16人。歡迎本地同學申請。

金」，鼓勵研究生積極從事兩岸和平研究，今年總計有8位研究生分別榮獲林月娟女士獎學金每名1萬5千元及漢青兩岸和平獎學金每名1萬元。

林月娟女士與漢青和平獎學金 八名研究生獲獎

致力兩岸教育的張鏡湖董事長致詞時強調，最新報告強調2007年亞洲的經濟表現端看大陸，近百年最深刻的歷史變化，在於大陸的崛起蓬勃發展，根據最新Master Card組織公布，未來美台經濟實力將仰賴中國大陸的出口，台灣的經濟已無法自絕於大陸之外，息息相關的兩岸局勢，如何創造共榮共存的經濟實力，將視兩岸開放的步伐。

張董事長鼓勵所有研究大陸相關問題的研究生積極投入兩岸市場研究，張董事長表示，這是一個趨勢，更是一個研究的好領域，尤其在美國所提供良好獎學金制度下，只要好好研究，一定可以獲取極佳的影響實力。

李校長表示，陳毓鈞所長的母親即為林月娟女士獎學金的創始

人，陳媽媽是一個成功經營企業的女強人，更是致力教育的「愛的實踐者」。他強調，陳媽媽是一個對學術要求甚深的名女性，為鼓勵學生成就兩岸研究，特別在華岡設立獎學金，表現對華岡無私的愛與奉獻。

參與見證頒獎的教授包括大陸所唐彥博所長、中山所周陽山所長、美國所專任助理教授胡聲平。今年榮獲第三屆林月娟女士獎學金的同學分別是美國所三年級林玉珍、大陸所三年級林書磊、政治所三年級陳孟迪及中山所吳明學，每名可獲1萬5千元獎學金；第三屆漢青兩岸和平獎學金獲獎同學為美國所吳誠涵、大陸所江政良、政治所蔡豐穗及經濟所林姿蓉，每名可獲1萬元獎學金。

體育成績刷新歷史紀錄 華岡健兒杜哈亞運散發光與熱

張董事長：欣羨華岡運動健兒表現傑出 期盼文大體育表現更上層樓



張董事長、李校長、體育館江界山(右四)館長體育系及陳嘉遠主任(右三)與選手合影。

【文 / 李文瑜】文大體育成績亮眼，杜哈亞運男子軟式雙打楊勝發奪金、劉書韻獲柔道 70 公斤銅牌，楊淑君則獲跆拳道銀牌，女子籃球賽勇奪銀牌，為文大女籃史上亞運最佳成績。

張董事長說，「我喜歡運動，但從沒奪過獎牌，欣羨華岡運動健兒們有這麼好的表現，期盼文大體育能展現更佳成果」。李校長則說，「張董事長曾是浙江大學排球代表隊，對體育的新聞熱程度，常讓現在的體育館江界山館長相當緊張，得隨時掌握體育動態」。他強調，在一個熱衷體育教育的張創辦人及張董事長聯手打造的華岡體育之路，未來在體育館將引進多元賽事，培訓運動健兒，發揚華岡體育之光。

今年體育競賽杜哈亞運會比賽，成績亮眼。包括劉書韻獲柔道 70 公斤級銅牌、楊淑君獲跆拳道銀牌；女子籃球李婉婷、藍瑞瑜、林慧美、初詠萱、姜鳳君、陳賞峰等獲得銀牌；林琨瀚擔任棒球教練獲得金牌；運動教練研究所楊勝發獲得軟式網球雙打金牌、團體銀牌；

運教研究所黃怡獲得桌球雙打銅牌。

此外，各項體育成績也創歷年來最佳成績，包括 95 年棒球梅花旗冠軍、95 年大專籃球聯賽女子甲組冠軍；第 9 屆馬來西亞遠南殘障運動會，體育系一年級陳明財獲得 F13 級標槍銀牌、鉛球銀牌、鐵餅銀牌、T11-T13 級 400 公尺接力銀牌，運動教練研究所一年級梁耿錫 F12 級 5 項金牌、跳遠銀牌、跳高銀牌、T11-T13 級 400 公尺接力銀牌。

體育系三年級楊淑君參加 2006 年世界大學跆拳道錦標賽蠅量級獲金牌；體育系林雅婷參加 2006 年世界大學角力錦標賽 67 公斤級銅牌。國術系吳易峻獲得 2006 年亞洲跆拳道錦標賽輕量銅牌。

劉書韻今年參加東亞柔道錦標賽選手，獲得女子第 5 級銅牌；體育系一年級陳明財獲得 2006IPC 殘障世界盃田徑錦標賽 F13 級標槍金牌。95 學年度大專院校保齡球錦標賽，本校男子甲組獲得 3 金 3 銀、女子甲組獲得 6 金 5 銀 3 銅的佳績；95 學年度大專國術錦標本校共計獲得 27 金 9 銀 4 銅的佳績。

95學年度大專院校保齡球錦標賽男子甲組獲得三金三銀 女子甲組獲得六金五銀三銅的佳績

成績	男子甲組	女子甲組
個人組	金牌：陳武琪	金牌：王雅婷 銀牌：李曉萍 銅牌：劉曉穎
雙人組	金牌：楊念華、王志豪	金牌：王雅婷、蕭如芳 銀牌：李曉萍、陳姿伊 銅牌：曾于芳、劉曉穎
個人全項組	金牌：陳武琪	金牌：王雅婷 銀牌：李曉萍 銅牌：劉曉穎
團體組	銀牌：陳武琪、楊念華、洪琨毅 鄧瑞璞、魏俊生、王志豪	金牌：王雅婷、蕭如芳、曾于芳 李曉萍、陳姿伊、劉曉穎
盟主組	銀牌：楊念華	金牌：王雅婷 銀牌：李曉萍
三人組	銀牌：洪琨毅、陳武琪、鄧瑞璞	金牌：王雅婷、蕭如芳、曾于芳 銀牌：李曉萍、陳姿伊、劉曉穎



張董事長、李校長與大專保齡球賽選手及參與馬來西亞遠南殘障運動會選手合影。



張董事長、李天任校長與棒球梅花旗冠軍及保齡球員合影。



劉書韻在亞運跆拳道奪銀牌。



張董事長與杜哈亞運成績亮眼的女子籃球姜鳳君(左一)與鄭慧芸(右一)合影。



張董事長與李天任校長與今年杜哈亞運奪牌選手合影。



柳信美特別為文大表演撞球技，俐落的打擊，冷靜的態度，讓人看到球場上「阿美姐的自信與冷靜」。

撞球天后柳信美 運動訓練法研討會一展球技

【文 / 李文瑜】勇奪杜哈亞運撞球金牌的「撞球天后」柳信美，為宣導撞球運動，12 月 22 日特別出席由中華民國撞球運動協會與中國文化大學聯合主辦的 2006 年撞球運動訓練法研討會。李天任校長致詞說，這是單一運動協會與大專院校合作之創舉，加上今年在杜哈亞運奪金的柳信美選手針對撞球比賽及經驗作分享，讓這場教育與運動的盛會可看性十足。

現為台北體院研究生的柳信美在一篇論文發表上提到，每一場撞球比賽奪金的機會是掌握在自己手上，只要賽前穩定自信的自我對話，自然散發戰無不克的自信心，這是致勝的關鍵。

柳信美表示，出賽前她都會「收集觀察，知己知彼」，了解對手的實力與戰術，並適應比賽場合的環境變化，穩定

進攻，戰術多樣而執著，就能掌控全盤局勢，她不諱言提到，自信穩定是比賽的最重要關鍵，尤對撞球而言，沒有一場是僥倖，都是實力堆疊出來的勝利。

由於女子撞球今年首度成為亞運正式項目，擁有兩座世界冠軍頭銜的柳信美，今年再獲杜哈亞運女子撞球金牌，完成亞運奪金任務後，柳信美將要追求另一個夢想，就是到美國女子職業會打球。柳信美說：「那是我從年輕時候的夢想，明年北體研究所畢業後若不能覓得教職，我就會去美國打球，順便學英文。」

這次特別出席文大研討會，在文大研究生蔡政霖陪同下參觀文大體育館，看到先進的體育場所，讓撞球天后相當高興，直說文大很舒服，空氣乾淨到讓人很快樂。

蓋功電視名嘴 江岷欽教授三語暢談專業經理生活

Do what you have to do 勉勵華岡學生做好本分 自我品格控管



江教授以「企業倫理原則中」的三大要點「倫理 X 光、潛移默化、推己及人」，讓華岡學生體會「辛苦錢萬萬年」的箇中滋味。

【文 / 趙承光】各大政論節目電視名嘴江岷欽教授 12 月 20 日蒞臨文大開講，暢談專業美麗生活。國、台、英語穿插笑話大全的江岷欽教授以「做好本分—Do what you have to do.」與每一個華岡學生共勉。

應企管系張瑞雅老師之邀，江岷欽教授在大恩國際會議廳舉辦「非常專業，非常倫理」講座，生動活潑的演講讓會場座無虛席，震撼另類教學法，讓同學了解職場倫理的另一面。

現任台北大學公共行政暨政策學系的江岷欽專任教授，是紐約州立大學奧本尼校區公共行政暨政策學系的哲學博士，同時身兼台北市政府市政顧問與國民大會任務型國大代表，更是經常上媒體露臉的電視名嘴。江教授專長人際關係與溝通技巧、企業倫理組織分析等項目。

江岷欽教授開場強調，許多國際級的大企業在用人徵才時都強調「品格管理」，企業用人時會著重在個人品格更勝於能力。江教授洞悉台灣職場文化，精闢論調獲許多好評。他認為，在台灣的環境「做得太好反而不受歡迎」，主要是台灣人不容易欣賞別人的「螃蟹心態」使然，看人家往上爬就要扯他後腿。江教授建議同學先學會做人比一股「傻勁」往上爬來得重要，懂得打好職場的倫理關係的人會更容易成功。

職場倫理的首課為「做好本分—Do what you have to do.」。江教授舉例說學生讀好書就是本分，而作弊就是違反倫理破題，再三強調盡本分的重要性。江教授強調，替自己塑造「無可替代的價值」，不斷地問自己「Are you good enough?」，因為專業是唯一安身立命之道。

提到專業道德，江教授半開玩笑以「西遊記」為例，強調要靠法力而不是靠法器。他說，鐵扇公主失去鐵扇只是個平凡女子；反而孫悟空沒有金箍棒一樣可以 72 變。他勉勵同學築起自身實力，不要只靠外界的力量，就如同學歷不高的郭台銘先生，以超强的經濟實力讓台大為他特開一則條款，使他沒有同等學歷也能堂而皇之進入大學領域。

對於專業道德，江教授說明「尊重每一個人」的重要性，因為「愈不起眼的人物，愈可能害你跌大跤。」他舉例說，剛回國復職的時候，不知道博士論文也可以申請得到每月 1 萬元的補助金，但是承辦人員可以故意不說明此項要點，如果當初和承辦人員關係不佳，他可能就損失一年 12 萬元的補助金。江教授並祝福同學，未來在職場上都能成為出色的經理人，因為這世界掌握在自己手裡，只要肯做認真，都是那個職場出色的專業經理人。

本校 2006 年南京 蘇杭 黃山參訪九日遊 (六)

師資培育中心 李春芳主任撰

◎第四天(4月3日星期一) 晴 浪漫風流文化古城—蘇州

蘇州各位比較熟悉，因為本團有許多師長已過過蘇州遊覽。蘇州古稱姑蘇，建於春秋末期，已有 2500 多年，位於太湖北邊，長江三角洲南邊，離上海西邊 86 公里。大運河與里城河環繞蘇州城，有二十幾條大小河，以東西及南北向棋盤式縱橫交錯在城內，住家的前門是街道，而後門就是河流，又因河多，交通就需要建大量橋樑以利通行。唐白居易曾這樣形容：「紅欄三百九十橋」，宋代將橋改造為石造拱式環洞橋。橫跨河上的拱形橋，加上臨河依人的民宅，粉牆影，橋影如弓，間有小舟由橋下而過，那種飄逸、典雅之小橋、流水、輕舟、民房，襯托出蘇州特有水鄉風光的美麗畫面。其中尤以張繼的「楓橋夜

泊」為千古絕唱，以及風靡日本的寒山寺除夕「夜半鐘聲」，其實蘇州的橋名不僅很美，更是別緻，如塔影橋、日暉橋、江林橋、彩雲橋、寶帶橋、蕪花橋、寬波橋、胭脂橋、漁郎橋、白鵝橋、青山橋、綠水橋、萬年橋、廣化寺橋、吳門橋、江橋、楓橋…等唐代詩人杜荀鶴是這樣描述蘇州的水鄉風光：「君到姑蘇兒，人家盡枕河。古宮聞地少，水巷小橋多。夜市賣菱藕，春船載綺羅。遙知未眠月，鄉思在漁歌。」

另外蘇州的刺繡甲天下，有單面繡、雙面繡、亂針繡三種繡法，其他如檀香扇、紅木雕刻、微雕、字畫等工藝、美術名廠中外。蘇州亦是一個浪漫風流文化古城，如唐伯虎、沈周、文徵明、仇英等江南四大才子、蘇州彈詞、吳門畫派、蘇州美女(西施、陳圓圓、林黛玉……等)。

學生輔導中心【心理診所】

黃淑美 輔導老師

獨一無二的你

老師您好：
我是一位剛升大一的女生，在此我有一個心結，希望您能幫我解答。

我在國中曾被同學開玩笑說我長得很可愛(可憐沒人愛……)；其實我並不在乎美醜，但老實說我不喜歡別人當面批評我的長相，我自認為長得很平凡，但也不需他人當面指點我吧！尤其當時正處於青春期的，這無疑在我心中留下很深的陰影，到現在仍感到自己有些封閉，總是放不開，對於不熟的同學或男生總是很少和他們說話，當作視而不見……，我該怎麼做才能改變自己？如能放下心房來接納他人？

心情跌到谷底的小優
小優妳好：
讀完妳的信，襲上心頭的第一個感覺是——「心疼」！心疼別人無意間的一句玩笑話，竟刺傷妳好久好久！

不否認，現在的社會文化有一套標準來衡量『美醜』，如：高窈的身材、窈窕的曲線、白晰的皮膚、細緻的五官…，但也有一些所謂世人公認的美女，卻不在上述的條件之內，如證嚴法師、德瑞莎修女、還有黛安娜王妃…，我想證嚴法師的美，美在她的寬容與接納；德瑞莎修女的美，美在她的慈悲與包容；而黛安娜王妃的美，美在她除了有出色的容貌外，還能有一顆體恤弱勢族群的心，因此「心美，即是美」。

所以，小優，當「認識自己」、「接納自己」、「做自己」之後，我們才能真正地愛自己，這樣的愛不是放縱或自我中心，乃是完全地接納、適度地約束，是一種對生命負責的愛。「做自己」比「作別人眼中的自己」，要來得容易許多；而且做個「獨一無二的妳」，也比作個「美女」，要來得有魅力！其實，有多少人能抵擋時光的魔力呢？總有一天，人會變成白髮蒼蒼、齒牙動搖、視力減退、聽力失靈、活力不再、體力日衰、滿臉皺紋、記憶不全、彎腰駝背的老人啊！也因此，唯有自信、善良的特質，才是永恆不變的美。

看到妳想要改變自己，替妳感到高興，相信妳一定做得到！提供妳一些小秘訣，不妨試試：每天起床，以平和喜悅的心情，來面對鏡中的自己，然後肯定、大聲的讚美自己某一項優點(如體貼、善良……)，持續一段時間，信心彷彿一株幼苗，會在心底滋長、茁壯，一旦對信心紮根，學會了「真正」地疼惜、愛自己，那也是心房撤除的時刻了！

「要與人和睦共處，先要學習與己相處，你若能和氣地對己說話，也必能和氣地與人共話。你若能坦蕩蕩地對自己，也必能坦蕩蕩地對人。」(錄自游宏湘所著之「同心同行」，中信出版社)。唯有先與自己有好的關係，才能和諧地與他人相處。也唯有如此，我們才能以更敏銳、體諒的態度去對待周圍的人。

相信妳一定做得到！加油！祝福妳！

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分)

