

# 翻滾吧！男孩 校園巡迴 4月12日與導演林育賢學長面對面 傑出校友導演齊聚華岡 闡述電影之美

【文/李文瑜】傑出導演雲雲華岡！繼蔡明亮學長返校宣傳新片後，傑出校友林育賢導演也返回母校宣傳！以「翻滾吧！男孩」勇奪 2005 年金馬獎最佳紀錄片林育賢導演首次帶著 2007 年全新力作「六號出口」，4月12日晚上於文大興中堂舉行校園巡迴講座，與國際大導演面對面！

被譽為台灣青年導演的林育賢畢業於文大戲劇系，曾在「翻滾吧！男孩」勇奪 2005 年金馬獎

最佳紀錄片，去年受商業週刊邀請拍攝「大象男孩和機器女孩」紀錄片，受 14 家電子媒體感人聯播，深耕台灣電影幕後工作，編導多年，作品風格幽默風趣，呈現出對社會人文的細膩觀察，趣味中饒富省思，成為新一代的國際導演。

今年林育賢學長的新片以「六號出口」為題，全片在西門町為電影背景，在捷運西門町站的六號出口，一個什麼事都有可能發

生的地方……，共有六宗神秘事件。在六號出口附近，「輕功再現」、「網鄉老妖」、「無主詭異海報」、「慘叫飛輪」、「秘密結社」、「高校女生連續失蹤案」，串連四個背景不同的 e 世代年輕人，劇情融合懸疑、偵探、愛情等元素，備受各界矚目。

同是文大人，林育賢導演說，能回母校舉辦校園巡迴講座，不自覺有了更多的熱情與期待，感

謝文大戲劇系的培育和訓練，能將所學運用在實務上。

現場除了搶先播放 30 分鐘精彩的預告片和幕後花絮，接著並開放學弟妹與林育賢學長近距離聊聊電影，也邀請到片中女主角辰伶和電影插曲 Echo 樂團主唱柏蒼，為大家深情獻唱。

另外，現場還會有「六號出口」的預售套票和周邊商品熱賣。



台灣青年導演林育賢帶著 2007 年全新力作「六號出口」，與文大同學面對面。

## 抓住就是你的 輕鬆留學非夢事 托福 570 等你拿



企管系李挺筠（左）與魏子傑（右）分享赴美交換生異國生活經驗。

李挺筠自信說，去年入學的托福筆試約 480 分，但一年交換生畢業考多出一百多分，英文能力大大提升，自信心更增加不少。

同期的莫瑞大學企管系四年級魏子傑同學則強調，莫瑞大學的宿舍採取兩人一間套房，為幫助交換生學習與適應，校方都會安排美籍學生擔任室友；增進語言能力，不讓交換生學習緩慢，莫瑞大學每 8 週就會有一次晉級考試，若考至托福 6 級者便可自語言學校畢業，開始進修大學部的課程，完全依照自身能力與學習進度來調適課程難度，適合各種想留學的學生。

李挺筠說，交換生通常需繳交兩地的學費，但由於莫瑞大學與本校為姐妹校，第一學期的語言課程可優惠減免 700 美金，第二學期若修習全部大學課程可優惠 1,000 美金，若只選修部分大學課程則優惠 500 美金，一年下來包含生活費、學費、住宿費等約 60 萬新台幣。

不過，李挺筠建議，若想要擔任交換生，事前的準備工作不可少，包括了解系所抵免的海外學分，或者選擇大一及大二提前超修部份學份，降低因海外留學造成台灣課堂學分不足問題，避免產生延畢情況，都是每一個交換生必備的工作。

魏子傑也提到，在國外越久，交換生或留學生通常越會對台灣產生思鄉之情，然而留學期間他們都相約少用國語交談，習慣英文對話，如今回國聽到中文反而有些不適應，這可是所謂「留學症候群」，不過，這可是一年來語言學習的豐碩成果，是一種甜蜜的症候群。

李挺筠表示，踏入莫瑞大學時，美國的活潑教學方式與台灣教育截然不同，加上每週都得輪流上台做英文簡報，留學壓力不小，但當地師生們十分友善，師生關係更近乎朋友親密，一班十多人的小班制，鼓勵每一個學生踴躍發言，推進語言學習速度。



來自各國的留學生，帶著國旗，齊聚在校園內。

## 役男權益維護與了解 讓自己的生涯規劃更具價值

【文/蕭俊發】由學生事務處生活輔導組主辦「替代役男生生涯規劃」，3月28日邀請內政部役政署卓煥新專門委員蒞臨為文大同學講解。生輔組史玉華主任表示，很多的男同學對於替代役男的疑問存在很久，透過講座可以讓每一位役男掌握自身權益。

卓煥新專委強調，不少同學對替代役男與一般兵役及現行兵役的政策，都有不了解的地方，甚至身為準役男又能以何種方式了解到自己是否屬於緩徵儘召者、而兵役調查、徵召、抽籤與徵集入營服役在學期間的服行替代役如何辦理保留學籍，一切的權益，就在一時疏忽下被遺忘。

卓委員表示，由於替代役男是一支龐大的社會服務隊伍，必須

有嚴明的紀律來約束，在獲得社會各界的信賴與好評下，永續發展更是重要。愛心、責任、服務及紀律更是樹立良好替代役男形象的標榜。

生輔組為了讓現場同學能夠更了解替代役男的權利及權益，貼心準備小冊發放給現場關心自身權益的同學。

法手冊不僅詳細簡介替代役男的經常遇到的問題。預設的 34 道問題更是讓現場同學了解更多。譬如甄試的優先條件、如何分發服勤單位等。

對於有興趣了解更多自身服役權益的同學，歡迎上內政部役政司網站 <http://www.nca.gov.tw>，或撥電免付費電話：0800-491022 了解相關詳情。

## 想吃創意這行飯 廣告人生涯規劃告訴你該往哪裡去

【文/趙承光】嚮往廣告人的光鮮亮麗嗎？還是認為靠創意吃飯的廣告人總是走在時代的尖端？廣告系 3 月 27 日邀請到業界知名麥肯廣告公司人力資源總監鄭碧珠小姐，破解廣告業界的真面目，提供有志朝廣告業界發展的同學們一份屬於廣告人的生涯規劃。

鄭總監表示，高度挑戰體力、耐力、毅力是廣告業的常態，而廣告背後更是一群不同的專業人員的作業，從腦力激盪、策略擬定、創意發想、溝通協調等缺一不可。

不可。鄭總監分析，目前廣告業 90% 為外商公司，屬為綜合性廣告代理商，內部可分為創意部門、業務部門及媒體部門等。

鄭總監說道，目前對於媒體企畫人員是非常缺乏的，而策略企畫人員因具有業務企畫和創意行銷人才的特色總和，可謂最有前瞻性的人才。同時強調廣告人要朝邁向國際化市場為目標，因此在學生階段掌握好自己的英語能力就是非常不可或缺的要素了，她也期許能有更多的廣告新血投入廣告界這片創意戰場。

## 推廣部海外組 誠徵遊學業務工讀生

【文/推廣部】推廣部海外組誠徵短期工作夥伴，歡迎熱情活潑，工作認真的文大同學參與。這個工作主要利用課餘時間在文大校本部推廣遊學業務，工作

時間請電洽本組，意者請備身分證、學生證正反面影本及課表。

洽推廣部海外組沈小姐，電話：2700-5858 轉 8584。

# 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

408 週報 中華民國九十六年四月十六日 星期一

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](mailto: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

- 院長對話 教育學院歐陽教授 2
- 分享幸福 台大名譽教授孫震蒞校 2
- 深根台灣 歐豪年美術中心 3
- 學輔中心 控制衝動 3
- 親密接觸 與林育賢導演面對面 4
- 華岡人物 輕鬆留學非夢事 4

# 種子教育金鑰啟動 戲劇系尹世英校友創立圓夢計畫獎學金 李天任校長：為種子教育示範 開創源頭活水 培養國際全新視野

【文/呂祥竹】拓展視野、接軌世界，一直是文大辦學的理念，李天任校長以「國際人」的願景，期許華岡人培養自我競爭力。現任文大戲劇系校友會長，同時也是空中英語教室雜誌社總裁的洪善群力邀下，第五屆戲劇系校友尹世英老師首創「紐約看戲劇圓夢計畫」獎學金，除了提供戲劇系學生前往美國紐約的機票，也讓同學入住尹老師家中，為期三週的紐約之行，除了接受專業藝術薰陶外，更藉此地磚引玉之舉，期待更多文大學子自我紮根。

9 日上午，第五屆戲劇系校友，曾在本校戲劇系任教 8 年的尹世英老師以「紐約百老匯表演

藝術」為題，從美國戲劇史的發展作為探門發端，帶領同學一窺紐約百老匯戲劇發展之堂奧。尹老師一開始便以「心如止水的讀書」作為導言，期勉同學穩紮學術養根底，是實踐夢想的不二法門。每年有逾 4,000 萬人次參觀的百老匯，是帶動全球戲劇發展的樞紐。

尹老師表示，由於百老匯戲劇具有廣大的包容性，演出內容網羅各個年齡層，每一部在百老匯開演的戲劇，都是千挑萬選的佼佼者。一部戲劇在英國製作之後，展開為期一個月至兩個月不等的試演，接受世界各地劇評人的審視，最後脫穎而出的才能推展到百老匯。

「台灣藝術發展，有賴每個人的耕耘付出」，尹老師強調，美國戲劇之所以發展繁榮，在於政府的基礎藝術教育紮實，尹老師並以此鼓勵同學，穩固自我的學術涵養，多接觸、聆賞藝術表演，進一步成為藝術的推手！

除了精彩的講座，於戲劇系小劇場同時進行「紐約看戲劇圓夢計畫」獎學金的甄選，以英文口試，選出優秀的獲獎同學，展開

為期三週的紐約戲劇學習之行。「紐約看戲劇圓夢計畫」是由尹老師首度設立的獎學金，包含機票與三週的住宿，希望藉由藝術之旅，培育未來藝術種子，讓文大戲劇系散發光芒！

點子王李校長並藉著尹老師在國外辦學的機緣，提出未來空中英語教室雜誌與姊妹校合作的構想，並籌畫以夏令營的形式，進行兩地學生交換學習。



張董事長（左二）、李校長（左一）與戲劇系校友會洪善群會長（右一）、尹世英校友（右二）相會甚歡。

## 頒贈權寧建先生名譽政治學博士學位頌詞



權寧建先生 1946 年 9 月 1 日生，韓國漢陽大學政治外交系畢業，延世大學行政研究所、高麗大學教育研究所行政學及教育學碩士，漢陽大學政治學博士。

先生在行政學方面的卓越成就，於 2004 年 10 月及 2005 年 9 月獲頒哈薩克斯坦 Almaty 科技大學及菲律賓 Pampanga 農業學院名譽教育學博士；同時獲菲律賓 Ramon Magsaysay 科技大學頒授名譽行政學博士。1982 年至 1986 年出任大韓民國和平統一政策諮問會委員；1985 年至 2003 年擔任學校法人慶一學院董事長、1995 年任韓國政治

學會董事，1995 年至 1996 年擔任安東大學社會科學研究所所長及行政學系系主任。先生屢任教育行政要職，展現領導才幹，貢獻卓著。

先生卓越的教學表現及豐富的行政經驗，深受安東大學師生之愛戴，1999 至 2003 年獲推舉為安東大學第 3、4 任校長至今。2003 年至 2004 年被選為大邱、慶北地區國立大學校長協議會會長；2006 年出任韓國大學教育協議會會長，為韓國教育投注極大的心力。由於先生之傑出貢獻，2001 年獲漢陽大學頒贈「漢陽大學傑出人才獎」；且對國際文化交流的推動，於 2004 年獲頒「國際文化功勞獎」。先生學術著作豐碩、研究廣博，尤對韓國臨時政府與對外政策具有獨到的見解，深獲學界推崇。

先生對韓台學術交流之推展，不遺餘力；積極促進安東大學與本校之各種學術交流，2006 年並與本校簽訂了跨國雙學位合作辦法，展現先生對國際文化交流的重視與遠見。先生除在教育及行政具卓越之貢獻，更因出任全國大學校長協議會會長，必對韓國教育界及政界，提供宏大深遠的影響。

茲承林蔚監察委員秋山先生、本校董事趙前考試委員淑濤先生推薦，經本校名譽博士學位審查委員會審議通過，贈授權寧建先生名譽政治學博士學位，以示崇敬。

中國文化大學 敬撰  
中華民國 96 年 4 月 16 日

## 大氣系與民間氣象公司簽訂合作協議

【文/李嘉珉】國內最早開設氣象傳播課程的文大大氣系一直都是孕育氣象主播的搖籃，今年度文大大氣系更與天氣風險管理開發公司簽訂產學合作協議，提供產學合作管道，以建立台灣氣象產業的良性發展目標。

大氣系主任余嘉裕教授表示，目前台灣已走向多元開放的環境，恰巧適合氣象產業加值投入。而文大大氣系在學術上除了本身專業性要持續加強外，未來將結合文大新聞傳播學院課程，開拓全台第一個「氣象傳播」課程，期望能提升有志於氣象傳播和氣象產業同學之就業競爭力。

身為台灣第一個取得氣象預報個人執照的彭啓明總經理表示，作為台灣第一個民間公司取得氣象及海象預報執照，除了氣象專業之外還需要豐富的創意作為後援，希望藉由和文大的合作聽到新一代的聲音。

天氣風險管理開發公司是國內氣象產業最具規模及代表性的民間氣象公司，服務對象包含各電信產業、電視台、中時報系專欄、Yahoo、富邦產險及遠雄建設等各大企業，並為台灣成功開展「天氣保險」商品。未來天氣風險管理開發公司將建立台灣的「氣象專業頻道」，將有助於學生更多的實習參與機會，氣象更多元、更有生活性將不再是夢想。



大氣系余嘉裕主任（左）與天氣風險管理開發公司彭啓明總經理（右）簽訂產學合作備忘錄。



# 人物專訪：與教育學院歐陽教院長對話

## 博雅通識 多元面向通才教育學

傳道授業解惑 鮮活教育昇華教育學院

服務社會華岡人 師資培育的重鎮 穩固紮根匯聚優秀運動員

【文／林雅琪】「學而不思則罔，思而不學則怠。」這是教育學院歐陽教院長春風化雨數十年給莘莘學子們的座右銘。此院長說，教育是承先啓後，兼併文化的傳承，而對學生毫無怨悔付出教育的大愛，更是教育學院無可懈怠的重責大任。

**社團課業並進 通才通識才是主流**

畢業於英國倫敦大學哲學博士和台灣師大教育碩士，求學時期就專攻哲學和道德教育領域的歐陽院長，熱衷演講、看雜書，吸收各方面知識的精華。歐陽教院長提到，同學們應多參加校內外舉辦的演講活動或參加讀書會，補充課堂上的不足，踏入職場才會廣博，當領袖人物一定要「通才」不能「專才」！

「多攝取不同的主題，通才通識的全方位發展，才能於基礎訓練中紮根。」歐陽院長強調，文大是「綜合型」的大學，共有 12 個學院、58 個學系，社團則是怡情養性培養多元個性的最佳管道，建議同學宜在大一入學時選擇兩、三種不同類型的社團參加，針對自己不同的專長去學習，結交各院系的朋友，累積自己的「人脈存摺」。

面對世界日新月異的潮流，綜合型的大學才是提供學子多元學習的最佳環

境。歐陽院長說，綜合性大學可提供多元主修輔系或雙主修的管道，還可跨院或跨系選課，不但儲備自己的競爭力，更是增加學習知識的不二法門。

**教育是「邊玩邊學邊做」**

站在普及化的大學教育內，文大學子要想贏在起跑點，就需活用團體學習成效。歐陽院長說，現在企業都喜歡雇用高中畢業的學生，但「與人相處」的通才教育卻只有大學才有這樣的環境，「Learning by playing doing」在大學四年「邊玩邊學邊做」，在社團學習領導能力、在舉辦團體比賽中激盪腦力，對活動產生學習興趣，多重提高教育成效。

「活教育」即在生活中耳濡目染的學習，就業後能在職場上發揮效用。歐陽院長提到，文大自由的學風讓師生視野開闊，陶冶自主，展開創意的無限泉源。尤其是教育系的學生們專精於教育心理學，有助於將來企業公司倫理的提升，強調「Learning by playing doing」在快樂的氣氛中工作進修，用和諧的心理服務社會，此為標準的「活教育」。

**把高等教育當成一種國民消費**

「大學教育性質一直在改變，菁英教育早已式微，現今迎接我們的是『普及』高等教育。」致力專研教育三十年



的歐陽院長從中小學的語文教育至大專教育理念的 analysis 皆有精闢的見解。歐院長強調，「普及教育」是指我有錢可以買各式各樣的民生消費用品，而其中一項是「高等教育」。現在全國有一百六十所大專院校，只要有心想就可以讀大學，人人手中都有一張大學文憑。

歐陽院長說，現在唸大學的年齡不應只局限在 18 歲到 25 歲，也不只在求職的偏前提下而繼續深造，教育是「長遠」的，無論是在險峻的教育環境，學生們都該把握自己的優勢，提升自我。未來許多學校將會走向文大推廣部的型態，只要想讀書隨時都能參加入學考試，重溫學生時代。校本部和推廣部未來在學術方面會更密切合作，師資、硬軟體等資源共享，為學子們謀福利。

**體育館為培育選手聚寶盆**

遠從台北市建國南路文大大夏館就能看到屹立在陽明山山頭圓弧造型優美的體育館，設備豪華堪稱台灣大專院校的體育館代表作。歐陽院長說，教育學院令人津津樂道的就是體育方面，文大文、武雙全，為台灣體壇培育英才，甫成立的體育館再次展現文大在體育方面的盡心盡力。歐陽院長提到，體育系無論術科或學科皆運作完備，最近更和淡



孫震博士分享「快樂」，幸福其實就在你身邊，只要認真去體會，快樂唾手可得！

江等大學相互合作交流，文大體育系的師生會在教學研究方面進行輔導。未來會走向社區和中小學，歡迎在體育館較量切磋，期待學子身、心均衡發展，成為五全人中的健康人。

面對培育師資的多元競爭，同學們對未來就業市場不免有些擔心，歐陽院長強調，「畢業可不等於失業」！教育系的學生若以長遠目標省視自己所學，「教育心理學」是教育中最重要的一環，了解孩子心裡的想法，未來能當老師也可以在家教育小孩。早在 1960 年美國就已流行「Home Education」、「Home Schooling」，學校和家庭相輔相成，德智體群美五育健全，這是教育最好的禮物。

「教育的課程應多元的發展，交叉應用為自己儲備競爭力。」歐陽院長說，利用所學應用在家庭、工廠、企業，學什麼不一定將來就要做什麼，同學們可以修法律課程，但不一定要考法官當律師，讓自己有法律的涵養，讓所學的專業課程多元化發展，这才是教育的目的。

歐陽院長解釋，學習謙卑的心，服務他人，用服務的心對待朋友，用感恩的情看待事物，誼情誼性規劃未來，在職場上展翅翱翔。

## 台灣大學名譽教授孫震蒞臨文大 分享幸福的定義

【文／林雅琪】你快樂嗎？你幸福嗎？教育學院於 3 月 28 日特別邀請前台大校長孫震博士在柏英演藝中心以「幸福的來源」為講題，將自己人生豐富的閱歷和同學們分享。孫震教授強調，幸福其實就在你身邊，只要認真去體會，快樂垂手可得！

教育學院 28 日舉辦週會，為讓每一個年輕人可以掌握未來，了解幸福的快樂，歐陽教院長特別邀請台灣大學孫震教授與華岡人分享幸福的定義。歐陽院長說，孫震教授曾參與台灣中央的大型經濟建設，在教育規劃方面更是不遺餘力，堅持自己的理想，博學的學習態度實踐教育方針，春風化雨，桃李天下。

孫震為山東省平度縣人，1970 年畢業於美國奧克拉荷馬大學經濟學博士，曾擔任台灣大學校長、財團法人工業技術研究院董事長、行政院經濟設計委員會副主任委員、國防部長等職。

首次蒞臨文大的孫震博士以黃啓序《黃庭堅與江西詩派論集》的史詩開啓幸福大門。他提到，「樓前燈火誰家事，斗室吟嘍老書生」一句史詩表達小書房裡唸書的快哉，提醒年輕學子們應該享受年輕人各種歡樂時光，追求年輕的生命價值。

## 歐豪年美術中心 深根台灣嶺南畫派教育 迎向國際美術教育腳步 大陸文化局蒞訪交流與嶺南畫派大師暢談甚歡

【文／謝佳君】現任職於本校的歐豪年教授，同時也是台灣書畫界中少數碩果僅存的前輩，為嶺南畫派新代之宗師，3 月 26 日邀請大陸文化局何繼貴副局長及貴賓一行蒞校參觀，體會文大歐豪年美術發源地的創意天堂。歐豪年教授強調，文大位處美麗的陽明山區，任何一處都是創作的天堂，更是一個令人無法忘懷的美地。

大陸文化局何繼貴副局長率李曉純副處長、陳偉安常務副院長、陳澆副院長、佟放副科長及西上實教授一行 8 人，特別在歐豪年教授的安排下，與本校張鏡湖董事長與李天任校長會晤座談，了解文大美術教育的過去與未來。

李天任校長說，兩岸的美術文化交流日益頻繁，也對台灣的美學教育產生重大影響，未來唯有積極交流畫展，兩岸的美術教育才有機會迎向國際腳步。

歐豪年教授三十餘年來作育無數國畫人才，嶺南畫派自此在文大生根發展，文大成了台灣嶺南畫派重鎮。而嶺南畫派屬於自然地理，並非政治地理，簡單卻不流於宮廷畫派。

歐豪年教授解釋，此畫派於清代發展於嶺南、廣西和廣東，擷取中國水墨畫的筆法，和西洋畫派色彩結合來描繪各種主題，花鳥、蟲獸、風景等等，無一不是畫家們企圖表現的題材，正因如此，文大的地理位置為其培育一生豐富畫作的最佳創意天堂。

歐豪年教授強調，今年邀請大陸三位嶺南畫派重要畫者在台灣歷史博物館參展，透過兩岸三地嶺南畫派交流與互動，為兩岸美術奠定穩固的美學基礎。歐豪年教授感謝張董事長在文大對嶺南畫派文化教育的推動，讓嶺南畫派在台灣深根。

歐豪年教授指出，文大強調五育平均發展，以嶺南教育的努力方向，拓展世界的視野。

何繼貴副局長說，歐豪年教授在兩岸的成就，從提出到落實，前後進行 8 年的具體推動，成為兩岸美術文化的橋樑平台，讓廣州畫界敬仰歐豪年教授的付出精神，這是一個美學典範，更是兩岸美學教育的未來推進方向。



張董事長（右四）、李校長（右三）與大陸文化局何繼貴副局長（右五）合影。



歐豪年教授解說其畫作，展示嶺南畫派藝術。

歐豪年教授說，兩岸的美術文化交流日益頻繁，也對台灣的美學教育產生重大影響，未來唯有積極交流畫展，兩岸的美術教育才有機會迎向國際腳步。

歐豪年教授三十餘年來作育無數國畫人才，嶺南畫派自此在文大生根發展，文大成了台灣嶺南畫派重鎮。而嶺南畫派屬於自然地理，並非政治地理，簡單卻不流於宮廷畫派。

歐豪年教授解釋，此畫派於清代發展於嶺南、廣西和廣東，擷取中國水墨畫的筆法，和西洋畫派色彩結合來描繪各種主題，花鳥、蟲獸、風景等等，無一不是畫家們企圖表現的題材，正因如此，文大的地理位置為其培育一生豐富畫作的最佳創意天堂。

歐豪年教授強調，今年邀請大陸三位嶺南畫派重要畫者在台灣歷史博物館參展，透過兩岸三地嶺南畫派交流與互動，為兩岸美術奠定穩固的美學基礎。歐豪年教授感謝張董事長在文大對嶺南畫派文化教育的推動，讓嶺南畫派在台灣深根。

歐豪年教授指出，文大強調五育平均發展，以嶺南教育的努力方向，拓展世界的視野。

何繼貴副局長說，歐豪年教授在兩岸的成就，從提出到落實，前後進行 8 年的具體推動，成為兩岸美術文化的橋樑平台，讓廣州畫界敬仰歐豪年教授的付出精神，這是一個美學典範，更是兩岸美學教育的未來推進方向。

學生輔導中心【心理診所】

高曉寧 輔導老師

## 我不想像一個不定時的炸彈

老師您好：

我一直有一個困擾，我很容易為小事激動，所以常和男友吵架，不管是約會遲到或是吃醋等小事都可以吵架或約會冷言冷語。男友有時會受不了，所以我大聲說話或是指責他時，就會起衝突。曾經有一次我不小心打了男朋友巴掌，結果我們就扭打了起來，他還被我抓傷；那時我被自己嚇到了，本來以為我現在已經改了，可是最近有一次和男友吵架，我忍不住亂丟東西，還把手機摔壞了，我覺得自己很糟糕，怎麼會這樣失控，擔心有一天又會大打出手。我每次都想要忍住不吵，可是越忍耐的話，就會突然爆發嚇到對方，心中那一把火總是竄升的很快很快。有的時候在朋友面前吵架也會把歡樂的場子給搞砸了，覺得很尷尬。我很想改變，但是該如何做才可以達到心平氣和呢？

煩惱的 琪琪

煩惱的琪琪您好：

聽的出來妳很想改變，對於自己的情緒無法掌控，確實是讓人很難受且感到無力，有時候也會懷疑自己為什麼無法控制自己。但是很棒的是，妳有覺察到自己的狀況，也了解自己的個性，這對於想要管理自己的情緒而言，是一個很重要的關鍵。我們必須接受自己沒有這樣的情緒，才有辦法去面對它解決它。

對男友約會遲到或是吃醋而生氣的時候，或許妳可以提醒自己「我想要表達的是什麼？」例如：可以告訴對方「你過了約定的時間還沒到，我好擔心你在路上發生意外。」試著把「我好擔心」的感覺傳達給他，讓他了解自己的遲到會帶給你什麼感受。如果指責他：「你為什麼每次約會都遲到，都不考慮我的感受？」當妳指責對方時，也會引起他負面的情緒，他會變成一隻刺蝟，忙著防禦外來的攻擊，沒有辦法站在妳的立場為妳著想，試著用表達自己感覺的立場。

你提到有的時候生氣會想要忍住，如果忍不住甚至會覺得自己很糟糕。其實人有情緒是很正常的現象，並非壓抑住就是好的處理方式，就如你的經驗，越壓抑可能會越嚴重。當你覺得情緒很激動，無法理性平靜溝通時，最好能暫時離開現場，避免情緒掩蓋理智引起更大的肢體衝突。之後要給予自己情緒宣洩的空間，用不傷人、不傷己的方法做一些抒發。有些人會痛哭一場、有些人找三五好友訴苦一番，我們常常會在宣洩時把事件再說一次，在述說的過程中不僅可以宣洩情緒，也逐次釐清問題。你也可以從事自己喜歡的興趣，例如運動或是聽音樂。

老師看到你很棒的是，你不僅關心自己和男友的關係，也會在意身邊朋友感受，這是很難得的地方；而且最近的衝突妳並沒有再次動手，雖然捧東西是不適當的方式，但是改變並非一觸可破，妳已經一步一步地在改變了，要多看看自己的優點喔，加油！如果想要多談談這個困擾的話，可以到學生諮商中心來找老師談談，加油！

有任何心理困擾或需求，歡迎前來輔導中心。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）



## 蒙藏工作我蒙藏委員會副處長郭玉琴鼓勵多方嘗試

【文／吳蕙如】俄文系日前邀請蒙藏委員會副處長郭玉琴小姐蒞校演講，以「蒙藏、工作、我」為講題，郭副處長除了分享她在公務職場上的心路歷程，也簡單介紹蒙藏委員會，讓與會同學有更進一步的了解。

郭副處長說，蒙藏委員會的前身稱為蒙藏衙門，在清朝時期就成立，至民國 18 年訂立組織法後，始正式成立為蒙藏委員會，隸屬於行政院。郭副處長表示，蒙藏委員會因為文化交流的關係，與俄國 3 個蒙古裔的共和國有文化上的往來，這 3 個國家為布里雅克、克爾瓦克及圖瓦共和國，在今年這 3 個國家各有兩名學生因蒙藏委員會提供獎學金來台灣學習中文一年，之前更有學生完成了四年的學習後又再自費留下，深入了解台灣的民俗風情。

郭副處長進一步說，目前台灣漸漸有許多旅遊團到西藏以及蒙古等地旅遊，由於這兩個地方氣候及高度與台灣差異很大，尤其是西藏高度平均 4000 公尺，容易產生高山反應，她特別提醒大家，前往時要多注意身體的狀況，以免產生不適。去年郭副處長就帶領一群攝影家到西藏旅遊，捕捉不少當地的美景，她也特地帶來與同學分享這些攝影作品，同學們看到當地美景，心神嚮往，對如此美景而驚呼聲連連。

郭副處長說，除了努力工作也多方學習以吸取知識並累積經驗，才會有一番成就。她鼓勵同學不要害怕畢業就是失業，有時候嚐試一些不一樣的選擇，也會有一番成就。



蒙藏委員會副處長郭玉琴小姐分享西藏以及蒙古等地旅遊風情與生活經驗。