

2007全國武術中華盃 國術系奪 22 單項獎狀 深獲肯定 林益廣自選南拳、器械對練冠軍 林宜宏 黃啓榮器械對練、單器械冠軍

【文 / 李文瑜】文大國術系組團參加由中華武術運動協會主辦的「全國武術中華盃」榮獲 22 張單項競賽獎狀肯定，其中，林益廣以自選南拳、器械對練獲得兩項冠軍，而林宜宏與黃啓榮則分別以器械對練與單器械同樣獲得單項冠軍獎狀。

林益廣獲得「自選南拳」及「器械對練」兩項冠軍獎狀、林宜宏獲自選長兵第三名及器械對練第一名獎狀、黃啓榮單器械第一名及第三及第四類拳術第三名、謝綜烜為第三及第四類拳術第二名及自選長器械第三名、江鴻銘單器械第三名、王智明第二類拳術第二名。

一年一度由中華武術運動協會主辦的「全國武術中華盃」日前於新竹建華中學舉行，吸引國內包括國立體育學院、台北體育學院、台灣體育學院及彰化師範大學組團參加，本校國術系為培養一年級新生參加大型賽事的經驗，今年參賽成員有三分之二為一年級新生。

國術女子隊成績也不錯，包括涂意妮第一類拳術第二名、黃子倩單器械第二名及第四類拳術第三名、冉茂萍為自選短器械第三名。

林益廣提到，只要有比賽機會，國術系就會組團參加，不僅宣傳文大國術系的成果，更是為備備進攻全國今年 11 月至 12 月間即將開打的全國武術大專盃大型競賽之實力，由於國術系學長姐打下深厚基礎，幾乎多次穩坐冠軍寶座，打敗以體育為主的大專隊伍，因此，培育下一屆的國術菁英是現在國術系的目標，每年推出夢幻實力隊伍，打響文大國術系的名聲。

國術系林益廣說，在指導老師李宜芳與張景貴教練聯手訓練下，大一新生表現穩定，部分特殊的單項競賽也獲得不錯的好成績，總計團隊競賽裡，前三名的文大獲獎的同學有 9 位，拿下 16 面單項競賽獎狀，若包含第四、第五名及第六名的同學，則總計拿下 22 面獎狀，成績斐然。

德文系何宗翰 高票當選 2007 最專業的外語大使

【文 / 張維杰】外語週展如火如荼的在百花池展開，今年同學們除可品嚐各國美食，了解各國家的文化，還可以票選「外語大使」。歷經票選後，2007 年外語大使優勝者分別為德文系的何宗翰和洪慈璠，兩人均可獲得價值非凡的彩妝組合、肌膚保養品，還有雙人電影套票。

這些同學，無論是替學校服務或是職前訓練，都有極大助益，而活力奔放的一面，也一洗外語學院給學生的負面刻板印象。

今年外語大使選拔競爭激烈，總計 6 系 12 人參與決選，由外語學院各系推派兩位選選，經票選後，由德文系的何宗翰和洪慈璠分別在男子組及女子組中勝出。外語大使女生部份將可得到 BEATYMAKER 彩妝組合，男生則是 EZ4MEN 的男性肌膚保養品，除了這些獎品還有 SHOW-TIMES 所提供的雙人電影套票。

擔任外語週展活動公關的陳威廷表示，外語大使是每年外語週展都會舉辦的活動，參加外語大使的同學，在學校或企業需要外語人才時，系上都會優先推薦。



「轉角遇到外國人」，外語週展呈現各國多彩文化。

蝸牛租屋博覽會 讓你成為更精明的蝸牛人

【文 / 黃智鴻】學期即將結束，許多沒有抽中學校宿舍的同學開始煩惱租屋問題。由學務處生活輔導組主辦、軍訓室和蝸牛租屋服務團協辦的「中國文化大學第五屆蝸牛租屋博覽會」於 23、24 日在大恩館 2 樓川堂展開，提供校外租屋的同學租屋資訊與要訣，包括租屋前應注意事項、租屋安全檢查事項、訂定契約注意事項、搬家打包小秘訣等，讓同學成為更精明的「蝸牛人」！

約書與租屋特刊免費索取、法律諮詢服務、搬家紙箱提供、換鎖 DIY 活動、瓦斯檢驗 DIY、受理房東登記租屋資訊等。現場還有換鎖教學及瓦斯檢查示範，從小地方開始，讓同學有自我保護的危機意識。

蝸牛租屋博覽會並出刊「蝸牛人手冊」，包含租屋資訊及相關注意事項，希望對同學們有所幫助。

另外，同學在租屋時若遇到任何問題如租金給付糾紛、房屋瑕疵、設備毀損或故障等問題，都可隨時至軍訓室找教官協助。

這次蝸牛租屋博覽會的活動內容，包括租屋資訊提供、租賃契



文大代表隊出賽「全國武術中華盃」，總計拿下 22 面獎狀成績斐然。

愛神 A-GO-GO 復古風陪您搖擺一夏

【文 / 邱慧珊】由文大戲劇系改編自名劇作家桑頓·懷爾德《鴛鴦配》的大三年度仲夏公演《愛神 A-GO-GO》，邀曾任雲門舞集製作經理王孟超擔綱藝術總監，揉合六、七〇年代「阿哥哥」流行元素，將於 6 月 8 日至 10 日一連三天，與您在南海劇場歡喜相見。

人前來觀賞，並進一步了解舞台劇的魔力。黃惟馨補充，《鴛鴦配》劇中令人莞爾的幽默對白、精湛細膩的情節安排，都是使這齣戲在國內外不斷被翻演的主要原因，例如果陀劇場九〇年代末期的《完全幸福手冊》，就是改編《鴛鴦配》的力作。

繼去年《貴婦怨》大獲好評，戲劇系夏季公演翻演自喜劇家桑頓·懷爾德(Thornton Wilder)的輕鬆幽默名作《鴛鴦配》(原名：The Matchmaker)。劇情述說固執吝嗇的范基德，經由媒人多麗介紹，意圖迎娶年輕貌美女子，不料陰錯陽差，與夥計愛上同一女子，其中情節高潮迭起，是本劇有趣之處。

而這次選擇具有現代感的舞台設計，與藝術總監王孟超老師配合，利用旋轉舞台巧妙呈現劇中不同時空，搭配自創的音樂舞蹈，增潤明快俐落的舞台動作，以期脫離「老戲新演」的包袱，重現全新、獨具風格的《鴛鴦配》。

導演黃惟馨表示，《愛神 A-GO-GO》是由原劇的 19 世紀末，改編轉移到 20 世紀的六、七〇年代，一切舞台要素，將結合當時流行的阿哥哥文化，如大耳環、幾何服、喇叭褲與彩紋襪等當代的特殊樣貌，希望藉由現代年輕人的復古風潮，吸引更多

《愛神 A-GO-GO》演出時間，分別為 6 月 8 日晚上 7 點 30 分、6 月 9 日晚上 7 點 30 分，與 6 月 10 日下午 2 點 30 分在南海劇場演出，票價皆為 300 元，團購 10 張以上則享 9 折優惠，購票請洽兩廳院購票系統，或向票務業同學 0919-091080 洽詢。(官方部落格網址 <http://www.wretch.cc/blog/ccutheatre07>)

2007 年文化大學暑期海外遊學團

* 名校遊學 · 第一品牌 · 大學主辦 · 家長安心
* 口碑第一 · 費用低 · 活動多 · 全程照料

具有 18 年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化，今年暑假再度推出多元超值的海外語文研習行程，能提供團員最有品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學人帶你認識當地的學制，為日後留學暖身。此外，其語文課程老師大部分皆是大學內之專業語文教授，採用活潑的教學方式，如街頭訪問、設計問卷、餐廳點菜、廣告、拍攝等，而且語文可從基礎學起，使學員在無中文的環境下，自然而然聽力大幅進步，日常用語及發音也會越來越接近正統英文。幾乎每一個文化學員從海外語文研習回來之後，都發憤圖強，改變以前學習死背方式，並自動自發學習語文。

2007 年暑假文化大學特別精心安排：大專社青團

- * 英國劍橋西歐遊學記 - 徐志摩康橋之戀：英國劍橋 + 牛津 + 倫敦 + 溫莎古堡 + 莎翁故居 + 荷、比、法
 - * 柏克萊美西團 - 李遠哲第二：舊金山 + 大峽谷 + 迪士尼 + 環球影城 + 拉斯維加斯
 - * 紐約美加東雙國之戀 - 李安美夢成真：紐約哥倫比亞大學 + 波士頓 + 尼加拉瓜瀑布 + 多倫多
 - * 加拿大英屬哥倫比亞大學遊學傳奇 - 加美雙國風情種種：UBC + 迪士尼 + 環球影城
 - * 韓留來習團 - 大長今美食之鄉：首爾偶像大學生活篇
- 文大學生於 6 月底前報名享有優惠折扣價。欲知詳情，請電洽：(02)2700-5858 遊學組分機 8581-8588。校本部說明會於 4 月 24 日開始舉行，時間為每週二、五(大典禮 2F 教授休息室)中午 12:00-1:00，歡迎來電預約。網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

415 週報 中華民國九十六年六月四日 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
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

國際交流	校際合作國際研討會	2
彩繪時空	變奏的心靈空間畫展	2
環保出擊	感受地球脈動	3
學輔專欄	尋求生命的意義	3
武術風華	國術隊奪 22 單項獎	4
搖擺仲夏	愛神 A-GO-GO	4

2007 世界跆拳道錦標賽 文大代表隊囊括金銀銅三面獎牌 宋玉麒 曾憶萱 楊淑君跆拳道三傑拜會張鏡湖董事長 期許再邁體育新高峰

【文 / 李嘉珉】「2007 年世界跆拳道錦標賽」中華隊成績斐然！文大代表隊就在四項獎牌勇奪金、銀、銅牌，包括金牌得主宋玉麒、銀牌曾憶萱及銅牌楊淑君均來自華岡，展現華岡對體育的培養與用心。

三位獲獎的金牌得主宋玉麒為本校體育系老師，銀牌曾憶萱為即將入學的體育系學生，而銅牌則是被媒體譽為漂亮跆拳道寶貝的楊淑君，曾多次擔任麥當勞廣告的代言人。為感謝文大的培養，三位獲獎的同學特別在體育室江界山主任、體育系陳嘉遠主任及馬樹秀老師安排下，拜見張鏡湖董事長。

張董事長說，這是文大多年來在體育方面深耕的成果，未來文大也會繼續栽培體育方面的人才，為國家爭光。男子輕量級由文大講師宋玉麒奪金，體育系江界山所長高興的說，今年跆拳道國家代表隊的成績很好，除了三位國手都是文大人之外，連宋玉麒的教練父親宋景宏都是文大畢業的校友，讓體育系感到與有榮焉。

陳嘉遠主任補充，特別請託張董事長特准體育專才的學生回校任教，正因對體育系培養的厚愛，才能讓體育系多一名「金牌講師」，光耀華岡。

他也表示，跆拳道在台灣的推廣空間大，體育系邀請過同為文大校友的黃志雄回母校兼課，目前跆拳道在台灣受矚目的程度不亞於棒球，證明跆拳道的需求很大，文大也會持續扮演推廣跆拳道運動的角色。



張鏡湖董事長(右四)、江界山主任(左三)劉賢德主秘(左一)陳嘉遠主任(左二)體育系馬樹秀老師(右)與獲獎選手宋玉麒(左四)、楊淑君(右三)、曾憶萱(右二)合影

來回左營集訓後，還有 9 月在英國舉行的世界區資格賽及 11 月在越南的亞洲區資格賽，他也會盡力幫中華隊及文大爭光。

來回左營集訓後，還有 9 月在英國舉行的世界區資格賽及 11 月在越南的亞洲區資格賽，他也會盡力幫中華隊及文大爭光。

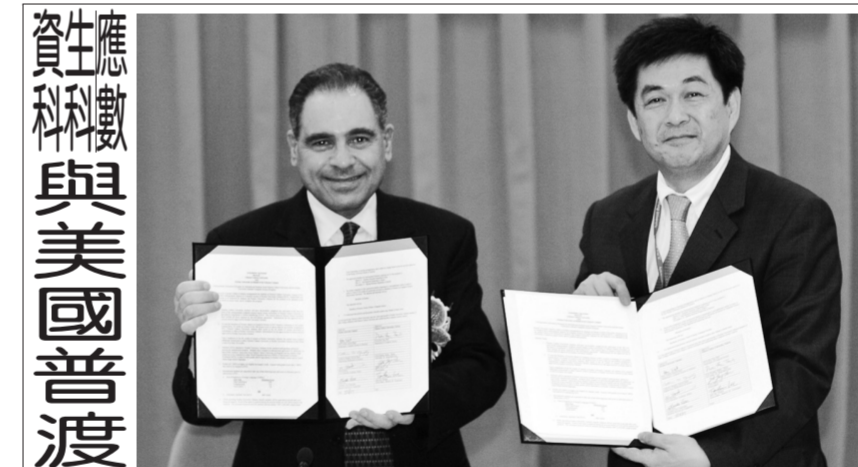
大陸教育部國際合作交流蒞校參訪

【文 / 呂祥竹】大陸教育部國際合作與交流司長曹國興、處長張寧、港澳台事務辦公室主任張棟、留學服務中心處長戴爭鳴等一行貴賓 28 日上午蒞訪文大。張董事長期許，藉由多面向的兩岸學術互動，將中華文化精髓延伸到世界，這也是文大一直以來所致力推展的。

語文教學的成效受到美洲等英語系地區的稱許，大陸開設相關課程時，往往藉由於台灣現有的成果進一步轉化，曹司長相當肯定文大辦學的卓越成果，並期待文大能有更多華語文教學師資培育，推動兩岸在正、簡體字形以外，有兼容雙方優勢新型態教學成效展現。

張董事長致贈迎賓禮，不僅代表文大的歡迎之意，更期待未來雙方能有進一步的交流，曹國興司長也回贈謝禮，表達此行之後更待開展的互動關係！曹司長在參觀時，多次讚嘆文大數位地球研究中心對於數位衛星照相技術的成熟，也期許兩地除透過學術及技術性的交流，引進台灣數位影像技術，提升大陸的數位技術。

曹國興司長表示，由於台灣華



【文 / 李文瑜】落實教育部推動國際化學生教育制度，迎接全球教育新趨勢，中國文化大學 25 日由普渡大學副校長 Nabil Ibrahim 與文大張鏡湖董事長與李天任校長聯合見證，首度與本校理學院的應用數學系、生命科學系及工學院的資訊科學系簽訂「跨國雙學位協議書」，未來這三系學生將可在四至五年內修習兩校之必修學分後，同時可獲兩校之畢業證書，為未來職場與學涯規劃創造最高附加價值。

教育部積極推動國際學術交流各項新制，而跨國雙學位提供大學學生提前到國外學習的最佳管道，不但沉浸異國學習的風氣裡，更能提升語言的能力。文大李天任校長強調，近幾年文大積極邁向多元化與國際化的教育，舉辦各大國際研討會，邀請海外學者訪台演講，分享學術經驗，為進一步推動學生到海外姐妹校就讀，跨國雙學位協議書的簽訂是重要的里程碑，而這三系學生則是典範代表，希望鼓勵更多學生有機會到海外留學，培養成具全球視野的現代化學生。

應數系與生科系則同時由理學院劉廣英院長、應數系林豐澤主任與生科系傅木錦主任聯合簽署學位協議書。未來兩系將兼顧理論與應用兩方面的平衡發展，透過交換生及跨國雙學位制，為學生開啓不同國際視野。

資料系則是由工學院陳義揚院長與蔡敦仁主任聯合簽署合約書，陳院長指出，語言是增進國際視野的重要環扣，流利的語文溝通能力，可以深厚學習能力，與美國知名的普渡大學簽訂合約，是學生之福，也期待學生多多爭取雙學位的學習名額。



張董事長(右四)與大陸教育部國際合作與交流司長曹國興(左四)等一行貴賓於曉峰紀念館合影。

文大、大同大學與美國普渡大學主辦全球化與校際合作國際研討會

以理工聞名的普渡大學 戀上文大博物館和歐豪年美術館 期許學術互動



「全球化與校際合作國際研討會 (International Symposium on Globalization and University Collaboration)」與全體參與者貴賓合影。

【文 / 李文瑜】國際校際交誼邁大步，首度與姐妹校普渡大學與大同大學聯合主辦大型國際研討會，由普渡大學副校長 Nabil Ibrahim 及其夫人 Salwa Ibrahim 聯袂來台灣主持「全球化與校際合作國際研討會 (International Symposium on Globalization and University Collaboration)」，連續三日的研討活動，邀請來自歐美及台灣近 20 位學者參與討論，將近 10 場次的研討論文，以生動活潑的英語式發表論文，讓不少台灣學生

見識到外國大學演講者之臨場魅力。

學術互補 開創新頁

美國普渡大學副校長 Nabil Ibrahim 及其夫人 Salwa Ibrahim 特別喜愛文大的博物館與文大的歐豪年美術館，與本校李天任校長會晤時，相談甚歡，談起文大源起時，副校長夫人特別關心張其均創辦創校之理念，尤以文史藝文教育培育甚力，展現一代教育家的風範，而普渡

大學雖以理工聞名世界，但在藝文教育卻稍嫌欠缺，未來兩校可以互補長短，共同為國際學術合作開創新的發展扉頁。



文大華岡博物館創立於民國六十年，是國內第一所綜合性的大學博物館，館藏五萬餘件，包括近現代名家水墨畫、書法、史蹟及肖像畫、郎靜山攝影、中國歷代陶瓷、民俗文物及民俗版畫等；歐豪年美術館為一代嶺南大師畫作收藏博物館，館藏包括歐豪年水墨作品 78 件、書法 14 件，與其他名家趙少昂、張大千、黃君璧、楊善深、江兆申、李奇茂、劉國松、內山雨海諸先生合作水墨畫各一張，皆為他 1957 至 2003 年間各時期的代表作。百件總值上千萬的畫作，大多以水墨畫為主，輔以書藝作品，其中又以「八駿連軸」長寬 400×200cm 最大幅，最受矚目、價值最高

者，是歐豪年十三年前的大作。李校長也特別介紹文大校史館，透過歷史照片回顧，讓副校長 Nabil Ibrahim 及其夫人 Salwa Ibrahim 了解文大創校之艱辛與執著。

跨國學位 汲取海外經驗

美國普渡大學是文大第五十二所姐妹校，雙方曾簽訂「跨國雙學位姐妹校」制度，鼓勵不少語文能力不錯，且有志於在理工發展的學生，在大學時就能到美國理工大學就讀，汲取國外學術經驗，目前已有不少電機系學生躍躍欲試，希望可以成為制度下的優惠學生。美國普渡大學位於美國中西部印第安納州西拉法葉城 (West Lafayette) 的州立大學，於 1869 年由約翰·普渡 (John Purdue) 捐資，印第安納州劃撥土地建造，現有 6 個校區、3,000 名教師和 39,228 名學生。普渡大學向來以理工農見長，但近年來也在其他領域積極發展，2006 年《美國新聞與世界報導》全美大學排行榜上，普渡大學工學院名列第 6 位。普渡大學也是美國國際學生最多的大學之一。2000 年時，普渡大學國際學生共 2892 名，占該校學生 8.2%。根據國際教育研究院 (Institute of International Education) 統計，普渡大學國際學生最多的公立大學，並在全美所有大學中排第 4 位。



普渡大學副校長 Nabil Ibrahim 及其夫人 Salwa Ibrahim、李天任校長與工學院陳義揚院長於歐豪年美術館前合影。

首獲登記成立政研所學友會 產官學界齊祝賀

【文 / 林雅琪】文大首個獲內政部登記成立的校友會-「中國文化大學政治研究所學友會」，於日前在文大城區部大夏館隆重舉行成立大會，產、官、學各界皆蒞臨表達由衷的祝賀。「中國文化大學政治研究所學友會」之成立大會，由籌備會鄭永堂主委主持，成員包括政治研究所長呂亞力教授、碩士在職專班蔡良文教授、蔡瑋教授及學員，總計逾 60 人出席這場盛會，為文大首次成立校友會慶賀欣喜，也代表文大校友團結融合的新氣象。「中國文化大學政治研究所學友會」成立大會裡，同時遴選楊泰順教授擔任首屆理事長，而前國大代表鄭永堂、國

民黨政策會副執行長莊隆昌、景文科技大學講師林國棟分別擔任首屆副理事長，而立法委員趙良燕則擔任常務監事，共同為成立學友會努力，盼能推動合作與舉辦座談，為華岡學弟妹的未來開創新局。「政治研究所學友會」是由政治研究所在職碩士專班畢業的歷屆校友所推動成立的學友會，目前學員遍佈公教、軍警、商界及民意代表，例如文大第 2 屆的鐵路局副局長張永仰、第 5 屆畢業的台北縣民政局長楊義德以及第 8 屆畢業的台北縣議員陳明義等人，均為產官學界聞名菁英，未來也將透過此一組織，綻放華岡校友的熱情與努力。



政治研究所學友會成立大會匯聚來自產官學界聞名菁英。

傾聽小芽心聲 感受地球脈動 校園環保衛生感性出擊

總務處 共同推出 環保大使出擊 創造綠美化地球

【文 / 李文瑜】聽見地球的脈動，聽見每一棵樹的心聲。由總務處事務組、學務處衛生組及生活應用科學系三年級學生共同合作的「2007 校園環境保護暨衛生教育宣導活動」，喚醒每一個內心對環保觀念的渴求。李天任校長出席活動時強調，一棵小芽都可以很認真為地球綠化盡心努力，身為地球一份子豈能置身事外，而教育就是落實環保觀念的重要一環，希望全校動起來，以環保大使為己任，創造一個與地球和平共存的美麗環境。今年地球再生的願望-「心聲·心生·新生」以「再生·Regenerate」為主題，由李天任校長主持開幕，林柏杉學務長與唐彥博總務長聯手開啓環保教育序曲，並由生活應用科學系黃郁婷教授帶領同學們貼近地球，將環保、衛教知識推廣到校園每一處，但願每個人都能傾聽大自然心聲，心生環保責任，

幫助地球新生。林柏杉學務長說，學生是推動環保的重要推手，只要深根環環觀念，未來一旦成為職場新鮮人後，將會盡心力於台灣環保，這是一場很重要的教育使命，未來學務處將推動各項學生環保的教育訓練及生活體驗，讓學生在生活與學習中，了解環保的觀念。唐彥博總務處則提到，今年的活動多樣活潑，包括跳蚤市場，其中有各種二手物拍賣與交換、有獎徵答活動、再生資源的藝術展示，最為特別的是環保教學區，提供再生紙書籤製作、環保影片播放，讓大家從週邊廢物化生活必需品，將垃圾變成黃金。

而生活應用科學系三年級同學現場演出「小芽的心聲」，更獲全場師生好評掌聲不斷，短短的 5 分鐘劇情，道出環保與樹木的心聲與期待，讓人看到學生的創意與對環保觀念執著的肯定。【文 / 邱慧珊】強調人生有二分之一的時間都在家園中度過，現任文化大學美術系何和明教授以家園生活為背景，舉辦「變奏的心靈空間」創作畫展，於 5 月 22 日至 6 月 1 日，在曉峰博物館地下一樓展示 30 餘幅畫作，以中性色彩加上大膽的分割重組技巧，呈現尋常家庭的不平凡。何和明教授表示，這是繼去年之「花樣年華」之後，第 2 次於華岡博物館展出，經一年的琢磨與歷練，在畫風與思維上皆有更深入的探索；本次「變奏的心靈空間」畫展有兩大主題，一為藉由結合室內設計與室外自然的借景技巧，展示居家美學，並深入一層去探索人心；二為藉季節、時間加以重新排序，組合不同的寫真與空間轉換，開啓另一扇心靈的櫥窗。在構圖方面，何教授運用擅長的室內設計，結合西畫與景觀，藉不同的透視原點切割塊面，並搭配濃烈的原色色感，以超現實的手法呼應實景；何教授表示，每一幅畫其實都有實景存在，有些是公司商設的作品，有些為朋友家，或自家宅院，但多以新古典為主要呈設，他藉觀摩實景拍攝的照片，以寫真作為創作起點，去推敲思考如何打破牆與樑的框架，利用抽象的點、線、面、形、質、色、光、影，將形象拆離及扭轉，呈現出另一個遼闊具有深意的向度。此外，為了使大眾能更了解畫作內涵，何教授特地於作品名稱下附加一則簡短的詩語，讓吸收西方色彩的畫布中添加幾分中國筆墨。何教授維持每天清晨 4 點至 7 點，為時 3 小時的作畫習慣，於 2 年內創作出 30 多幅作品，雖都以設有落地窗的室內為取材，卻各自呈現多面的風貌，搭配銘黃、洋紅、天藍、墨黑、薄紫等多樣色彩並不顯突兀，充分表達畫家富有實驗探索精神且持續不懈的個性。



何和明變奏的心靈空間 彩繪時空交錯生活

何和明教授 (後排右四) 邀請全校師生進入時空交錯的彩繪天空。



何和明教授 (後排右四) 邀請全校師生進入時空交錯的彩繪天空。

我不知道我活著有什麼意義?

老師您好：
我常覺得自己什麼都做不好，好像什麼都不會，也懷疑自己存在的價值。這些日子以來，我一直壓抑著自己的情緒，不好意思麻煩朋友，雖然她們都很關心我，但是我不希望讓她們擔心，所以任憑自己活在胡思亂想的恐懼當中；最近我希望自己不要一直封閉著，於是去找了打工，希望和人群接觸解除我對人群的恐懼，但是我都不敢主動和那邊的人說話，他們聊天時我都躲在遠處的角度，不知道如何才能加入他們的話題，他們一定覺得我很奇怪，而且連我自己都討厭自己了，別人怎麼可能會想理我呢，又是一個失敗的嘗試。我真希望自己能快樂一點，覺得人生好沒意義，之前曾想過自殺，卻沒有勇氣，可是我的生活真的是毫無重心，到底什麼才是人生的意義，一生中做這麼多努力又是為了什麼，我覺得自己怎麼做都做不到，無法達到自己想像中的完美，老師我該怎麼辦呢？

很無力的小孟

無力的小孟您好：
這些日子以來反覆的低潮情緒，由你一人獨自去面对承受，真的辛苦妳自己了。透過妳的信件，我讀到了妳痛苦的情緒，也相信此時的妳是希望被理解、希望有人傾聽。聽起來小孟好像覺得自己什麼都做不好，內心一直在打轉，但是在這個信件上，我看見了妳的努力往前跨一步了，因為妳願意分享妳的困擾、抒發心情，這已經是很大的一步了！

或許妳在生活上遇到了一些挑戰與困難，以至於懷疑自己的價值。可是妳擁有一群關心妳的朋友，必定是因為妳有吸引朋友的地方，才能維持妳們的友情，不要小看自己的任何一個小優點。我能夠了解妳不希望朋友擔心，希望靠自己的力量，所以妳真是很負責任又很為朋友著想的人，可是小孟也可以想一想，是否有比這更適合的方式，可以讓自己有一個適當宣洩的出口。另外，妳能夠主動尋找打工的機會真的很棒，妳已經為妳自己的目標付出努力了，雖然人際互動上有些困擾，妳可以思考一下，當妳靠近人群又怯步時是擔心些什麼，而這個擔心的問題，是真的存在的嗎？

或許小孟常覺得自己不快樂，甚至覺得生活沒意義想自殺，提醒小孟，當這樣想法出現時，請不要吝惜與你相信的人聊一聊，並且去思考，是什麼因素一直支持妳走到現在？把這些寶貴的資源記在心中，必定可以陪伴妳走過很多的困難。學習人生的課題像是在成長，不會突然就變得快樂或是有力量，但是妳可以對週遭的事物更透徹了解，能更自在地和自己相處。「努力」不一定會讓人變得完美，但是可以更看清生命的本質，嘗試享受人生中的不完美，一定會不同收穫。

每個人都有快樂的能力，有時候會因為一些外在環境的因素影響了自己，所以必須要使點力氣才能將快樂找回來。注意生活中的小快樂，當妳發現你擁有五分鐘，那你更有能力可以將快樂延長至十分鐘、半小時、甚至一整天。相信妳有這樣的力量，因為妳是這麼努力地想找到出口。有任何的煩惱與心事，都歡迎妳到諮商中心找老師談談，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分)