

北縣心感動 許柏翔獲最佳感動及網路票選最佳人氣獎

透過一段感動際遇與浪漫愛情故事 喚起大眾對於地方景物的憧憬



由許柏翔(右)所帶領的團隊榮獲「2007北縣心感動」最佳感動及網路票選的最佳人氣獎。

【文/蔡怡琳】為鼓勵大眾以幸福、感動、有趣的故事融入台北縣的特色，台北縣政府新聞處主辦「2007北縣心感動」影像徵件活動，經過收件、評審及網路票選過程後，本校大傳系許柏翔帶領8人團隊所執導的「最初的感動」影片，一舉囊括最佳感動及網路票選的最佳人氣兩項大獎。

「2007北縣心感動」影像徵件活動設定以拍攝台北縣的特色為基礎，並融入幸福、感動的故事，或獨具個人的創意風格，將其錄製成影像作品，以評審競賽機制，選出優良影片，得獎作品還將透過媒體管道播出，不但供民眾觀賞，也能藉由觀賞影片，認識台北縣之美。

參與拍攝「最初的感動」的成員包括大傳系4年級黃銘輝、2年級曾正宏、羅可君、鄭瑞玲、1年級楊文智、陳孟荻、簡惠

君。導演許柏翔目前就讀大傳系4年級，曾參與過多部學生作品製作，並協助業界戲劇拍攝，在96年金馬影展電影「女力」中擔任美術助理一職，對於電影製作充滿著熱忱。

「最初的感動」主要是描寫一位旅行者，因堅持完成自己的夢想，而離開至愛的女孩，但仍給予女孩他將會回來的承諾。女孩則將對男孩的思念化作星星，並一直期待相逢之日的到來。許久之後，女孩決定來到她們最初相遇的地點--黃金博物館，追憶當時的感動。

談到導演此部影片的創作理念，許柏翔表示，介紹地方特色不一定都要用言語來詮釋，透過一次感動的際遇、一段浪漫的愛情故事，也能喚起大眾對於地方景物的憧憬。許柏翔還說，本片特別選在雨天拍攝，希望呈現蒼白凄美的整體色調，讓故事發展



朝專業作品的拍攝品質邁進，「最初的感動」喚起大眾對於地方景物的憧憬。

更加扣人心弦。

對於目前學生電影的未來發展，許柏翔表示，目前同學之間的作品，都包含自己的想法與特色，並且也努力朝專業作品的拍攝品質邁進，而同學們也都將這些作品作為自己將來進入業界的

基石，不論是導演、製片、攝影、美術等相關工作經驗，都是朝影視製作發展前的良好基礎訓練。許柏翔也勉勵有志於此的同學，應利用學生時期多多練習創作，並累積實力，將來必可在相關領域中綻放光彩。

請你跟我這樣做 落實垃圾減量 維護華岡美景

【文/葉子豪】配合台北市政府「垃圾費隨袋徵收政策」，士林區清潔隊近日發函文大，表示將不再收取附近文大外宿學生未使用「北市府核准專用垃圾袋」包裹之垃圾，對於違反規定的同學將嚴格取締，並科處1,200~6,000元不等的罰款，同時開放社區居民和學生檢舉違規，只要以拍照、錄影等方式蒐證檢舉者，經查證將可獲的百分之五十之檢舉獎金。

生活輔導組組長玉華組長表示，近日接獲里長和清潔隊反應，不少外宿學生未將垃圾使用指定垃圾袋包裹，並隨意棄置於巷口，導致住宅區附近臭氣薰天，嚴重影響居住品質，清潔隊經多次勸導後仍未見改善，即日起停止收取未使用符合標準垃圾袋之垃圾。

96學年度 第1學期 美食街成果報告出爐

【文/蕭俊發】關心全校師生吃的健康，食品暨營養保健學系於11月28日針對大雅館美食街32間商家販售食物中的生菌數以及大腸桿菌群，依照當日的販售商品進行抽樣調查。為文大師生的健康把關，避免因食物中生菌數量過高，而導致食物中毒的機率增加。

負責食品生菌數及大腸桿菌抽樣的生活應用科學所施耀翔表示，接受檢驗的32個商家中，生菌數量皆符合「食品衛生標準」，每公克生菌數低於10萬，而大腸桿菌部分則有15個商家不合格，抽樣食品中含有過量大腸桿菌數，均高於衛生署公告的大腸桿菌最確數10以上。

15間大腸桿菌檢驗結果不合格者商家商品包括：「Subway」的洋葱蔥；「丹堤」生小黃瓜；「天津蔥抓餅」的紅茶；「戀の文化素食館」的炒小黃瓜；「果霸水果天堂」的綜合果汁；「花壽司食堂」的芒果布丁；「阿英燒臘」的雞腿；「炫烤工坊」的

韓僑協會主辦 第14屆韓語 韓文系再創佳績

【文/謝佳君】由中華民國韓僑協會主辦的「第14屆韓語演講比賽」於12月27日在國賓飯店舉行，文大韓文系為鼓勵同學能夠學以致用，增加實戰經驗，特地於11月先行舉辦系上初賽，訓練同學台風、發音、肢體語言。

回顧去年的演講比賽，本校韓文系囊括前5名寶座，表現優異。韓文系林明德主任更邀請韓

僑協會貴賓指導參賽同學，以期能再次為校爭光。

「第14屆韓語演講比賽」本校參賽代表包括研究所2年級林美慧、韓文系4年級曹家瑜、許照順、鐘安伶，以及2年級的遲景綸、陳詩凱等6位同學。由於指導老師和參賽同學的努力，韓文系今年再度囊括前5名大獎，分別是林美慧、曹家瑜、鐘安伶、許照順、遲景綸和陳詩凱。



韓文系林明德主任與獲獎同學合影。

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

435 週報 中華民國九十七年一月十四日 星期一

Hypermedia 華岡超媒體 發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、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 攝影/戴見安 文編/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	外語學院姚崇昆院長	2
教學革新	課程參與教學系統	2
服務學習	優先區中小學寒假營	3
學語專欄	與家人相處的智慧	3
最初感動	許柏翔獲北縣心感動獎	4
華岡美景	請你跟我這樣做	4

96學年度全國大學校長會議 10日於文大體育館盛大舉行

樂活校園 卓越高校 齊聚公私立大專校院 180位校長 營造大學新生命

【文/呂祥竹】由教育部與國科會指導，私立大專院校協會主辦，中國文化大學承辦為期一天半的96學年度全國大學校長會議，齊聚來自全國各公、私立大專校院近180位校長，以「樂活校園，卓越高教」為主軸，期許營造樂活校園及大學新生命。教育部長杜正勝提出6項高等教育發展目標，並以服務學習、綠色大學、性別平等作為大學未來發展新政策。

私立大專院校協會劉兆玄理事長表示，全國校長會議採用輪流的方式，由國立大學與私立大學交替承辦，今年選擇於文大舉辦，私立技專院校協會張一蕃理事長說，除了文大擁有極佳的觀景空間，更配合「樂活校園、卓越高校」的主題，不管是議程的準備、討論重點，以及未來相關主管機關對於議題的配合，都期待能有豐碩的成果。

行政院國科會陳建仁主任委員提到，96學年度大學校長會議針對教育政策和國家教育等議題進行討論，期待未來進一步融合教育與學術科技，以嶄新的型態呈現，國科會則扮演組織架構的平台，今年更首度啟動國外評審的制度，提升研究計畫水準，促進產官



李天任校長希望每位校長都能在台北最美的觀景台下，體會陽明山的優質景致。



教育部杜正勝部長提數項指標，希望讓每一個孩子都讀得起大學！

學界及國際間合作。

李天任校長感謝教育部及國科會的協助，讓文大有機會承辦此次會議，並對各校校長蒞臨致上最誠摯的歡迎，期待善用每一個可以溝通學習的機會，以「健康、樂活」為目標，李校長希望每位校長都能在台北最美的觀景台下，體會陽明山的優質景致。對於大專校院未來發展，杜部長建議提出數



全國校長會議齊聚各大專校院 180位校長，於華岡體育館8樓柏英藝廳前合影。

美食地草山風味出 校長歡喜

道美食地草山風味出 校長歡喜

唯妙唯肖的果雕大蝦

學生自製薑餅屋

【文/蕭俊發】為讓來自全台灣的校長能夠在華岡享用最道地的陽明山美食，負責承辦96學年度大學校長會議的文大海外青年技術班烹飪科及烘焙科，特別準備以「草山風味」主題的下午茶點供貴賓享用。

海青班烹飪科助教表示，海青班的烹飪科同學為這場大學校長會議，清晨一大早即動員準備這些美食。包括山藥手捲、地瓜山藥包、珍珠丸子以及草山柑都是同學在外打工實習的精心傑作，還特別結合陽明山的特色風味餐，首創味道獨特的餐點。

海青班的烘焙科助教則表示，選定菜單的時候，事前的準備以及討論分工讓他們頭戰戰兢兢，勢必拿出看家本領不戰。烘焙科更是準備了山藥泡芙、地瓜塔及柑仔凍，用心程度絕不輸酒店大廚。

「草山柑」是我們這一次秘密準備的看家點心，文大表示，「草山柑」的用料在柑的

選採用料上，都特定挑選草山觀光柑園的柑橘作為主軸。因為草山的柑橘就是不一樣。甜度於其他地區產出的柑橘絕對不一樣。只要老饕才能感受到其中的風味！



海青班學生化身五星級大廚

人物專訪：與外國語文學院姚崇昆院長對話

終身學習 優化語文學習環境

創新語言診療室 活用智慧語言溝通橋樑

宏觀六大發展指標 數位化教學模式 建構無國界的互動生活

【文 / 呂祥竹 專訪】語言是人與人之間互通訊息及溝通觀念的橋樑，也是一種溝通的智慧，不論是口語、手語或肢體語言，都是以約定俗成的共同認識為要件。在不同的語境下，各有不同的表達方式與用詞呈現。強調將語言學習融入生活，外國語文學院姚崇昆院長自上任以來，重視語言的作用，認為語文不再只是一門課，更是與生活結合的智慧。

實務課程 緊跟社會脈動

外語學院姚崇昆院長畢業於美國密西根大學語言學碩士、明尼蘇達大學英語教育碩士、明尼蘇達大學第二語文教學哲學博士，專精於英文學術性寫作研究、英文閱讀策略教學以及英語教學法。自 95 學年度接任院長一職，積極推動 6 項發展指標，包括拓展國際交流、推動外語檢測、數位媒體教學、發展多元化課程、語文能力競賽、鼓勵教師發表論文等，與世界接軌，發展外語學院獨有的特色。

姚院長表示，外國語文學院的發展理念在積極培育外語人才為首要目標，並配合國家發展，促進國際文化交流，以達成創校所接稜的「國際性」目標。外語學院於成立之初，即設立日、韓、俄、英、法、德等 6 個外國語文學系，目前均設有研究所，其中俄文系於 90 學年度設立博士班，為國內唯一具有完整大學部、碩士班和博士班的俄語教育學制，而韓文系的創設亦為私立大學中所僅有。

面臨學生畢業後的就業與進修選擇，外語學院除了培養學生外語能力之外，在課程規劃方面，因應社會發展之需求，各系除重視核心基礎語文聽說讀寫的技巧訓練之外，增加具社會競爭力之實用課程。姚院長提到，以往語言學習多半偏重文學和語言學習課程，現在則加上「商用英文」、「商用法文」等實用課程，與校內其他學院進行課程整合，以期提升同學就業競爭力，將外語

學習大革新 國貿系引進 E化課程參與教學系統



另類的互動教學系統，提高學習興趣與效率。

【文 / 呂祥竹】這是 Wii 的模擬器嗎？落實課程教學 e 化，國貿系從 96 學年度起自國外引進最夯的「全 E 化課程參與教學系統」，簡單的操作方式與一只遙控器，同學就能輕鬆與台上老師互動。

發展推向國際。

配合教育部推動語文能力鑑定，文大多數系所都設有畢業門檻，外語學院英文系更早在 89 年即已制訂此機制，要求大學部畢業生必須達到舊制托福 550 分，或相等級之其他檢定考試。面臨企業重視英文能力的趨勢下，同學們將能有更多的自我資源。宏觀文大對於英文的重視，在國內大專院校中實屬少有。

締結姐妹校 拓展國際學術交流

姚院長說，語言中心舉辦多樣化的課外英語競賽活動，目的在將學習趣味化，提高學習英文的動機，例如機智問答、短劇等，一方面能落實學習的成效，也能結合語言、文化與肢體語言，這樣的學習遠比枯坐在教室中來得有效率。

外語學院也善用文大與國外大學締結姊妹校之優越條件，積極進行各項有助於提升語文學習國際化的活動，姚院長表示，外語學院在推動國際交流上非常出色，尤其是日文系與韓文系、韓文系由於有很多知名的大學、政治人物，都與文大有姊妹校、頒授榮譽博士的密切關係，16 個國家中共有 81 所大學與文大締結姊妹校關係，外語學院能延聘姊妹校交換教授蒞校講學，如日本天理大學自 1963 年起，每年遴派交換教授，數十餘年未有中斷。

此外，德、法、俄、韓、日各系均鼓勵學生進行短期或寒暑假前往國外姊妹校進修語文或專業課程。除了學習語言，也能夠在當地生活、文化中充實自我視野。姚院長強調，語言本來就是一個溝通的工具，學習之後就要充分的運用在生活中。

E 化教學 優質語文學習環境

配合國際潮流以及數位時代的來臨，外語學院也大力推動 e 化教學，包括多媒體、網際網路等，學校並設有多間多媒體語言教室，教師們也自己編製教材，幫助學生成為「Active learners」自

你曾經想像過在課堂學習也可以很 e 嗎？國貿系領先全國，與全球頂尖大學同步，耗費 20 餘萬，引進「全 E 化課程參與教學系統」，希望透過這套系統突破傳統教學上互動不良的限制，讓上課不敢勇於舉手回答問題同學，能透過手上的遙控器與老師互動。

國貿系表示，台灣學生常常怯於發問與回答，當老師提出問題時，同學總是避開老師關注的目光，就是低頭翻課本，就算同學知道答案也只敢說給自己聽。課程參與教學系統的引進，同學們只要藉由這部具有 LCD 液晶螢幕的互動式遙控器，按鈕回答問題，答案就能立即傳送並記錄到老師的電腦中，即時統計回答問題的正确率，以及顯示出最多人選擇的錯誤選項，而正確答案也會回饋到同學手中的遙控器螢幕。

利用這套課程參與教學系統，可以讓老師更能掌控學生學習情況，找出學習



主的學習。在課堂有限的學習時間外，同學還能藉由圖書館收藏豐富的圖書、有聲教材，配合時代的趨勢，落實人文和科學結合，以豐富自己的涵養。

提供優質的學習環境是外語學院一直以來所努力的方向之一，姚院長認為，良好的語言學習環境建立在兩個元素上，一則是外籍師資的充裕與競賽活動，另一個則是多媒體學習元素。在師資方面，外語學院擁有許多外籍教師，在 98 位專任教師中，外籍教師有 34 位，約佔專任教師的百分之三十四。而負責全校英語聽講兩年課程的語言中心，也擁有 22 名以英語為母語的外籍教師，提供同學課外學習。在多媒體方面，文大提供一流的語言教室，同時圖書館和資訊中心也提供很多協助。外語學院的優質環境，比起國立大學一點也不遜色。

不管是教學或學習，語言都強調頻繁的接觸，以及培養良好的閱讀習慣，為興趣而閱讀。姚院長建議同學，製作閱讀日誌，寫下閱讀心得，加上自己的批判性思考，建立一套專屬自己的系統性學習，不時接受新的資訊，實際運用原有基礎，提升自己的能力，想要活用語言並非難事。姚院長說，當同學們從閱讀中獲得許多訊息之後，接著就要發展自己的思維能力，在重複練習之外，要

能加以吸收，內化為自己的一部份，而不是鸚鵡式的學習。

終身學習 教學與研究能量再進化

「終身學習」是姚院長時時提醒自己的處事態度，不論有多少年的課程教學經驗，每年學生的素質與學習需求都不同，因此課前準備的工作依然少不了。姚院長以認真專一的態度迎接挑戰，她表示，不論處於什麼樣的身份，作任何事情都要盡力為之，全新投入，作為一個學生，就必須全新投入學習，提升自己的學識；身為一個老師就要不斷的進修，配合社會的脈動。教學和研究並重的姚院長認為，教學不只是教師才能的呈現，更是科學的研究，加上老師藝術性的發揮，是「art and science」的極致表現。每一個階段都有不同的教學方法與研究，當教學與研究合併，新的理論知識才能源源不絕的湧現，提昇自己教學的能量。不管在什麼領域，終身學習都是需要的。

外語學院的教授熱心輔導同學並開放 Q&A 時間，姚院長以英文系為例，系上教授提供「4skill clinic」的語言「聽說讀寫診療室」，有任何的語言學習困擾，教授們就像醫生一樣，為你開學習處方籤，對症下藥！有任何語言學習的問題嗎？來到外語學院就對了！

【文 / 呂祥竹】隨著電子科技的進步，從過去以 1.44M 容量為主的磁片，發展到現在動輒數十 GB 的隨身碟，電子資料的儲存愈來愈便利，成為日漸普及化的隨身配備之一，但也相對成為病毒散播的媒介。如何保護個人資料，讓強調隨時即用的隨身碟遠離病毒，則成為使用者不可忽略的知識。

對於近來在校園使用隨身碟中毒事件層出不窮，資訊中心表示，隨身碟之所以會中毒，往往是起因於原寄生性病毒，因為校內電腦室皆設有防護卡的「自動防護」裝置，每一天都會進行開機和關機的動作，而防護卡的作用就在於重新開機之後，所有在該部電腦進行的動作都會回復到原始安裝的系統。每一次重開機，都是全新的系統。

資訊中心表示，校內電腦裝有的病毒防護系統，將隨身碟插入電腦插槽之後，若防毒軟體跳出介面，警告有病毒存在的危險性時，則應該選擇清除或隔離等適當動作加以處理。但同學經常會忽略防毒機制的警示，藉由開啓的動作，讓病毒感染電腦中其他部分硬碟分區，導致電腦病毒不斷散播。資訊中心表示，在 96 學年度上學期中所進行的一次大更新後，這些問題都己不再發生。隨身碟的重要性，在於儲存在該硬體的電子資料，資訊中心提到，「狡兔有三窟」，做好資料備份，比起讓隨身碟遠離病毒更重要，因為使用者永遠不知道會用到什麼樣的電腦，目前學校已經提供每位同學網路硬

定期掃描文件重視防毒機制
做好檔案備份遠離中毒危機

【文 / 呂祥竹】以「熱誠服務」為標竿，教育部與行政院青年輔導委員會主辦，中國文化大學承辦的「97 年北區大專校院教育優先區寒假營隊」行前講習於 1 月 4 日在文大晚峰國際會議廳舉行營隊授旗與宣誓儀式，包括教育部訓委會傅木龍專門委員、行政院青輔會陳聰勝副主委，以及來自北區大專院校獲營隊補助團隊代表近 200 人，為優先區中小學寒假營隊揭開序幕。

培育青年志工是青輔會一直以來努力的目標，教育部訓委會傅木龍專門委員表示，教育部補助教育優先區中小學生營隊活動，目的在鼓勵大專院校及民間社團，利用寒暑假時間，至教育優先區中小學免費辦理營隊活動，將服務學習的內涵與精神融入營隊活動中，培養樂觀進取、積極奉獻，及關愛社會的服務人生觀。傅專門委員以「高尚的服務來自對方內心的共鳴」勉勵所有青年，培養寬廣的胸襟氣度，把教室知識融入生活，從服務過程中，確立自我價值。

服務是一輩子的事業，而「服務學習」也是全國大專院校的努力方向！透過志工服務，體現積極樂觀的精神，林學務長感謝青輔會的委託承辦，並以資深志工的身份，期許每一位青年志工能散播服務的種子，發揮「愛心、耐心、熱心、信心、創新、關心、同理心」的 7 種心情，為社會提供更多協助，建立正確價值觀。

青輔會陳聰勝副主委表示，教育部非常重視「教育優先區中小學寒假營隊」的活動，提供近 6 百萬經費補助這項活動，青輔會扮演著招募志工、提供媒合平台的角色，希望大專院校及民間社團志工到偏遠地區提供服務，藉由服務學習、利他利己的精神，提升自我專業知能，瞭解服務對象的特質。在服務過程中開發潛能，累積經驗，帶領具有前瞻性、未來性、特質性的中小學生，達到預期目標與成長動力。

中小學生營隊活動主要提供「教育志工」與「閱讀志工」兩項服務，教育志工提供包括休閒運動、性別平等、人權教育、生命教育、社區服務、文史調查及導覽、環境保護、生態保育、衛生保健、英語教學、資訊輔導等，對於中小學生具有價值意義的服務學習體驗活動。閱讀志工則以推廣閱讀活動、繪本閱讀教學、有聲書及 3D 教學為主要服務內容，協助改善閱讀環境。

「97 年北區大專校院教育優先區寒假營隊」由本校華岡社會服務隊、華岡同濟社、崇愛社、闕陽學友會、金門縣學友會等 5 個社團，以及中央大學、海洋大學、銘傳大學、淡江大學等北區大專院校近 100 個社團參與。行前講習會中，傅木龍專門委員與長庚技術學院劉杏元學務長針對服務學習的內涵，分別發表「服務學習的甘苦與不凡」與「談服務學習的類型與推動策略」專題，並由海洋大學社會服務團、台北大學康樂研習社、文大華岡社會服務團與東吳大學陳希馬沙露返鄉服務隊 4 個優秀團隊分享志工服務與奉獻經驗，滿溢溫馨氣氛。



林柏杉學務長（二排右九）、訓委會傅木龍專門委員（二排右八）、青輔會陳聰勝副主委（二排右七）與來自北區院校社團代表合影。

碟，藉由此介面傳輸，一定不會有中毒的疑慮。此外，消極的為隨身碟加入「autorun.inf」的唯讀資料夾，也是預防 USB 病毒的方法之一。

隨身碟是一個傳遞的工具，資訊中心提醒同學，唯有自己小心使用，或設置防寫功能，並隨時留意相關資訊病毒訊息，才能遠離病毒入侵。



在使用便利的隨身碟時，別忘了保護個人重要資料。

學生諮商中心（心理診所）

王怡珍 輔導老師

Fight or flight—與家人相處

老師，你好：

從上大學開始，我和父母開始有些衝突，我的家庭很簡單，有一個比我小三歲的弟弟。我成長過程一直都很乖，依他們的想法行事，但是現在我不想再當他們的乖女兒了！我跟父母的衝突越演越烈，只要見面幾乎都會吵架，主要原因就是他們太囉嗦了！我明明就已經很大了，但是他們還把我當小孩子，服裝打扮、回家時間，甚至我交的朋友他們都要干涉，回家還要問東問西，我真的覺得很受不了，那天我媽還冷冷的說「你翅膀長硬了嘛」，聽到這句真的很生氣，但是後來想想又很難過，真的是我太叛逆嗎？還是我們的代溝已經無法跨越？想跟他們是和諧的關係，但我又想要有自由，我到底該怎麼辦才好？

煩惱阿佩

阿佩，你好：

從信中可以讀到你在家中感受到的壓力，想要獨立但對家人又有些罪惡感的複雜情緒。的確，已經大學的你個成人了，一定會有所不同於父母的想法、感受和價值觀，也想要有自己的空間和追求的自由，爸媽還把你當小孩子真的很讓人沮喪和生氣。不過，聽到你也想和父母維持和諧的關係，不想逃避、爭執而去勇敢面對，老師為你感到高興。

許多衝突的發生，是因為彼此不溝通，或是溝通的模式有問題，以致於無法瞭解對方的需要與想法。把心裡的話說給父母聽，或是用寫信的方式，試著讓父母知道你的想法。大部分的父母會很放心自己的孩子在外面作什麼，甚至會追蹤孩子行程，讓孩子喘不過氣來，這時，我會鼓勵阿佩每天回家時，主動說明自己一天的行程，這樣，父母會比較放心。

我們常常聽到「父母不瞭解我，我們代溝嚴重」。其實，一個良好的家庭溝通是由我們和家人共同去營造出來的，「代溝」這個名詞往往讓我們找不到好理由，將自己的行為合理化，但事實上，代「溝」並不是一個自然的現象，它是由家長和子女共同挖出來的。我們可能會將父母親的叮嚀聽作是嘮叨，將父母親的期望看作是一種壓力，將父母親的限制當作是干涉；但相對地父母親可能也正對我們的行為傷腦筋，他們怕我們談交損友、上課不專心、休閒時間影響到課業，就在這兩相猜疑的情況之下，這條溝也就愈來愈深了，等到要解決時，可能已經是條江河囉！為避免這種情形發生，家庭溝通就顯得非常重要了。

父母親的觀念或許不同於自己，但千萬不要吝於和家人溝通，溝通往往是化解衝突的最好方法，專家學者曾提出數項家庭溝通原則，老師把它歸納出數點來，相信在你和父母的意見不和、面對問題時，這將是很好溝通原則：

- 1 坦誠面對自己的感受；只要有意義的問題就提出來。
 - 2 不要讓好言的討論變成惡言的爭吵。
 - 3 溝通時要清楚、具體。
 - 4 學會傾聽對方的想法或感受。
 - 5 接受一切感覺，並試著了解對方。
- 有人說自由是要付出代價的，也需要時間、勇氣和毅力，除此之外，理智也很重要，如何有效的讓父母知道你的需求和想法是一大學問，與父母溝通也是需要學習的。很高興接到阿佩的來信，如果想和老師聊聊天歡迎你來學生諮商中心。有任何心裏困擾或需求，歡迎前來諮商中心。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 10 樓 學生諮商中心，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）