

藝饗天開—華岡藝文季登場 展現豐富視覺饗宴

課外組索取藝文集點卡 驚喜大獎邀您一同藝饗天開

【文/許依柔】由課外組主辦，戲劇系學會、美術系學會、吉他社等一同承辦的「藝饗天開—華岡藝文季」系列活動，已於21日掀開序幕，活動琳瑯滿目、精彩萬分，課外組同時舉辦『真

會』蓋「集集樂」活動，凡參加華岡藝文季系列活動及校內系所主辦之相關活動，即有機會獲得驚喜獎品，集越多獎越大！戲劇系「戲」在「藝」思」活動，於冥想平台為期一周的系

列精彩活動，以馬戲團為主題，包含數種動態表演及靜態展示，現場並搭起小丑門簾歡迎貴賓入場，四周拉起許多彩色旗幟，營造出歡樂空間，讓人彷彿真的置身於馬戲團當中。

另外，攝影社舉辦的攝影展，呈現多元主題，有同學在文大的生活剪影，也有校外景色的捕捉，透過鏡頭呈現同學眼中不同的世界，歡迎同學到場參觀。另

外，攝影社社員也呼籲所有參觀者，為保護作品，請勿觸摸照片。

同時，課外組為鼓勵同學多參與文藝活動，舉辦「真會」蓋「集集樂」集點送獎活動，即日起至6月3日止，至各華岡藝文季活動現場或至大恩館10樓課外活動組索取藝文集點卡。

凡參與華岡藝文季系列活動及校內系、所主辦之展演活動，即可在卡上獲得一點。點數集最多者，將可獲得最大獎品 MP4，另外還有許多豐富獎品，集越多獎越大！

藝文集點卡需於6月5日前繳交回課外組，主辦單位統計後將個別通知獲獎並公布名單於學校網路公告上。

活動日期	活動主題	內容	地點	主辦單位
4/28~5/2	由藝而生	繪畫展覽+繪畫賞作	大恩館川堂	慈青社
5/12~5/16	琴聲藝動	展覽+表演	大恩館川堂	國樂社
4/22	藝遊未盡	演講	大校館賞樓廳	美術系
5/28	彩繪青春剪綵	剪綵+音樂欣賞	大孝館前廣場	課外組
6/10	藝想世界	話劇表演	興中堂	話劇社

經典劇《捕鼠器》 中山堂顛覆視覺感受

【文/謝佳君】由中國文化大學戲劇系大三學生所帶來的年度公演，此次將上演在英國推理小說界堪稱「謀殺天后」的阿嘉莎·克莉絲蒂的創作劇本《捕鼠器》，並於5月9日、10日、11日三天在中山堂的二級古蹟光復廳演出，特殊的環形劇場呈現出推理劇抽絲剝繭的緊張氣氛，帶領你親臨現場，揭開真相，找出兇手。

戲劇系推陳出新，要挑戰難度更高的劇本，連演超過半世紀之久的傳奇戲碼《捕鼠器》，原是推理文學史上的「謀殺之后」阿嘉莎·克莉絲蒂獻給英國瑪麗皇后作為八十歲生日的賀禮，自一九五四年開演至今仍在英國上演，歷年來演出場次超過兩萬場，除了是經典推理劇以外，還是目前史上連續演出最久的舞台劇。

黃惟馨導演說，當初會想選擇這種推理性質的劇本當作公演，是因為看了前年暑假才在台灣出版的翻譯，心裡直覺可以讓戲劇系的同學們去嘗試看看，而為求忠於原著的呈現，透過版權的取得後，終於得以在今年正式演出，這也是《捕鼠器》在台灣的

首演。由於阿嘉莎·克莉絲蒂的《捕鼠器》很重視人物的心理層面，每個戲裡角色的性格刻畫，其過去與未來都是作者經過精心策劃的，黃惟馨導演指出，一位演員的生活經驗必須是很豐富，但演出的學生畢竟還是太年輕，要在短時間內去揣摩另一個角色，製造出推理劇緊湊的節奏，將會是排演時最大的挑戰。

黃惟馨導演強調，選擇中山堂的光復廳為演出場地，主要特別的地方為環形劇場，以重現英國的編劇，讓演員在中間表演，觀眾在四周欣賞，而這些演員的演出是在你可以碰到的地方表演，可以讓你從角度不同的方向來看這部謀殺劇的進行，將大大顛覆你的視覺感受，享受另一種表演樂趣。

《捕鼠器》演出時間，分別是5月9日晚上7點30分、5月10日下午2點30分和晚上7點30分以及5月11日下午2點30分在陽明山中山堂光復廳演出，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，或向主辦單位0912658702洽詢。

霹靂乍現樂光閃耀 融合東西風格好評迴響

華岡國樂團、箏樂團、絲竹室內樂團、吹打樂團等共同演出



【文/葉子豪】由中國文化大學中國音樂學系主辦「霹靂樂光大道：新星颯樂」(Rush Hour on MULITE Boulevard) 4月17日已於國家音樂廳演出，邀請華岡國樂團、箏樂團、絲竹室內樂團、吹打樂團參與表演，一場場的驚幻科技國樂演出，讓現場觀眾民衆掌聲不斷，爆滿觀眾人潮，一舉打響音樂系名氣。

國樂系以結合網路與實境、顛覆制式表演時空思維為主題的現代表演，並搭配子母舞台交錯效果，交叉呈現東西名曲的新一層藝術美感，既是鼓、又是舞，還有大提琴的西方樂曲，一場一場的融合樂，讓音樂會充滿科技現代之美。



國樂系強調，將傳統素材放在現代炒鍋裡攪拌是國樂系一貫的料理，具有時尚感、跨領域、娛樂性的綜合藝術表演是端出的時鮮，藉由網路無國界的效果，讓國際音樂傾聽到音樂的另一種聲音。

今年演出曲目包括爵士英雄、炫之舞、那魯灣、波羅舞曲等名曲，結合傳統曲目包括，東海漁歌、丟丟與他的銅仔、稻草裡的火雞、怒、雞同鴨講、山陰的桔梗、馬刀舞曲、黃河波韻、龍騰虎躍等音樂名曲，都讓觀眾見識聆聽到不一樣的國樂之美。

推廣部海外組誠徵工讀生

推廣部海外組誠徵短期工作夥伴，歡迎熱情活潑，工作認真的大同學參與，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，意者請備妥身分證、學生證正反面影本及課表，洽推廣部海外組黃小姐，電話:2700-5858 轉 8584

維護草山環境有功 獲頒台北市環保局榮譽獎牌



生輔組史玉華組長表示 獎牌肯定華岡學生奉公守法的精神

【文/許依柔】協助執行『台北市士林區陽明山學區消除周邊垃圾髒亂專案計畫』成效卓越，本校榮獲台北市環保局頒發熱心公益獎牌，台北市環保局感謝文大對維護陽明山區環境整潔的貢獻，對此，生輔組史玉華組

長表示，這不僅是校方的榮耀，更是肯定華岡學生奉公守法的精神。

本校自今年一月份開始，協助士林區環保隊執行消除環境遭亂專案，透過校內媒體大力宣導以及無數次跟學生的溝通，草山週邊環境整潔已有明顯改善，同學不再隨意棄置垃圾，並盡力維護環境乾淨，這樣的行為轉變社區居民有目共睹，不僅創造更舒適的居住環境，也增進里民關係。

目前大恩館2樓川堂處設有張貼本次專案執行成果展示的海報，史玉華主任希望讓更多學生注意到維護環境的重要性，她提到，『維護整潔，人人有責』雖已是老生常談，但要徹底在生活中落實仍舊需要再努力。

歷時四個月的專案執行讓史玉華組長看見發掘出更多的學生優點。她表示，文大學生其實非常具有愛校、護校情操，只要透過適當的宣導以及溝通都很樂意為維護校譽盡一份心力。

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第443期 中華民國97年4月28日

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐
主編/李文瑜 攝影/戴見安 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



張董事長強調台灣經濟在兩岸復談裡找到曙光



王金平院長會中發表兩岸經濟趨勢

【文/李文瑜】張鏡湖董事長19日連續兩場主講兩岸經濟與城市變化，均獲好評，包括出席於國軍英雄館的「海峽兩岸和平統一促進會成立十週年慶祝大會」與文大大新館的「2008 共生環境營造論壇國際研討會」，張董事長強調，兩岸經濟依存度越來越高，唯有改善兩岸關係，台灣的經濟狀況才可能好轉，眼見大陸城市經濟已躍居世界都會之林，台灣卻原地踏步，相當可惜，唯有急起直追，拉近兩岸經濟距離，台灣才有機會再造另一場「經濟奇蹟」。

張鏡湖董事長建構共生共榮環境新藍圖 台灣財經藍圖 迎接新經濟奇蹟

學界大老 台灣經濟曙光乍現

被譽為學術界大老，張鏡湖董事長在「海峽兩岸和平統一促進會成立十週年慶祝大會」上強調，總統選舉國民黨大獲全勝，不僅是一個政黨政治的勝利，更是中國文化和臺灣經濟的勝利。而曾任文大教授，現為和統會會長郭俊次則於開幕致詞強調，「十年前的今天，台灣和平統一促進會在台北誕生。十年來，和統會逆風而行，一路走來，始終如一。」

張鏡湖董事長說，台灣未來經濟發展必須要有類似中國的五年計劃，由許多不同領域的專家參與研議，利用大陸的優勢，才能應付目前世界的不景氣，以提振臺灣在民進黨八年執政下經濟的衰退。

兩岸城市 均朝共生共榮發展

此外，2008年共生環境營造論壇國際研討會19日在文大大新館登場，現場包括建築企業界龍頭遠雄建設趙藤雄董事長、文大建研所陳錦陽教授與張世典教授、內政部營建署林欽榮署長主講「環境共生共榮」的建築未來藍圖。

目前兩岸城市變化很大，由於經濟趨勢的影響，使得大陸城市多已躍居世界大都市之林，包括上海等城市。張董事長說，根據統計紐約、芝加哥與洛杉磯的合計生產總值佔美國總生產值67%，東京、阪神戶和名古屋三區則佔日本總產值70%，而中國長江三角洲、珠江三角洲和今渤海區則佔中國產值35%，城市的經濟變化就是一個國家的經濟



內政部營建署林欽榮署長(中)與環設學院陳錦陽教授(右)在台下聆聽張鏡湖董事長的演講

變化，近幾年大陸城市日趨繁榮，重要城市已成為大陸經濟重鎮。

日本靜岡橋獅子會贈書31冊 開啓中日學習熱

【文/李文瑜】再續圖書緣，繼日本靜岡橋獅子會去年贈書百冊後，由第38代堀田幹夫會長21日親率團親臨華岡，致贈31冊日本語文相關學習圖冊，其中有5冊為堀田幹夫會長千金赤池京子親撰的「快樂奇蹟-從心開始」，圖文並茂的中文圖書，呈現小而美的中日文精緻書刊，期盼給華岡師生閱讀的快樂。

文大圖書館梁恆正館長說，去年獲日本靜岡橋獅子會贈百本日本原文書，獲相當好的評價，尤其文大的日文系與日研所為台灣160多所大專院校裡，排名前幾系所，期盼透過這樣的年度贈書活動，讓中日語言與文化的學習熱潮可以再攀高峰。

堀田幹夫會長則說，文大日前舉辦第46屆

校慶大會，邀請日本知名舞太鼓蒞臨演出，獲得相當大的迴響，展現文大邁向國際大學的決心，此外，圖書館為各大專院校最高學習聖堂，書本則是大學的生命，學生可從圖書的知識的培育提升，造就學問界的王子與公主，日本獅子會為促進中日的文化交流，每年將都會致贈書籍於華岡，讓華岡更多人認識日本文化。

梁恆正館長則提到，文大首創日文系及日文研究所，已經培育無數文化與企業家，加上每年均有二萬六千多名學生，總學生人數超越台大各知名大學，未來若加強國際合作的腳步，將造福更多的學生，使有意從事日本經濟或文化往來的學生有更多的素材可供研究。



堀田幹夫會長千金赤池京子(左圖左一)親撰「快樂奇蹟-從心開始」特出席台灣的宣傳會，會後合影



大夏校友國樂團 跨越國際傳承質樸堅毅校風

2008 日本音樂會 以音樂與日本創價大學合奏姐妹校情誼

【文／李文瑜】繼 2005 南非、馬拉威之旅、2006 美國之旅及 2007 內蒙、山西之旅之後，大夏校友國樂團第四度國際演出，在日本創價大學安排下，40 名團員於 4 月 17 日在日本八王子市的創大校區以傳統國樂融合現代的風格演出，一舉打響「大夏校友國樂團」海外名聲。現任大夏國樂團團長，同時是物理系黃信健主任期以「華岡質樸堅毅」傳承大夏校友國樂風。

演出經驗豐富 成員為華岡校友

「大夏國樂團」原以華岡夜間部校友為主要成員，在台灣國樂界獨領風格，指導老師為國樂界的前輩陳伯康老師，教授國樂時間超過 30 年，堅毅傳承大夏國樂團之精神。黃信健主任自 2002 年接任團長，引進台北市中山國中擔任駐校國樂團，歷時三年耕耘，獲得普賢教育基金會的協助，陸續在國際間演出，包括 2005 年首度出訪非洲，南非南華寺、普勒多利亞大學、開普敦大學及馬拉威國際學校等地共計演出十場，獲得極高評價。

黃信健團長說，因緣際會在國際的演出，吸引更多樂團高手參與，逐漸塑造團隊向心力，一開始鎖定經營社區團

係，參與慈善及節慶演出，打開大夏校友國樂團知名度。

美國演出 敲響大夏國樂團知名度

為積極提高國際演出能見度，黃信健主任積極安排「2006 年美國之旅」，在洛杉磯西來寺、僑教中心、黃石公園及舊金山國際醫科大學演出四場，邀集國樂系賴淑鈺和林姿惠校友參與；2007 年則同樣獲普賢教育基金會及山西應縣佛學會的協助，在大陸山西應縣演出三場，超過數萬人觀眾，激勵團員信心，打開大夏校友國樂團的知名度。

2008 年的日本演出之旅，黃信健團長特別安排四月演出，同時在文大姊妹校日本創價大學的熱心協助，在日本演出造成轟動。

與日本民眾合演草原情歌，讓音樂更國際化。黃信健團長說，4 月 12 日出發至東京，轉赴山梨縣的本栖寺，承蒙本栖寺如愷法師安排「和紙人型美術館」演出地型音樂會，並以流利的日語為我們主持節目，適逢當地觀光團經過，成為演奏裡最佳觀眾，當地的歐吉桑以他的手風琴，帶領團員與我們合演一首「草原情歌」，讓這場日本行有了不一樣的音樂感動。

創大姐妹校迎接 展現好情誼

創價的熱情，展現姐妹校的情誼。黃信健團長說，17 日抵達創大時，吉村先生帶領參觀池田國際講堂，現場副校長寺西宏友教授和國際部長小出稔教授帶領許多學生列隊歡迎，盛大的場面，讓團員們心中歡喜之餘，有更多的感動。



黃信健團長率團在日本演出

日本創價大學寺西宏友副校長說，基於姊妹校的情誼，且和本校張鏡湖董事長、李天任校長及林彩梅前校長均有深厚的往來，未來期盼有更多更深入的演出交流。創價大學現任 8,000 名學生，外國學生 250 位，黃信健團長說，創大特別安排四位曾來台修業、中文流



利的同學全程陪伴，演奏音樂會與晚上的歡迎晚宴副代理事長及岡安博司顧問和另一位副校長也全程出席，深深感受姐妹校的熱情。

日語解說 跨越音樂無國界

黃信健團長強調，特意在音樂會剪輯保留日語解說的部分，讓這場音樂會擁有國際演出的最大特色，創大國際科將曲目和解說翻譯成日文，由人間學科川崎高志教授全程擔任翻譯與音樂會的曲目解說，使音樂表演更臻成熟與圓滿。

2008 中國文化大學海外留學免費講座
CHINESE CULTURE UNIVERSITY
電話：02-27005858 轉 8581 ~ 8588

免費講座 美國研究所留學規劃與申請秘訣

曾經嚮往過外國電影情節內的學生生活嗎？曾經因為申請的繁複而揮霍了青春嗎？不只是為了完成自我實現，或為了日後工作目標的期許...
~ 不要再讓自己遺憾，躊躇不前 ~

中國文化大學推廣教育部提供完整專業美國研究所申請技巧和諮詢，協助學生了解人生未來的目標和方向因此找到適合的學校，並輕鬆展開嚮往已久的留學之路

報名方式：
1. 可至 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/2008.html> 填寫報名表，回傳至：
cylee@sce.pccu.edu.tw，或傳真至：02-2703-5978
2. 電話預約，請撥免付費專線：0800-212-862
座談時間/地點：
日期：5/29 (四) 17:00 地點：菲華樓
有任何疑問，歡迎電洽：2700-5858 轉 8581 ~ 8585 湯小姐



「大夏校友國樂團」與日本創價大學合影

熱情 點亮服務學習之燈 引航華岡學子關懷心

【文／張紹康、蔡怡琳】推展服務學習，使學生藉由活動滿足社區需求，並獲得多元觀點啟發。學務處課外活動組 4 月 16 日與 4 月 17 日連續舉辦兩場「服務學習說明會」，特別邀請弘光科技大學副校長陳昭雄與靜宜大學孫台鼎學務長與華岡人分享服務的觀念。

陳昭雄：以身作則 串聯影響大



陳昭雄副校長強調，北京大學最新統計，畢業進入職場超過六年的學生，留

在本業工作不到四成，未來隨社會職場翻滾多年，轉換到其他職場的比例越來越高，提醒現在的師長，絕對不要認為所教導的專業知識能夠讓學生用一輩子，師長們教育的最重要觀念就是要讓學生擁有終生學習的興趣及能力。

注重服務學習，需先了解典範的重要性。陳昭雄舉例，印度有位母親，希望兒子能夠戒掉愛吃糖的習慣，兒子告訴她，甘地是我的偶像，如果他告訴我我不吃糖，我就不吃。隔天，母親就帶著他，花了三天三夜的路程去拜訪甘地，沒想到甘地告訴母親，請她三個月後再來。三個月後，母親依約帶著孩子來訪，甘地告訴她兒子，答應我要戒掉愛吃糖的習慣，說完，孩子便答應了。母親疑惑的問甘地，為什麼要我等候三個月，只為這句告誡，甘地笑笑的回答，「因為我三個月前愛吃糖阿！」

故事告訴各位師長，「以身作則」的重要性，陳昭雄強調，若在意服務學習，一個學校會全員動起來，校長領導的行政團隊主管與老師就會注重「服務學習」，老師們就影響學生，串聯的力量將是無可限量。

陳昭雄副校長 營造足供學生學習的環境 典範教學影響教育 孫台鼎學務長

孫台鼎：熱情的人 注重事情價值非價格



靜宜大學孫台鼎學務長說，服務學習即以專業知識為關懷基礎，透過反思過程進行的一種學習方式。商業週刊曾以「熱情」為專題，介紹紀錄片導演吳乙峰、造型師林莉、阿瘦皮鞋董事長羅水木、清潔公司負責人江台英等人不畏環境困厄，努力開創專長的故事，強調「平凡中見偉大」的涵意。

「熱情的人，將找到事情的價值而非



許多教職員與助教聆聽服務的觀念

價格。」孫台鼎提到教育三大目標，包括認知、技能與情意，但國內教育體制往往忽略如學習推進器的「情意」功能。「服務學習」課程於此即為情意教育的實踐，並可培養學生未來進入職場的工作態度。因此老師若基於熱情與學生互動，將獲得更大的成效。現場並有老師反映如搭乘計程車時，司機的態度也會直接影響到乘客的感受。

「我從不去教我的學生，只企圖營造一個足供他們學習的環境。」孫台鼎引用愛因斯坦的名言，說明塑造有助內省的教室氣氛，對帶領學生反思、建立彼此信任關係的幫助，並鼓勵在場老師們透過持續鼓勵學生發言，充分傳達創造民主價值的基本態度。

大聲說出老師我愛您 有獎徵文活動即日起開跑

【文／許依柔】配合今年 6 月 17 日全校導師會議的頒獎典禮，學務處諮商中心特別以「謝師恩」為主題，舉辦「導師-謝謝您」活動，讓同學對「老師大聲說愛」，請以全班為單位，提出班上感謝導師的方式，形式不拘(壁報、歌曲、詩詞、文章、設計、影片...)只要可以表達心意即可，即日起至 5 月 20 日，將作品選出前五名班級，將可獲得 5000 至 1000 元不等的禮卷，不僅能夠表達對導師的感謝之情，也能夠擴充班上資源、團結班級凝聚力。



詳細資料請上網站 <http://www2.pccu.edu.tw/cufah/cufah/egsee/teacher.htm-1>，或親洽大恩館 10 樓學務處諮商中心。

數位地球動態地圖賽 5 月 2 日截止 歡迎挑戰

【文／陳椿君】TIDES2008 第六屆數位地球國際研討會將於 5 月 15 日在中國文化大學召開，首度增加「數位地球動態地圖」大賽，不但讓同學了解動態地圖的深度與廣度，同時將於國際研討會典禮上播放作品，讓來自全世界的學者貴賓看到學生的創意與實力，5 月 2 日前截止收件，歡迎有興趣的同學共襄盛舉。

2003 年開始，數位地球研討已在國際間蔚為風潮，台灣藉由舉辦數位地球國際研討會，在地球觀測、衛星遙測、地理資訊系統等學術研究領域中與世界接轨。

數位地球研究中心丁亞中主任強調，「數位地球」概念為蒐集資料建立資料庫，透過網路與資訊傳輸系統來傳送或擷取信息，並以多重解析度及三度空間模擬方法呈現地球上各種資源風貌，便於各領域應用，以達到永續經營、發展地球的目的。

此外，其理念對製圖學的發展也有重

大影響，丁亞中主任說，傳統平面紙圖已逐漸朝三維動態數位地圖方向發展，數位化動態地圖的研製亦成為製圖學界最重要的研究課題之一，近來地球研究中心亦透過舉辦各項國際性的數位研討會，讓文大的數位觀念更趨時代性。

秉持過去承辦五屆豐富經驗，以數位地球空間科技永續發展為主軸與國際交流，並首度與環設學院和中華民國地圖學會聯合推出「數位地球動態地圖比賽」，丁亞中主任說，希望藉由舉辦動態地圖製作比賽，邀請國內各大專院校及從事空間資訊相關專業人士熱情參與，加速台灣邁向數位製圖的資訊時代。

本次比賽優勝者作品將於 2008 年 5 月 15 日至 16 日在 TIDES2008「第六屆數位地球國際研討會」會場中播放並頒贈優勝獎座，詳細比賽資訊可以參考活動網址：<http://deconf.pccu.edu.tw/2008/cht-contest.htm>。

2008 中國文化大學暑假英語遊學探索開始！名校遊學·第一品牌·大學主辦·家長安心



口碑第一·活動豐富多樣化·全程照料 4 月前報名享有優惠價!!

具有 19 年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化，今年暑假再度推出美西、美東加雙國、加拿大、英國劍橋、韓國遊學等海外語文研習行程，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國的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進海外深度遊學，讓您體驗到優良的教學品質，上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、風俗、制度、禮儀、俚語，專業的師資採用活潑的方式，使您在完全英文的環境中，自然而然的聽力大幅進步，日常用語及發音也會越來越接近正統英文。2008 年暑假文化大學特別精心安排：

- A. 大專團：
 - * 柏克萊美西團：舊金山+洛杉磯+迪士尼+環球影城+大峽谷+拉斯維加斯...
 - * 紐約美加東雙國之戀~雙國四地：紐約哥倫比亞大學+波士頓+尼加拉瀑布+多倫多+探尋王建民...
- * 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+巴黎深度之旅...
- * 加拿大英屬哥倫比亞大學遊學傳奇：UBC+溫哥華+洛磯山脈
- * 韓留來習團~大長今美食之鄉：首爾偶像大學生生活篇
- B. 青少年團：
 - C. 雙城深度遊學 D. 海外工讀
- E. 留學申請—5/29(四)

申請美國研究所秘訣「免費講座」
文大學生於 4 月 30 日前報名享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。
請電洽：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581-8585。

校本部說明會於即日起於大典館 2F 教授休息室，中午 12:00~1:00 舉行，歡迎來電預約。
網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>
電子郵件：msyeh@sce.pccu.edu.tw

學生諮商中心【心理診所】

許惠雅 輔導老師

完美主義

老師，您好！
我知道自己不是個很有能力的人，但是我知我我很努力，別人常常說我很小一嘔！我總是期待自己可以做到盡善盡美，這樣我的未來才會有保障，也因為這樣，我常會把自己搞得很苦不堪言，我知道有人會說，讀書、工作要依照自己的能力，我能體會這句話的意思，可是偏偏我內心深處有個聲音常會告訴我，不管如何絕對要硬撐下去，再怎麼辛苦都要堅持下去，能力再怎麼不如人，也要多跟別人去競爭，要過那種忙碌的生活。想到這些矛盾之處，時常氣自己為何不聰明，為何能力不如人，明明找到自己有興趣的科系，明明對科系未來的出路也算還蠻喜歡的，怎麼自己一點用處也沒有，唉...想起這種事情，不免相當沮喪難過，常偷偷自個兒哭泣，我這樣算自我要求高嗎？我該如何是好？

軒，你好！
閱讀你的來信之後，我想你一直都很辛苦而且努力的在經營自己吧！或許在競爭、比較的過程中，也會有很多的滿足與失落在交錯進行著，對自己有所期待是一件很棒的事情，因為你是相信自己值得被期待的，不過當這個期待的標準一直在那裏而無法被調整，反而會給自己很大的壓力，所以，我想我可以理解你那矛盾的心情，一邊把自己壓得喘不過氣，一邊渴望休息，心情又憤怒、又無奈！以下是老師想給你的一些提醒與建議，或許有些提醒你早就明白，可是因為生活的忙碌而忽略了，也許有些建議可以給你一些具體的幫助。

想想自己的好，因為你值得~~
我想，你能夠擁有力量讓自己可以<<->到大學還真是很強的意志力啊！在對自己失望的同時卻不斷的往前，這真是值得被讚賞的不是嗎？所以我也相信一件事，或許在<<->的過程當中你也曾經獲得你想要的，像是完成一件事的滿足感，或是被人看見的存在感，或是每一次的<<->都是在投資自己，我相信你的身上有很多的力量推動你往前進，想想自己的好喔！雖不盡完美，但你還是值得，我們每一個人身來都是獨特的。

為自己訂下具體的目標~~
不知道你是否習慣去想自己不要什麼，而不習慣去自己想自己要什麼，有些要求在你看來或是別人看來的確是高的，很難在短時間內達到，可是或許你以來的具體的定下目標，比如說你提到未來的徬徨，你可以想想未來你想過的生活是什麼，或許你會想到工作、經濟、感情幾個向度，那麼就可以更細緻的評估這個目標的可行程度，而你也提到自己不夠聰明，那也可以想想怎麼樣叫聰明囉！當我們具體的把目標擬定出來，就可以再把大目標切成小目標來執行。

「不夠，不夠，一直都不夠...」這當是我們耳熟能詳的，可是當我們可以多加欣賞自己已經做的小目標，我們就會更有動力去執行另一個小目標，慢慢的往我們期待的路程邁進。篇幅有限，最後以一個小比喻來做結吧！當我們看著陡峭的高山，我們會覺得好遙遠，還沒爬腳都軟了，可是如果我們可以分段爬到山頂，每到一個休息站就補充糧食，就不會覺得那麼困難了，希望你有所幫助囉！如果你想要更了解自己，需要諮商中心老師們來協助則可以打 2861-0511 轉 12611、12612 洽詢喔！

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 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)