



外籍生體驗華岡風情

打漆彈 泡溫泉 三天一夜完全免費 報名至 17 日止

【文 / 李文瑜】外籍生發現華岡情！今年由學務處課外組主辦的「發現華岡」之美的活動正熱烈招生中，三天一夜全額免費，僅有 60 位名額，活動內容豐富，包括金山打漆彈凝聚團隊精神、菁山遊憩區的團康活動，還有介紹華岡的風情，保證讓外籍生愛上華岡。

針對今年 97 學年度外籍學生及一年級新生舉辦「發現華岡」

的團體遊戲，三天一夜的活動，完全免費。

課外組黃伊萱老師強調，讓外籍生進一步認識陽明山社區、文大校園週遭環境與設施；透過在校優秀社團幹部的領導，促進外國學生與本校新生的交流，一起體驗多采多姿、活潑生動的陽明山華岡采風之旅。

黃伊萱老師說，今年營隊已是第二年舉行，每年均吸引許多學

生參加，今年特別針對外籍學生提前適應校園，特別舉辦團康活動，內容包括露營 DIY、陽明山采風行、泡溫泉及打漆彈凝聚團隊精神等活動，相信在兩天一夜的團康裡，更能感受台灣人的溫情與華岡最美的風采。

目前在大恩館十樓課外組辦公室前設有報名攤位，歡迎有興趣的外籍生踴躍報名，接受最晚報名日期至 9 月 17 日，掌握報名日期，確保入選名額。報名時需先繳交 1,000 元保證金，活動結束後將會全數歸還。



該 Show 就 Show 大傳星光熠熠

大傳系校友 李伯恩 為大傳新鮮人打氣

星光三冠軍 徐佳瑩 為大傳新鮮人打氣



【文 / 李文瑜】97 學年度新生暨家長座談會，大傳系特別邀請大傳系校友星光三班的參賽者——「星光點子王」李伯恩與「星光 3 冠軍創作才女」徐佳瑩聯袂出席為即將成爲大學新鮮人加油打氣。李伯恩說，大傳人就是要表現自我獨特性，「該 Show，就 Show！」

今年大傳系新生座談會星光熠熠，李伯恩與創作才女徐佳瑩因超級星光大道相識相遇的「星光情侶」，不但成爲媒體追逐的焦點，而李伯恩於比賽時大膽的示愛，更讓人津津樂道，26 日大傳系的新生座談會場上，李伯恩與徐佳瑩特別出席公開場合，展現瑩情侶的濃情蜜意。

「只要有心，就闖得出名堂！」李伯恩說，不要浪費求學的最佳學習時間，好好做自己就是一個好大學生。他最愛拍片、玩音樂和交朋友，並同時於大學三年級參與電影製作，這些學習過程都成爲自己最棒最深刻的記憶。

而系上的好教授們更是自己最值得推薦的。李伯恩說，大學新鮮人可能對教授們不熟悉，但是多聽多問，只要肯學習，系上的教授就是好教授，就可以給自己最不一樣的課程，希望學弟妹好好學習。

李伯恩更要學弟妹提出問題，因爲，身爲大傳人，就該勇於發問。李伯恩說，大傳人要表現自我的獨特性以加深他人印象，同時鼓勵學弟妹「該 Show，就 Show！」

今年特別邀請公關達人——劉心凱學長蒞臨演講。劉心凱表示，在現在這個競爭的時代，進入大學已經不是在培養知識，而是培養「能力」的重要時刻。他說，人的一生有三種成就，分別是「小成就」、「中成就」及「大成就」。小成就來自從小培養的知識，而中成就來自能力，而大成就即是「品德」。他勉勵新生多參與社團、多與教授互動。

假借圖書館名義盜取個人資料 請全校師生注意

【文 / 葉子豪】近日詐騙集團假借曉峰圖書館名義發放電子郵件給已畢業的校友，以「圖書館新啓用試用資料庫，方便已畢業學生啓用及保留校友學籍資料」爲由，要求校友提供學生帳號和密碼等個人資料。圖書館強調，未要求任何校友及學生提供學籍帳號資料，請同學提高警覺，避免淪爲詐騙集團受害者。

圖書館林惠敏主任說，曉峰圖書館於 9 月 4 日收到一封由國劇系校友廖潔如同學寄過來的電子郵件，信中寫到最近收到電子郵件要求以回信方式提供自己的帳號和密碼，同時，以圖書館因新系統需要而需要校友配合提供帳號密碼，以保留學籍資料，詢問圖書館是否真有需要提供帳號。

信中並要求該名校友如不確實將帳號和密碼回信給詐騙集團，將會無法登入學校首頁及校友專區，喪失以後文化大學各項資訊及自我學籍資料保存，林惠敏主任強調，不會要求學生或校友提供資料，請同學多加留意。

圖書館並表示，詐騙事件主要針對已畢業校友不瞭解學校概況，趁機要求校友提供帳號和密碼，近而盜取學生個人資料，作爲非法用途。

林惠敏主任說，圖書館不會主動要求畢業校友提供個人學號和密碼，請畢業學生多加留意，校友和同學若是接到要求提供個人資料的電話或是信件時，一定要做好冷靜處理和查證的動作，以免自身權益受損。

圖書館並提醒畢業校友要提高警覺，勿輕易將個人資料提供給不知名人士，對來路不明的電話不要輕易相信，以免上當受騙，並可撥打 165 反詐騙諮詢專線，或是來電圖書館查證，不要掉入詐騙陷阱當中！



CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 454 期 中華民國 97 年 9 月 22 日

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊娥
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

Hypermedia

張鏡湖董事長歡迎 56 位新進教師 增建教師空間教研室

延攬海外留學菁英 專業人才 期盼教學相長 注入華岡學術新血



張董事長以創辦人精神勉勵新進教師發揮華岡精神



李校長說，唯有好師資才會提升華岡學術品質



李校長說，唯有好師資才會提升華岡學術品質

【文 / 李文瑜】97 學年新進教師暨新聘教師歡迎會 12 日晚峰紀念館舉行，總計將有 56 位新進教師，爲文化注入教學更高品質，今年新聘教師裡多爲學界知名專才，且清一色爲海外留學回國的學術菁英，其中，企管系江眠欽因是媒體名嘴，聞名全台灣，今年首度擔任商學院企管系老師，風趣的教學談吐，已吸引不少學生指名選課。

張鏡湖董事長特別親臨現場與新聘教師分享教學理念。張董事長說，文化從當年僅僅只是一片橘子園歷經 45 年歲月的洗禮，已成爲全國學生最多的大學，秉持正是質樸堅毅的校訓精神，期待每一個新進教師可透過自身學術專長，爲華岡學生帶來更多的優質的教學環境。

張董事長說，今年新進教師具有更好的學術研究空間，包括教師小間研究室，總計全校規劃達 429 間，提供教師們與學生互動的教學空間。此外，本校今年接受教育部評鑑，其中，最受教育部評鑑委員指導的是期



429 間教授小間研究室 教學相長

張董事長說，今年新進教師具有更好的學術研究空間，包括教師小間研究室，總計全校規劃達 429 間，提供教師們與學生互動的教學空間。此外，本校今年接受教育部評鑑，其中，最受教育部評鑑委員指導的是期

法律專家林柏杉學務長則以「教師從事教學與創作的著作權問題」爲題，與新進教師分享經驗。他提到，教師往往誤觸智財地雷，因爲下載提供軟體給學生就是觸法，因此，建議深入了解智財權的規範原則，才能確保教學品質。



教育部 96 年度獎補助委員訪視文化



教育部獎補助委員訪視

新華岡精神的經營價值鍊 珍惜善用獎補助款

【文 / 李文瑜】教育部 96 年度整體發展獎補助經費訪視委員 15 日蒞臨訪視文化大學，包括顏鈞銘訪視委員、郭弘卿訪視委員、林楓訪視委員與兩位訪視助理文秀與李穗慧。李天任校長說，96 年度教育部核撥經費數爲 119442829 元，已全數執行完畢，珍惜教育部的獎補助經費，並將經費使用情形公布網站，同時發函 e-mail 全校師生一封信，秉持公開透明的原則，落實教育部每一筆補助款。

根據 96 年度教育部整體發展獎補助經費額其經常門金額爲 52166034 元，資本門金額爲 67276795 元，分別占百分比爲經常門 43.67%，資本門爲 56.33%，完全符合教育部規定經常門及資本門的支出比例 1：1.29。而在經常門支出項目上，則以新聘聘資經費占 33.33 比例最高，期改善師資結構，降低生師比，同時鼓勵更多教師在職進修與參加學術研討會，爲學生謀最大教學福利；資本門部份則以教學儀器設備占 42.26 爲多，支出原則以充實與改善教學軟硬體爲優先，期發揮經費運用最大效益。

李天任校長說，文化相當珍惜獎補助款，其運用規劃與支出十分謹慎，包括以購置基礎教學、學生實習及配合各院之發展特色爲首要考量，並依教育部核定及撥付獎補助款前，本校將會先行支付獎補助配合款，確保校務發展計畫能逐年完整執行，獎補助款之支出及管控嚴謹密實，皆依 ISO 品質管理系統模式，對執行項目予以監控、量測與評估，並定期持續改善。

李校長說，文化從當年一片橘子園發展至今每年均固定有高達近 26,000 學生，積極與時俱進發展更符合教學的原則與目標，爲學生謀取最高的教學品質，以質樸堅毅校訓精神文化基礎，持續發展「新華岡精神的經營價值鍊」，保存華岡核心價值觀，蘊涵豐富文化、設定具體目標、凝聚執行策略與增進營運方式，期創造優勢競爭與追求卓越目標。圖說：李校長說，各種獎補助款運用均會發函 e-mail 全校師生一封信，秉持公開透明的原則，落實教育部每一筆補助款。

【文 / 李文瑜】教育部 96 年度整體發展獎補助經費訪視委員 15 日蒞臨訪視文化大學，包括顏鈞銘訪視委員、郭弘卿訪視委員、林楓訪視委員與兩位訪視助理文秀與李穗慧。李天任校長說，96 年度教育部核撥經費數爲 119442829 元，已全數執行完畢，珍惜教育部的獎補助經費，並將經費使用情形公布網站，同時發函 e-mail 全校師生一封信，秉持公開透明的原則，落實教育部每一筆補助款。

根據 96 年度教育部整體發展獎補助經費額其經常門金額爲 52166034 元，資本門金額爲 67276795 元，分別占百分比爲經常門 43.67%，資本門爲 56.33%，完全符合教育部規定經常門及資本門的支出比例 1：1.29。而在經常門支出項目上，則以新聘聘資經費占 33.33 比例最高，期改善師資結構，降低生師比，同時鼓勵更多教師在職進修與參加學術研討會，爲學生謀最大教學福利；資本門部份則以教學儀器設備占 42.26 爲多，支出原則以充實與改善教學軟硬體爲優先，期發揮經費運用最大效益。

李天任校長說，文化相當珍惜獎補助款，其運用規劃與支出十分謹慎，包括以購置基礎教學、學生實習及配合各院之發展特色爲首要考量，並依教育部核定及撥付獎補助款前，本校將會先行支付獎補助配合款，確保校務發展計畫能逐年完整執行，獎補助款之支出及管控嚴謹密實，皆依 ISO 品質管理系統模式，對執行項目予以監控、量測與評估，並定期持續改善。

李校長說，文化從當年一片橘子園發展至今每年均固定有高達近 26,000 學生，積極與時俱進發展更符合教學的原則與目標，爲學生謀取最高的教學品質，以質樸堅毅校訓精神文化基礎，持續發展「新華岡精神的經營價值鍊」，保存華岡核心價值觀，蘊涵豐富文化、設定具體目標、凝聚執行策略與增進營運方式，期創造優勢競爭與追求卓越目標。圖說：李校長說，各種獎補助款運用均會發函 e-mail 全校師生一封信，秉持公開透明的原則，落實教育部每一筆補助款。



校長歡迎大學新鮮人

【文/李天瑜】開學收心典禮操！97學年度新生開學典禮9月11日登場，學術與行政一級主管與新生們面對面暢談未來。李天任校長說，新生入學的第一個工作就是要常常問自己「大學生了沒！」，因為機會只有給準備好的人，只要掌握這四年的學習機會，人生就贏在這一仗。

華岡第一課 時時問自己 你大學生了沒？

李天任校長強調 掌握黃金學習時間 機會只給準備好的人



教育學院歐陽毅院長



理學院劉廣英院長



工學院陳義揚院長

名冠軍，總計超過百萬冊的圖書館，一定可以給學生最具潛力的學習資源。

數位華岡 -e 校園 贏在學習起跑點

與時俱進的時代感，文化積極推動「三館齊下、e路領先」的政策。李天任校長解釋，好的資源就該整合在一個好政策裡，文化擁有好的圖書館，更有國內第一座綜合性的大學博物館及運動設施完善、全東亞最佳的大學體育館，加上不斷更新「數位華岡 -e 校園」的科技建置與規劃，足以提供全體師生最優美精緻的教學與學習環境，造就文化人的實力就在於背後雄厚的教學品質。

李校長鼓勵新生，只要有機會就該好好紮根實力，因為機會不等人，這四年的大學學習時間，錯過了黃金學習時

間，就等同錯過未來職場競爭力。他提到，相信新生們填寫的第一個志願一定不是「中國文化大學」，但從今年文化大學的報到率來看，全校總報到率高達九成五，而12個學院報到率在九成以上，有些系所更達百分之百的報到率，可見新生們對文化的信心十足，而這日

益攀升的報到率展現的是文化的實力，更是被肯定的教學品質。
報到率的數據也展現未來職場企業對文化的信心。李校長說，未來四年只要好好掌握學習時機，運用校內軟硬體資源，就一定能夠厚植實力，贏在人生的終點站。

兩岸學習心不同 台灣學生宜掌握資源

李天任校長以慈濟月刊的照片為例，強調兩岸知識學生的學習鴻溝。他說，大陸的小學生為了爭取一本書的閱讀機會，彷彿搶食爭奪一餐飯的畫面一幕幕在偏遠地區重演，這就是大陸學生的學習力；反觀台灣的學生，各區域的圖書館均具有一定規模，藏書量豐厚，台灣的學生卻沒有好好利用，這是相當可惜的。

而華岡的學生更該具有優勢，因為，文化的圖書館藏量為台灣各大專院校之首。李天任校長說，圖書館藏量排名全國圖書館第五名，在私立大學則排



數位 21 建築影像展 展期至 9 月 26 日

以建築為本 攝影刻劃出入微的空間影像

【文/博物館】扛了 20 年 4x5 相機專拍古蹟及文化遺產的楊仁江，毅然地遠離傳統，穿越現代，邁向數位建築的新領域。以熱情的參與、冷靜的體驗、細心的觀察、深刻的感受，以及忠肯的表達，試圖建構一個新世代無可限量的版圖，並藉著建築及攝影表達冷靜沉著卻刻劃入微的空間影像。用直觀的、流動的以及奔放的角度，預告著數位建築的空間革命即將來臨。

攝影因生活而傳達了生存的意義，建築因生活而塑造了居住的空間，生活則因有了攝影與建築而強化了生命的價值。在 20 世紀的現代主義時期，機械主宰了居住的空間，生存意義與生命的價值因而起了很大的變化；到了後現代主義時期，資訊成為生活的新核心，居住空間又起了很大的改變；及至 21 世紀，數位的出現，使建築、攝影與生活成了數位的新載體，居住的空間、生存的意義與生命的價值又一次起了很大的革命。數位不僅滲入了生活，還徹底的佔據了居住空間，也改變了生存的觀念與生命的思維。數位攝影與數位建築，儼然成為生活的核心與生命的代言。因此，以數位攝影表達建築空間最為真切，用數位攝影觀察數位人生最是動人。因為：

數位攝影可以直觀、可以批判、可以戲謔、可以讚頌、可以創作、也可以嘲諷。數位建築可以有形、可以無形、可以虛擬、可以實存、可以流動、也可以碎片。數位生活可以扭曲、可以鋪陳、可以閉鎖、可以奔放、可以獨立、也可以分享。

這一次展出，是他再次深入世界各地，親身體驗建築空間的成果，這些建築大多數是 1990 年以後甚至剛剛完成的世界名建築家一流的作品，也是他認為最值得用數位影像加以闡述和表達的作品，包括：Zaha Hadid 在德國 Wolfsburg 的 Phaeno Science Center、在法國 Stras-

bourg 的 Car Park and Terminus；Coop Himmelb(l)au 在德國 Munich 的 BMW World、在 Dresden 的 UFA Cinema Center；Günther Domenig 在 Vienna 的 T-Center, St. Marx；UN Studio 在德國 Stuttgart 的 Mercedes-Benz Museum 等。這次展出，他將以有別於歷次展出的手法，希望帶給觀眾全新的感受與刺激。

楊仁江的小檔案



現任中國文化大學環境設計學院建築及都市設計系副教授、中國攝影學會博學會員 (FPSC)、臺灣省攝影學會博學會士 (FPST)、紐約攝影學會博學會士 (FPSNY)、英國皇家攝影學會永久會員 (LRPS)。

- 曾任臺北市建築師公會旅遊俱樂部召集人及顧問
- 1985~86 年間臺北爵士攝影藝廊舉辦傳統及現代建築攝影個展
- 1994 年臺南鄉城藝廊舉辦都市、文化、建築攝影個展
- 2002 年臺北爵士攝影藝廊舉辦空間之美楊仁江、蔡錦文、謝文豐三人攝影聯展
- 2005 年 10 月 3 日至 15 日中國文化大學華岡博物館舉辦楊仁江建築攝影個展「空間之美」
- 2006 年 9 月 20 日至 27 日中國文化大學華岡博物館舉辦楊仁江
- 2006 年深秋的建築攝影展「空間體驗+體驗空間」



主題式迎新宿營 要新鮮人放膽參加



【文/葉子豪】告別高中挑燈夜戰，即將迎接大學新生活，「祈火舞」出新生宿營的最高精神。每一場大學記憶最美的一頁就是大學新生宿營，各式各樣的晚會在營火燭光燦爛裡，讓大學生心中充滿無限想像，今年的迎新宿營即將展開，新鮮人別忘了準時報到，為大學開展最豐富美麗的新開始！



而營火晚會是宿營活動中最主要的活動，通常以「祈火舞」為起點，透過學長姊們精心設計熱舞演出，帶動現場氣氛，再讓新鮮人們以營火為中心，全部繞圈跳舞，藉熱情的火舞和曼妙的探戈等舞步，牽手熱情舞出青春，加深新鮮人對彼此的信賴和默契。

今年新聞系宿營特別選在苗栗通霄海水浴場，空間寬廣，兼具舉辦活動收益之效。系學會裡的「夜教」是宿營活動中不可缺少的熱門活動之一，通常以解謎和默契為主題，透過小組成員合作，破解由學長姐設計的謎團，在過程中不但可訓練膽量，更可看到學長姊們精心的化妝演出，換言之，就是一場膽量夜遊，新生們放膽來！

以不同類型活動穿插，編織年度全新的迎新宿營，希望能加深新鮮人們對彼此的認識和默契，更能孕育出堅不可破的合作精神，讓新鮮人們互相督促和合作，解決難關，打造美好大學生活，正如大地遊戲裡的團結合作，為大學生活開啓最美的一頁。

迎新宿營舉辦好壞端視系學會籌辦內容而定，有些活潑的系學會以多樣有趣的迎新活動，融入系上特色，營造氣氛。例如中文系學會的迎新活動就曾有中文接龍遊戲，讓中文系的新鮮人及早融入文學氛圍裡；新聞系學迎新宿營的「新聞 RPG」，意指角色扮演遊戲，將新聞裡的「SWIH」透過團體演出小短劇，相當具有新聞特色遊戲，更讓新鮮人提前了解看懂新聞端倪。

97年度電腦教學新指標 課程分類打造理想人才

廣邀資訊書商展覽



職員更多擴充新知的選擇。

資訊管理系謝文恭主任表示，時代進步，學生接觸電腦基礎課程的時間也越來越早，而早期為學生所規劃的傳統電腦課程，也需要隨著時代做調整，而未讓學生在資訊教育的殿堂中，接收到更多知識，所以今年課程規劃，將會以「分類教學」和「進階學習」為重點，並推動期末集中考試和資訊測驗，讓學生在未來可將上課所學知識運用的更好。「第一學期將會以線上測驗的成績，作為自然組和社會組的區分」。

謝主任強調，線上測驗將以 BCC、Windows、Internet、Word 和 Power Point 為考試類型，由電腦隨機抽樣 50 提考題作為試卷，並將依學生成績進行分組。

應用數學系林豐潔主任表示，早期的課程內容，新鮮人可能在高一就學習過，而為讓同學順利做好研究所考試準備，希望未來資訊中心能建立更多教學平台，藉資源合作，讓教學資源和內容更能吸引學生，打造資訊化人才。

謝主任強調，尊重智慧財產為國際趨勢，而希望老師由教學模式達成智慧和專業，並實踐智慧財產精神，才可培育出兼顧事業和安全的企業人才。



【文/葉子豪】為順應資訊化時代潮流 實踐校園 e 化目標，「97 學年度第一學期電腦教學會議」9 月 5 日上午 10 時 15 分在曉峰紀念館一樓第一會議室舉辦，以提升學生電腦能力為主題，邀請各系所電腦老師到場參加，希望能藉改變教學方式和能力分班的落實，培育出國際資訊人才，並在會場外設置資訊書展，提供教

育更多擴充新知的選擇。

謝主任強調，線上測驗將以 BCC、Windows、Internet、Word 和 Power Point 為考試類型，由電腦隨機抽樣 50 提考題作為試卷，並將依學生成績進行分組。

應用數學系林豐潔主任表示，早期的課程內容，新鮮人可能在高一就學習過，而為讓同學順利做好研究所考試準備，希望未來資訊中心能建立更多教學平台，藉資源合作，讓教學資源和內容更能吸引學生，打造資訊化人才。

謝主任強調，尊重智慧財產為國際趨勢，而希望老師由教學模式達成智慧和專業，並實踐智慧財產精神，才可培育出兼顧事業和安全的企業人才。

春風化雨 服務滿 30 年

數值裡的人生好醇厚 釀出教育好典範

服務滿 30 年應數系殷富教授的人生教學觀



【文/謝佳君】「生活是一門很大的藝術，如何學會應對進退值得我們細心體會。」一見到人就滿面笑容的殷富教授，待人親切，不時流露出長者的睿智及對學生不吝給予的教學熱忱，今年榮獲教育部服務滿 30 年的優良教師。殷富教授說，自身體會到寶貴的人生經驗，是一個優良教師的責任，這是讓學生多一份個人修為的涵養的重要經驗。

殷富為泰國亞洲理工學院水資源工程研究所博士，來文大教書後曾擔任過理學院院長及工學院院長，擅長數值分析、海岸與港灣工程及機械工程的流體力學的他，懷抱著一種希望讓學生畢業後有出路理想教書，讓學生在出社會前能夠學習到應對進退的智慧，引導學生去瞭解面對未來的局勢變化，除了自身學識的增長，道德品性也要注重。「相當感佩文大創辦人張其昀博士的辦校理念，當初在張其昀博士的盛情邀請

下，從 72 年來到文大教書，一待就是 26 個年頭。」殷富教授憶起當年，提及自己跟著學校歷經的變革，看到文化大學不斷的進步及創新，內心充滿著感動。除了學校設備品質愈來愈好之外，師資大幅提升很多，殷富教授表示張其昀創辦人即使是在財務吃緊的狀態下，會全心投入教育的那份精神，讓他們那個年代的老師相當敬佩，直到現在殷富教授一想到張創辦人，心中會湧起無限的感懷之意。

目前應數系的課程規劃有三個主要的發展方向，包括應用數學、應用統計及計算機科學，殷富教授指出，應用數學不像純數學研究那樣的生硬，反而比較偏向生活層面的實際應用，使學生能夠在比較活潑的讀書環境之下，學會解決問題的方法。

殷富教授認為，因應大環境的變化，在現階段要先找出文大最強烈的特質，出去和別人競爭才能將獨特性大方展現出來，但是需要靠全校師生共同努力找尋的，也許因為社會風氣，或是家庭經濟壓力因素，大學生打工的人數很多，造成現在的學習風氣沒有以前旺盛，他說在以前雖然進來文大的學生素質沒有很好，但畢業出去的都會是數一數二，所以他認為應該要好好重視這個問題，將文大認真的特質找出來，才能有效的提升學校競爭力。

學生輔導中心【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，但是我知道我很努力，別人常常說我很「嘸一嘸」啦！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，我常會把自己搞到很苦不堪言，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，能力再怎麼不忙人，也要去跟別人去競爭，要過那種忙碌的生活。想到這些矛盾之處，時常讓自己為何不聰明，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僵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「嘸一嘸」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情，或許在「嘸一嘸」的過程當中你曾經獲得你想要的，像是完成一件事情的滿足感，或是被人看見的存在感，或是每一片的「嘸一嘸」都是在投資你往前進，想想自己的好囉！雖不盡完美，但你是值得，我們每一個人來都是獨特的。

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，可是或許你可以很具體的定下目標，比如說你提到未來的榜尾，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分成小目標來執行。

「不夠，不夠，一直都不夠...」這常是我們耳熟能詳的，可是當我們可以多少去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，希望對你有所幫助囉！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 洽詢囉！

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)