

30位同學體驗饑餓三十 愛溫暖華岡每一個角落 林棟雍教務長敲響華岡第二屆饑餓三十營 感受愛無界



林棟雍教務長敲響「饑餓三十」鐘聲



林柏杉學務長率先體驗「饑餓三十」的活動



課外組陳宗顯組長全力支援活動



林教務長與學生會鄭崇輔(左)合影

【文/李文瑜】體驗饑餓30，讓愛動起來！11月28日在菲華

樓舉行「文大第二屆饑餓30營」，今年總計共有30至40位

華岡師生報名參加，饑餓營將跨越漫漫長夜，延續至29日的中午，林棟雍教務長敲鐘鳴響饑餓營的序幕。他提到，愛是無國界，透過這樣活動，讓華岡接軌國際，體驗人飢己飢的愛，救援世界有需要的民眾。

28日中午還會有現場募款活動，所有參與饑餓營的同學會走出菲華樓向學生及老師樂捐，學生會鼓勵學生多多樂捐，讓世界平等，讓愛無國界，讓世界再沒有任何饑餓的恐慌。

園生系參觀企業 提升學生整體農業競爭力 學長姐與學弟妹相見歡 農會一日遊感受農產新活力

【文/張采依】園生系11月19日舉辦校外企業參訪，選定斗南鎮農會及台南區農改場雲林分場，進行園藝設施及花卉育種相關實驗研究及產業經營之學習及參觀活動，還特別安排文大園生系的校友李昌隆學長，親自帶領學弟妹們和老師們參觀農會。

農民收入不敷出，政府推動休耕，補助休耕農民一公頃九萬元，造成許多農地廢而不用，讓園生系的同學了解現今台灣農業問題及未來發展的趨勢。

籌辦饑餓30營的學生會權益部鄭崇輔強調，「饑餓30」是世界展望會全球性人道救援行動，亦是台灣世界展望會年度大型社會教育暨人道救援及搶救生命的行動，自民國79年首辦，文化大學是去年首辦，今年是第二屆辦理，這兩年均大約有40位同學全程參與，在餓中體驗饑餓兒童的感受，相當具有意義。

林學務長說，我們至今已經推動兩年，具有一定意義。林學務長認為，台灣富庶，很少學生了解饑餓的恐懼，透過這樣的宣導與體驗，讓華岡的學生可以感受世界人的需求，讓這份滿滿的愛傳送到世界各地。

斗南鎮農會為服務農民、活化農地及促進農會轉型升級，在農委會及各試驗所、改良場協助下，推動根莖類作物為中心，整合生產、銷售供應鏈，並建構「中衛體系」經營模式，透過有關新農企業經營之簡報與現地參觀農會作業流程，分享新農業的發展起源、過程與現況。

畢業於文大園生系的校友李昌隆學長，為新農業團隊的其中一員，透過大量租賃農民休耕的農地，引進歐美先進的大型農機例如播種機、犁田機，再配合台灣農業環境進一步加以改造。他並親自帶領學弟妹們和老師們參觀最現代化的全新設備，體驗這種符合環保又節省成本的新一代綠色洗淨設備發明，特殊參訪的經驗，讓園生系師生穿梭於傳統與創新之間，為園生系學生找出未來發展新方向，依同學的興趣，可以選擇開創新穎，也可以擇善保守。

今年則將以接力活動方式，營造活動高潮。鄭崇輔提到，包括播放影帶及學生會各項短劇演出等活動，夜裡在菲華樓時，學生會也特別商借許多睡袋，讓體驗饑餓的學生們可以暖暖過夜，此外，學校附近的商家也都贊助此次活動流質性飲料，參與的學生可以免費享用。

他並允諾這兩日都會來學校，為學生打氣加油，希望學生可以堅持到底，讓活動更具意義。

由於過去台灣農業都以散戶小農為主，耕地也很零散，加上經濟不景氣，一般



HOT

大學主辦 家長放心
中國文化大學
美國、紐澳『海外工讀』
名額有限、儘早報名、工作選擇多!
免面試+賺錢+工作經驗+在地英文練習+美國文化體驗+中國文化大學輔導

- ◎體驗全英語工作環境，最加分實習機會！
- ◎英文聽、說、讀、寫，全方位進步滿點！
- ◎與來自世界各地的人一起工讀，快速成為國際人！
- ◎休閒時間到處趴趴走！

	美國	澳洲
資格	18-30歲在學學生、應屆畢業生、研一生，想擁有與眾不同人生經驗的你！	18-30歲學生、社會人士皆可
工讀時間	2009年最精采的暑假生活！	最長一年，有意於職場學習者
申請條件	英文能力+獨立自主+願意學習！	
計畫內容	1. 依個人興趣能力安排海外工讀機會 2. 海外歸國學生專業輔導諮詢及協助解決當地問題 3. 協助辦理工作簽證 4. 提供行前訓練、輔導做好萬全準備 5. 提供國外當地24小時緊急支援熱線 6. 提供工作手冊、國際學生證 7. 提供旅遊規劃、食宿安排諮詢服務 8. 可安排結伴參加	
個人準備文件	1. 申請書 2. 護照 3. 學生證影本 4. 照片 5. 英文履歷	6. SEVIS 代辦授權表 7. 存款證明書 8. 英文成績單(須蓋校章) 9. 英文在學證明(須蓋校章) 10. 戶籍謄本

歡迎預約說明會!! 請洽中國文化大學 (02)2700-5858 分機 8581-8585。網址:http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/

2009 中國文化大學寒假美西游學探索開始

所剩名額不多，請把握!

具有20年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化大學，今年寒假再度推出美西游學海外語文研習行程，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。歸國學生帶你認識當地的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進柏克萊遊學，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，自然而然聽力大幅進步，日常用語及發音也會越來越接近正統英文。

- 獨一無二優點:
- ◎唯一結合文化、藝術、產業、教育(3所大學)參訪活動
 - ◎最優惠的價格 ◎物超所值的活動
 - ◎遊學第一品牌 ◎大學主辦，家長安心

2009年寒假文化大學特別精心安排：
◎美西游學：A行程(1/18-2/11): 美國柏克萊+美西精華遊(迪士尼樂園、環球影城、好萊塢星光大道、名校 UCLA、農夫市集、美西夏威夷海岸購物天堂-聖塔摩尼卡)
◎留學申請、代辦
◎2009 暑期工讀遊學：美國打工、澳洲渡假勝地工讀
2008年12月每週六下午2點30分
美西游學團免費講座於文化大學推廣教育部舉行，歡迎報名參加
文大生12月底前報名美西游學團享有優惠折扣價喔!
報名專線：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581-8585。
網址:http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/ 電子郵件: cylee@sce.pccu.edu.tw

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往大恩館二樓公關室前走廊、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

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 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

歐洲魅影影展 體育館柏英廳盛大開幕 10部歐洲好片精彩人生 李天任校長導演夢 期許合作引進歐洲文化 開啓華岡師生國際新視野



李天任校長很高興持續與外交部和歐洲經貿辦事處及上苑文化合作舉辦歐洲魅影影展



歐洲經貿辦事處李篤(Guy Ledoux)處長(右七)、外交部主任秘書沈斯淳(右八)及參與開幕式的貴賓與本校李天任校長(右六)合影

【文/李文瑜】電影「歐洲魅影影展」2日舉辦開幕式暨義大利熱情人生首映會，歐洲經貿辦事處李篤(Guy Ledoux)處長強調，台灣魏德聖導演的「海角七號」在兩岸掀起熱潮，同時，成為海協會秘書長陳雲林到台灣第一部看的電影，可見電影是一個國家的文化窗口，是融入當地文化最佳的管道，歐洲魅影則將成爲一個平台，讓台灣人看到歐洲文化，進而吸引前往歐洲旅行與留學。

外交部主任秘書沈斯淳說，今年放映十部歐洲電影，既生活又浪漫，彷彿身歷其境歐洲文化，多元化的樣貌風格，看見歐洲一股生命力，影片精彩，令人動容，外交部相當高興合作舉辦這種大型活動，尤其引進台灣各大專院校，免費放映，影響甚大。

非營利事業、宣傳歐洲是上苑文化成立的宗旨。艾瑋昂總經理自信宣誓說，四年前成立上苑文化，如今已是成熟的公司，更是成爲宣傳歐洲文化的重要平台，尤以舉辦歐洲魅影擴大舉辦展現成果，未來還會引進更多歐洲好電影，讓台灣看到歐洲另類之美。

徵選大陸研究生交流學伴 參與融入兩岸新鮮事 研究兩岸新管道

【文/李文瑜】國際交流中心將自97學年度第二學期開始，推動與大陸四所大學，包括南開大學、華東師範大學、華東理工大學與南京理工大學進行研究生交換計畫，預計將有大陸碩博士生共18名，因此，將徵選18名學伴，爲協助大陸研究生順利融入台灣生活，即日起將誠徵「學伴」，只要是本校研究生，都可以報名參與，報名截止日至12月15日，這是一趟兩岸學習最好的管道，只要參與，一定可以更熟悉大陸的生活。

讓大陸交換生感受台灣莘莘學子的熱情與協助，建立雙方之友誼，歡迎熱情的本校研究生報名，性別不限。國際交流中心提到，學伴的義務與責任就是介紹學校環境與各院所、老師與同學、以及學校附近的環境，另外，大陸學生需要幫忙時，可以找得到你；此外，平常你在做的事情，可以邀請大陸學生一起加入，屬於義務性的參與，但相信與大陸學生互動過程中，可以對另一個中國人的社會，有更多的認識，或許未來你有機會進入大陸旅遊或工作，大陸學生會是你最好的諮詢與建議者。

國際交流中心提到，由於大陸的研究生第一次來到台灣，進入本校學習一學期，對台灣、對本校的種種充滿著好奇與疑惑。爲了讓大陸交換生在本校學習的過程中，能夠更爲深入的了解台灣、認識文大學習環境，在專業上更爲精進，因而徵選本校學生，擔任大陸交換生在台期間的學習之友。

有興趣的研究所學生可請向本校推廣教育部廖田田小姐報名，請以郵件方式報名，直接寄到廖田田小姐，電話(02)27005858-8220 郵址: utliao@sce.pccu.edu.tw。

建議附上個人資料，包括姓名、所別、年級、電話與郵址、附上個人照片，並提供報名的動機、擔任學伴的具體的想法與做法、你想建議的事項。



《文大校訊》是一份報導教育政策、記載華岡大事，與全校師生加強溝通的刊物，歡迎全校師生提供訊息，進行交流。

97 學年度教務會議 21 系所達 95% 新生報到率 法學院與新傳學院居冠亞軍 西樂系 舞蹈系 100% 報到表現最優等

【文 / 李文瑜】97 學年度第一學期教務會議 26 日於曉峰紀念館舉行，特別表揚新生報到率達 95% 以上的系所，包括創下 100% 報到率的西洋音樂學系與舞蹈系，與其他合計 21 系所，均較前一年報到率提高許多，各系以獨具教學特色與風格，在全國各大學低報到率的時刻，更顯出色。

以 12 學院最為統計標準，今年以法學院最為出色，合計全院報到率達 96%，其次，以新傳學院居次，全院報到率達 93.97%，第三名為藝術學院報到率為 93.71%。

若以各系報到率統計，今年總計 21 系所創下高達 95% 以上的高報到率，包括西洋音樂學系與舞蹈學系，百分之百的報到率，創下全校最佳紀錄，其次，分別為廣告學系、新聞學系、大氣科學系、生活應用科學系、食品暨保健營養學系、心理輔導學系、觀光事業學系、法律學系法學組、財務金融學系、中國音樂學系、法律學系財經法律組、機械工程學系、資訊科學系、地理學系、市政暨環境規劃學系、生命科學系、國際貿易學系、物理學系、大眾傳播學系。

今年教務會議特別於活動舉行前舉辦頒獎盛會，由張鏡湖董事長與李天任校長分別親自頒發了優秀報到率的系所主任，鼓舞他們以學術為基準，吸引更多優秀的學生蒞校就讀，也展現在最不景氣的招生年代，文化仍以最具實力的特色與風格系所，創下高報到率的好成績。



教務會議由林棟雍教務長主持，張董事長、李天任校長親臨指導

長分別親自頒發了優秀報到率的系所主任，鼓舞他們以學術為基準，吸引更多優秀的學生蒞校就讀，也展現在最不景氣的招生年代，文化仍以最具實力的特色與風格系所，創下高報到率的好成績。

教務會議林棟雍教務長主持時提到，



張董事長——與主管握手合影

為讓學生更具國際觀，自 97 學年度新購 Live ABC 之電腦輔助教學系統 - 英語精修數位學習 (Elite English)，做為原 Tell me more 系統之替代方案，目前正提供本校研究所碩博士班學生使用，通過相關測驗後可抵免密集英語聽講課程，頗獲學生與老師好評。

報到率達 95% 以上的系所				
系 組	班級數	招生或錄取名額	註冊人數	註冊率 (%)
西洋音樂學系	1	50	50	100.00
舞蹈學系	1	35	35	100.00
廣告學系	2	124	122	98.39
新聞學系	2	122	120	98.36
大氣科學系	1	60	59	98.33
生活應用科學系	1	60	59	98.33
食品暨保健營養學系	1	60	59	98.33
心理輔導學系	1	63	61	96.83
觀光事業學系	2	122	118	96.72
法律學系法學組	3	183	176	96.17
財務金融學系	3	181	174	96.13
中國音樂學系	1	50	48	96.00
法律學系財經法律組	2	121	116	95.87
機械工程學系	2	120	115	95.83
資訊科學系	2	122	116	95.08
地理學系	1	61	58	95.08
市政暨環境規劃學系	1	61	58	95.08
生命科學系	1	61	58	95.08
國際貿易學系	3	182	173	95.05
物理學系	1	60	57	95.00
大眾傳播學系	2	120	114	95.00

97 學年度第一學期總務會議 空間變革積極落實院館文化 - 多元學術



施登山總務長期盼空間變革，創師生更高福利

【文 / 李文瑜】97 學年度第一學期總務會議 19 日舉行，營造校園建築整體觀，今年營繕組積極整修擴展教學研究及行政支援空間，總計完成 10 館樓 12 學院 429 間獨立教授研究室的裝修工程，提供全校專任教師獨立教學準備、



總務會議聆聽各主管簡報

學術研究及學生輔導空間，而這明亮獨立小間也成為今年師生們的最愛，互動交談學術研究，讓華岡學術邁向大步。總務長施登山主持今年總務會議，同時由林棟雍教務長、學務處課外活動組陳宗顯主任列席指導。施總務長說，

「空間變革」是華岡今年最大的成果，配合中長程發展需求，空間資源整合利用，全校空間積極朝院館集中做規劃，推動「院館文化、朝多元學術」腳步邁進。

在空間利用上，處處可見符合師生學術研究與實習，除廣獲好評的獨立小間外，體育館 204 室學務處學生諮商中心裝修工程，不但提供行政辦公、個人心理輔導、團體諮商、色彩及音樂治療等專業空間，全間的木質地板，各式專業級的心理輔導設備與空間，讓學生諮商中心更具學術意義，亦能符合學生心理輔導的專業需求。

同時，總務處為強化就業與諮商平台，今年已正式移轉職業發展組辦公室至體育館二樓，與學務處諮商中心位居同一處，合作平台，諮詢效益擴大。

迎接國際化腳步，提供優質外籍生交流與學習環境，今年正式落成啟用位居

菲華樓的國際交流中心，目前已成為外籍生交流的重鎮，宛若小型聯合國般的語言交談環境，展現本校積極邁向卓越國際之決心。

總務處文書組建置的「文化大事紀」蒐羅校園大小事，不但掌握校園動態，年度大事紀的整理方式，讓校園大事建置完整紀錄，成為華岡最寶貴的資產，總務處更歡迎全校院系所凡是有合作簽約等學術意義交流的事件，均能積極提供內容，讓華岡大事紀更具意義。

文書組的簡化郵件作業流程，頗受學生好評。結合資訊中心的網路學生專區，凡是寄送的各項郵件均能在學生專區裡獲得資訊，學生即可立即前往收發室領取，降低郵包滯留時間，總務處建議學生宜通知寄送郵件者，應將「系所名字」等列在信封上，不但能加速送達時間，更能確保郵件的安全。

每週一課 第 19 屆李民中學長蒞臨演講



吳大光老師(右)邀請李民中(左)老師蒞校演講

【文 / 李文瑜】美術系舉辦「畢業班職場接軌講座」透過吳大光老師推薦及安排在 10 月 27 日邀請李民中老師蒞校演講，並由吳大光老師擔任引言與主持。美術系吳大光老師表示，李民中是文化美術系第十九屆畢業，之後到巴黎留學，在從事藝術創作的過程中得到許多的獎，如美術青年獎等等，亦獲國美

誠懇創作 樹立個人品牌風格 粹練提升規畫自己的將來

館美術館典藏之作品，其經驗值得學弟妹學習。

李民中學長舉辦個展積極，包括從民國 80 年到現在，民國 97 年 12 月 20 日，將台北大趨勢畫廊開展，聯展的參與則從 1985 年開始，以及 1992 年到 1998 年都有聯展，相當豐富與活躍。在高雄，甚至美國、韓國、北京、澳門等美術館及畫廊皆有辦過展覽，在從事藝術工作與經驗上可說是相當積極與用心。

樹立個人品牌 修煉企圖心

李民中勉勵美術系的同學，工作及職場的投入並非畢業才開始，同學們有很好的創意與想法，醞釀一些獨特的思維意識，儘早樹立自己的「個人品牌」風格，在藝術養成的過程中應視為一種修煉，持續堅持及保有企圖的心態，此外

與志同道合的人一起討論與研究也是非常重要，透過這樣的交流與反省讓自己的方向愈來愈清楚、明確，畢竟團體的力量很大，大家會互相激勵。

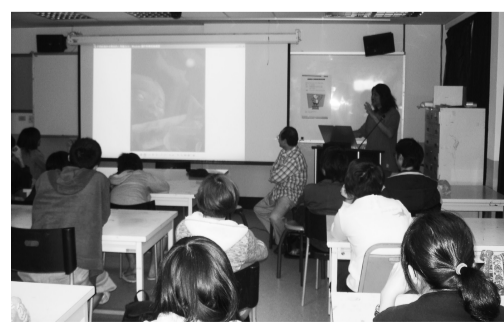
誠懇創作 累積作品 行銷自己

同學創作的作品不用很成熟，但是要很誠懇。李民中說，誠懇是值得研究的一件事，要慢慢的累積自己的作品，懂得自己及自己的理念，莫讓自己成為一灘死水不動，不停的粹練及提升，懂得規畫自己的將來，知道下一步該做什麼，並且以行銷的概念將自己推銷出去。

李民中學長同時展示創作與同學們作心靈與腦力的激盪。他表示，創作都是想到什麼就在畫布上畫什麼，突然想到一個畫面就再加上去，就是那種硬加上去的感覺，有時會產生一種莫名其妙，

一種暴力的思維狀態。

但目的就是要享受繪畫，達成我當下想表達的感覺，李民中強調，早期的創作是以拼貼的方式，中期則開始重視細節的描繪，受到電腦這種高科技產物的影響也很大，因為它產生一種過度清楚的感覺，現在得作品則是越來越簡單化，是點跟點的分布，主要是在找空間。



韓國又松大大學遴選第二學期交換生 12 月 15 日截止 新聞系黃湘梅代言分享韓國交換生趣事 體驗韓國政經教育文化

【文 / 李文瑜】97 學年度第 2 學期至 98 學年度第 1 學期 (98.2-99.1) 即將徵選赴韓國又松大學交換生，以大學部或研究生，尤以商學院學生佳，主修 Sol-bridge International School of Business 之商學英文授課課程，報名截止日至 12 月 15 日。目前已在韓國又松大學擔任交換生的新聞系黃湘梅則以親身學習經歷，分享韓國留學甘苦談。

國際交流中心國合組指出，每年與又松大學的交換都會吸引不少學生報名，僅需繳交本校學雜費，自行負擔護照、簽證費、來回機票費、生活及交通費、免繳又松大學學費。又松大學 2 學期費用計包括食宿費 US\$2204、健康保險費 US\$120、學生活動費 US\$200、宿舍保證金 US\$200(可退還)，有意願者請至菲華樓 203 國際交流中心辦公室申請。

拿到入學門票 學習修行在個人

目前在又松大學擔任交換生有兩位，其中一位為中國文化大學新聞系黃湘梅，她提到，「師父引進門，修行在個人」。擔任交換生則代表已獲得一張來韓國念書的門票，因此在這邊的生活以



所有在大田的文化大學學生 - 文化幫聚會

及課業學習，都要靠自己去打拚，心態上也要自己去調整，畢竟出國念書跟在國內是不一樣的，有著一年的機會，當然要自己好好安排。

黃湘梅說，國際商學院 Solbridge 的建築大樓建築的外觀雄偉大方，對於未來一年的學習相當興奮，這一刻則希望能將在這邊充實的生活點滴帶回，並與大家分享。感激在台裔文大韓文系的扈真煥老師，以及韓國又松大學的國際交流處處長甘瑞媛老師，因為他們對新聞系以及台灣同學的關愛，讓就讀非語言系的同學，有機會到韓國來念書。

生活充實 教授一對一解決課業障礙

她提到，這裡的生活很充實，不僅可以親身體驗韓國的文化，在課業方面，更有著許多來自國外名校的教授，像是哈佛、布朗、康乃爾大學...等等，教授們一位比一位親切，不僅會一對一的為學生解決課業上的問題，還會使用鼓勵來促使學生的英語進步，來到這個全英語的環境，就讓人渴望獲得更多的學習經驗。

亞洲國家對於說英文都有一定的恐懼，在發表自己意見時，也會多做保留。黃湘梅說，在這邊不管你英文講的多差，都請儘管表達，這邊的學生都勇於闡述自己的看法，即使跟教授或是其他同學意見相左，但是大家都還是很樂意聆聽對方之言，這種互動式學習，是在台灣所有沒體驗，也是鼓勵學生多去思考，並且想出對於事情的不同看法。

差異文化 體驗異國學習風

她說，認識不同國家的同學。因為大家來自不同地方，所以文化上多少有些差異，學校會為各國學生安排活動或是時間，讓全體的學生一起體驗，並且了解其他國家的紀念日或是文化。

國際學生美麗 Sing 世界華語歌唱賽 印尼僑生大贏家 劉雪玲奪個人組演唱冠軍 印尼僑生組團勇奪團體組冠軍



劉雪玲與陳德發老師合影

【文 / 黃智鴻】由國際交流中心國際學生組及僑生聯誼會共同聯辦的「國際學生美麗 Sing 世界華語歌唱比賽」27 日晚上在興中堂圓滿落幕。演唱「你是愛我的」的印尼僑生劉雪玲勇奪個人組冠軍；印尼僑生們組團合唱「戀愛 ing」動感十足，拿下團體組冠軍，成為全場的大贏家！

個人組亞軍為馬來西亞張盈媽同學；演唱去年冠軍歌曲「女爵」的澳門僑生李嘉儀獲得個人組季軍；個人組最佳台風獎則由印尼僑生陳子慧獲得；最佳造型獎分別由賴怡如和黃金鴻獲得。

團體組亞軍由演唱「原點」的王欣如和蕭如意所獲得；季軍則是演唱「黑白配」的郭雪英和章慧玲獲得；團體最佳創意獎得主是鄭翠敏和程進璋；最佳默契獎得主是陳菱鳳和張敏和。

主辦團隊特別邀請去年冠軍得主張麗斌、福茂唱片「純粹好聽」合輯演唱人



印尼僑生們組團合唱拿下團體組冠軍

彭郁婷、華岡合唱團團長賴之馨和「金雀王朝」主題曲「戀冬」演唱人姿穎學姐擔任歌唱比賽評審。彭郁婷和姿穎學姐更上台演唱，台風十足的兩人引來全場同學的熱烈掌聲。

前來觀賽或為參賽者加油打氣的同學們手裡揮灑著螢光棒及高舉自製加油看板，不間斷地歡呼聲及加油聲讓全場氣氛不斷升溫，在寒冷的陽明山裡更顯溫暖熱情。

馬來西亞僑生戴小淳自彈自唱袁惟仁「夢醒了」贏得評審青睞；演唱「戲鳳」的鄭翠敏及程進璋在演唱中不忘發揚中華文化，換上京劇戲服上場，修改部份歌詞以增加歌曲的趣味性；六位印尼僑生穿上同一件橘色 T-Shirt 邊跳邊唱，最後的 Ending 還配上自製的「LOVE」型字板，來自世界各國的僑生們在華岡校園裡熱情四射，展現歌藝。

學生諮商中心【心理診所】 詹應竹 輔導老師



第一次的親密接觸

輔導老師您好：最近有一件事情一直困擾著我，升上大二了，我很想要交女朋友，但是只要一和女生講話或親近，我就覺得很緊張、常常口吃或腦袋一片空白，不知道該怎麼表現自己好的那一面、怎麼和她們相處?女同學因此也不太喜歡和我接近。我很羨慕那些和女生處得很好的朋友，希望可以像他們一樣自在愉快的和異性相處，我該怎麼辦?會不會一直都交不到女朋友呢?

煩惱的小威

親愛的小威：

收到你的來信，可以感受到你的著急、困擾與急於改變的心情，其實，與異性相處是大學生活裡很重要的學習呢!老師很樂意和你討論，希望能對你有所幫助。

首先，也許我們可以從對自我的瞭解出發，嘗試多方面的去認識自己，清楚自己有些興趣、能力和特質，優點與缺點，看見更多不同的部分並且接納自己;瞭解自己的過程可以幫助我們提升自信、也幫助我們更容易和完整的表達、在人際相處時更坦然而自在的呈現自己。

老師也鼓勵小威，可以多參加各種團體活動，例如：班級活動、社團或者聯誼;在剛開始和異性接觸時，一對一的相處可能會讓人有些緊張和壓力，在這種大團體活動的交往中，你可以有機會接觸各式各樣不同的好朋友，試著從建立友誼關係開始，嘗試讓自己放鬆一些，和更多的異性朋友認識。其實不管異性或者是同性的朋友，相處之道都是一樣的，記得保有真誠而尊重的態度，用平常心對待彼此，也許常常在異性朋友面前，我們會很在意自己的表現，但是當我們越在意自己的表現，越想要展現自己不擅長的一面，可能就容易失去原本的自然和坦率。所以，讓自己找一個舒服的位置，自然和真誠的與他人互動，也許會得到不錯的回應呢!

小威在信裡面也提到，看到有些同學和異性朋友相處的很好，其實很羨慕呢!也許小威也可以問問他們，是怎麼樣做到的?如何克服自己的緊張或者焦慮，如何自在的表達自己?也許經由這樣的分享，可以得到不同的學習與寶貴的經驗，但是也要提醒你，在過程之中，不要遺失了最珍貴的你自己喔!

相信這樣的過程可能需要很多的嘗試跟練習，也許小威過去比較少和異性相處的經驗，所以會緊張、也會有些不知所措，但是千萬別被挫折打敗!從認識自己出發，保有真誠、開放、友善，互相尊重的態度，真實的顯露自己和他人的互動，加油!相信你慢慢的會發展出屬於你的方式，更自在的與異性相處。

~有任何心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
電話預約：(02)2861-0511
轉 12611 或 12612
親自預約：直接前往大孝館 2 樓
學生諮商中心 安排會談時間