

羅浮群成立 40 年大會 2010 年將在華岡舉行 歡迎曾經是羅浮伙伴們 一同加入見證 40 年服務盛典



資深社員特別穿上童軍服拜會張鏡湖董事長與李天任校長

【文 / 李文瑜】羅浮群成立 40 年大會明年即將在本校盛大舉行，屆時全國曾經是羅浮群的一員，都將現身於華岡，為當年走過華岡的歲月，記錄精彩的回憶。現任中國童子軍總會林錦盛副秘書長說，一日童軍，終身童軍，因此，為推動 40 年社團大慶活動，資深社員特別穿上童軍服拜會張鏡湖董事長與李天任校

長，希望校方一起合作，讓 40 年羅浮社慶更具規模。李校長承諾，將盡全力協助羅浮群的社慶大會，校方也會提供場地，也將鼓勵學務處課外組聯合舉辦，讓活動更臻盛大，展現華岡羅浮群青春熱情。他提到，羅浮群是華岡的支柱社團，每逢文化盛節時，羅浮群積極參與配合活動，讓不少學生見識到他們

靈活應變及多元技術的實力。學生就該這樣玩社團。李天任校長說，好的社團就該保持最傳統的風格，隨著時代的進步而進步，融合各種先進的科技，邁向多元的社團的風格，羅浮群成立於民國 54 年暑假，是華岡獲績優獎項最多的社團，獲得社會肯定與好評。

林錦盛副秘書長說，當年馮文質教授在南投霧社舉辦『見晴夏令營』，獲得中國童子軍總會頒發優異績效獎，為當時中國文化學院張其均創辦人欣賞，之後華岡成立羅浮童子軍團。民國 59 年的三二九青年節，一群華岡學子在創辦人的指示及自身對童軍運動愛好驅使下，成立了華岡羅

浮群。在中國童軍運動歷史上，首創以大專院校為單位，開創羅浮童子軍團之先河。

而服務是童軍的天職，舉凡國慶大會、元宵燈會、元旦升旗等國家慶典，校慶、畢業典禮全校交通管制等校內活動支援，近來則以主動前往樂總兒童病房探視等愛心服務，以及各類營隊、活動的義務支援協助，華岡羅浮群主動、積極的服務精神，已然受到各界高度肯定，同時，服務活動更是伙伴們最期待、喜愛的活動項目之一。此外，除了激發童軍伙伴的服務精神，「專業化」服務能力的培養，鼓勵伙伴通過各類專長證照的考驗，更是現階段需要努力的方向。

敦親睦鄰 撿垃圾去

近百位大學生服務學習愛鄉愛家更愛校

【文 / 李文瑜】敦親睦鄰，撿垃圾去！「2009 中國文化大學社團服務學習研習會」21 日在曉峰國際會議廳舉行，由學務處課外活動組主辦，彙集華岡康輔社、崇愛社、雲友會、蘭友會、中友會、華岡同濟社、應數系學會、雄友會、彩妝社、文化手語社社團社長或幹部，近 110 人，透過服務學習的觀念，敦親睦鄰，大學生們捲起袖子，一包一包撿垃圾，認同與反思，讓學生感受做中服務的觀念。

學務處課外組指出，配合教育部大專校院服務學習方案，經由

授課及實務操作，讓學生社團能將服務學習概念融入社團，帶給學生正向的成長經驗，促使其繼續投入社會服務，繼而積極參與社會及國家事務。

課外組吳明玲老師提到，今年的服務學習，特別以敦親睦鄰為題，藉由清掃學校體育館外情人坡觀景區、學校後門機車停車位至陽明教養院、學校華岡新村旁機車區及巷道、華岡路教堂對面汽機車停車區等地方，近十大包的垃圾，都是學生挽起袖子撿出來的成果，透過這樣的做中學，讓同學愛鄉愛家更愛校。

生輔組愛心大拍賣 邀您順手捐愛心

【文 / 葉子豪】回饋學生落實重複利用之環保理念，由學務處生輔組所舉辦「愛心大拍賣」活動於 3 月 19 日在大恩館川堂開賣，以教職員捐贈和逾期招領的遺失物品為主要拍賣商品，除一般常見衣物和眼鏡外，更有許多價格低廉的隨身碟，吸引來往學生目光，並在活動結束前臨時推出愛心大放送，讓許多參與學生大呼「賺到了」！

生輔組郭美雪老師表示，此次「愛心大拍賣活動」是屬校安週活動之一，每學期都會舉辦一次愛心大拍賣，目的希望能將平日學生們逾期未領的遺失物品以不同方式回饋給文大學生，且將拍賣所得全數捐於「緊急紓困」獎學金，保障並落實學生權益。



環保愛心大拍賣，同學滿載而歸

廣告搞創意【解 FUN 軍】裝飾大都會公車 緊隨陽明山公車三月賞花季 廣告系創意車體讓人印象深刻

【文 / 蔡怡琳】百花綻放的初春，每年此時，陽明山總是吸引了大批的遊客。從班班客滿的公車就可看出陽明山花季迷人的魅力。但有趣的是，今年有幾台陽明山路線的公車就是跟其他的公車不一樣。文大廣告系以「解 FUN 軍」為題，裝飾車體，可受各種創意設計，搞怪階梯、可愛拉環以及無厘頭的漫畫，讓文化學生的創意，隨著陽明山花季燦爛在國家公園裡。

2009 陽明山花季登場，廣告系畢業展籌備組特別與大都會汽車客運公司合作，設計「解 FUN

軍」專車。為讓上山賞花的遊客可以體驗到「解 FUN 軍」專車的歡樂，同時，宣傳文化廣告系第二屆畢業展「解 FUN 軍」，大都會汽車客運公司特別提供了公車的車體部分讓廣告系的同學們盡情的發揮創意。

公車的車體內外，皆可發現許多創意的巧思。不久前剛從中國大陸來到台灣的團團、圓圓成了大陸的「解 FUN 軍」，有趣可愛的造型吸引了許多遊客的目光，車內的階梯更是讓人為之驚艷，有趣的拉環、以及無厘頭的漫畫都讓上山的旅客跟學生忘了舟車的勞頓。

廣告系畢籌公關賴章豪表示：「很感謝客運公司的熱情贊助，讓文化廣告系的同學可以在車體上發揮創意。上下山擠公車總是讓人心煩悶，希望廣告系同學精心設計的【解 FUN 軍】專車，讓乘客在擁擠的公車中也能找到更多的樂趣，盡情釋 FUN。」

大傳系王惠君同學表示：「第一次看到這種創意的公車，覺得很新鮮也很有趣，車體內外都有意想不到的驚喜，很佩服廣告系同學的無厘頭的創意，忍不住拿出相機拍了許多照片。」

廣告學系第二屆畢業展「解 FUN 軍」將在 3 月 27、28、29 於誠品信義 6F 登場，今年畢業展以「解 FUN 軍」作為主題，畢業展現場將呈現了同學們歷四年大成的廣告企畫案、創意設計作品集、精采的表演、攤位試吃、互動遊戲，以及拿不完的贈品。屆時「解 FUN 軍」將帶領大家一同解開枷鎖，盡情釋 FUN。

如想再更進一步瞭解「解 FUN 軍」活動內容，歡迎洽詢廣告系第 20 屆畢業展籌備組公關賴章豪 0939-406085，或 mail 至 nakata7612@hotmail.com



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 Hypermedia

發皇華語 涵詠文學 中文系研討會教育文學種子 中國文學暨華語教學研討會 勾勒華語文發展新版圖

【文 / 蔡怡琳】傳承與拓新華語文學，由本校中文系、華語文教學研究所、財團法人海華文教基金會聯合主辦，3 月 20 於曉峰紀念館國際會議廳舉行「中國文學暨華語文教學學術研討會」，以「發皇華語、涵詠文學」為主題，融合探討華語文教學檢定、古典與現代文學理論等學術專題。

李天任校長致詞時表示，「中文」在文史哲領域，具有標竿性的地位，為文大長期培養的成就目標，在華語文版圖及兩岸發展都扮演重要角色。其中，中文系獨步全國大專院校，規畫為「中國文學組」和「文藝創作組」，期望厚植文學根基及創新文藝能力，也期盼透過研討會提出鑑往知來的見解，推動中文教育，使



參與中文研討會的專家共同合影

之更為豐碩。面對華語文學目前的危機，文學院王吉林院長提出，近來新聞常為「讀音」和「語音」問題爭

議不休的例子，表達論述時的「語序」則是創作者需加以琢磨的地方。許多傳承百世的經典著作，珍貴的價值就在其精煉且優

故宋晞院長贈超過 2000 書冊與期刊於曉峰紀念館 遺愛華岡 眷戀華岡 宋師母與公子見證贈書典禮 造福史學研究的師生群

【文 / 李文瑜】享年 88 歲的宋史名家宋晞教授，本校董事，摯愛華岡，20 日在宋夫人-陳約文女士與兒子宋家瑜及全校師生見證下，總計捐贈圖書 1797 冊及 316 期刊予曉峰圖書館，將文學史料研究遺愛華岡，讓更多的學生在史學研究擁有更多珍藏文物的範本及學習參考。

宋教授 1920 年生，於中國大陸浙江省麗水縣現已改名平原鄉的九龍鄉，對日抗戰期間就讀浙江大學史學研究所時，即專攻宋代歷史，曾獲教育部派任駐美專員，並在紐約哥倫比亞大學攻讀碩士。1962 年，宋董事協助創辦中國文化大學前身中國文化學院，並擔任史學研究所所長；1970 年續任史學研究所所長，培養史學人才無數，1986 年以後改為兼任史學教授，教導宋史與論文，教學認真，獲學生愛戴，作育英才無數。

張鏡湖董事長以感性的文字，娓娓道出對宋董事的尊崇與不捨。他提到，宋師母和自己曾經是同學，老同學見面，機會難得，

在這場贈書典禮裡，他看到的是宋董事以一個知識份子的堅持與努力，為教育園地無私的奉獻。李天任校長則說，宋董事曾於創校之始，擔任史學所主任、中國文化學院院長、中國文化大學文學院院長及董事，2007 年因車禍逝世，春風化育學生不知凡幾，深蒙感謝宋師母對華岡有一份眷戀，願將宋董事平常最鍾愛的書與期刊捐給文化大學收藏。他提到，華岡因為有人有情，學校知識更豐厚，正因為情校友多，才讓學校仿若泉源生生不息，教育延綿不斷，衷心謝謝宋董事夫人及其公子，願意割愛，將史學豐厚的資料，贈送本校圖書館收藏，傳承教育史學種子。

許久未獻身的國史館朱重聖副館長，曾經是本校出版社總經理，特別出席捐贈現場。他提到，自己是宋教授的學生，跟隨將近 20 年，從大學進來後，到 38 歲離開華岡，對老師的史學淵博深厚，一直感念在心，也相信老師將書捐給華岡意義深遠，第一是對史學教育的延續，最重要

的是對華岡的牽繫不斷。曉峰紀念館梁恆正館長說，宋董事的史學捐書相當珍貴，總計 1797 冊圖書與 316 冊期刊，造福史學系的師生，圖書館願竭盡所能珍藏這些書品，也希望更多人借閱觀覽，讓史學的研究在華岡持續生根。

宋教授的公子宋家瑜先生提到，父親對書的珍愛讓他印象深刻，猶記當年在日本一個書局裡，看到特別設櫃展覽宋史的文學書，他一待就是一小時，當時看書的神情至今仍留在腦海；而當年還是孩子時，父親口中最常講的事就是「文化學院」，如今將父親生命裡的兩個最愛融合，延續父親的愛，也是他與母親完成父親最好的願望。

師母感謝好朋友的相挺。她也特別頒發五位獲宋晞教授獎學金，包括史研所博士班吳謹仗同學、史研所碩士班胡昇宏同學、史學系大四呂欣芸同學、大三黃俊龍同學、大二謝家琳同學，並與之合影留念，場面倍感溫馨動容。

故宋晞院長圖書捐贈



張董事長道出對宋董事的尊崇與不捨



宋董事夫人、公子宋家瑜謝華岡給圖書館梁館長代表曉峰圖書館接受超過 2000 書冊史學書籍



宋師母頒發五位獲宋晞教授獎學金



張董事長、李校長與宋師母與本校見證捐書典禮的教職員合影



張董事長、李校長與宋師母與本校見證捐書典禮的教職員合影



曾任本校出版社總經理的朱重聖副館長，特別與昔日同仁合影

美術系聯展 華岡校友 30 件作品豐厚華岡風情 最美的作品-最醇厚的人情 最傑出的校友-最精彩的人生

【文 / 李文瑜】今年最盛大的美術系校友聯展，共計 30 件作品在華岡博物館展出，3 月 17 日舉行開幕茶會，李天任校長特別出席開幕典禮。他提到，校友是文化最豐厚的資產，每一個作品都是華岡最美的風情，美術系的校友更是各居菁英中的菁英，相信透過聯展的方式，凝聚校友友情是很重要的平台，未來期盼活動更盛大，作品更豐厚。

美術系李福臻主任說，本校美術學系創設於民國五十二年，為國內私立大學中最早成立之美術學系，其設立宗旨為發揚固有文化，培養大學優秀美術人才，服務社會並推廣藝文活動，提昇國人生活品質。在歷任系主任的規劃及苦心經營之下，無論在軟硬體方面皆獲得實質的提昇，畢業校友至民國九十七年六月已達 42 屆，計 3299 人，對社會提供了美術創作、美術設計、美術教育以及高深美術理論研究人才。

現任華梵大學美術學系主任洪昌毅學長說，誰說經濟不景氣，美術系學生沒出路，文創事業將是未來新興的明星產

業，只要有創意，只要願意在美術之路奉獻與努力，相信一定能在這個圈子內嶄露頭角，歡迎學弟妹勇敢面對自己最有趣的人生，投入在最有未來的文創產業裡。

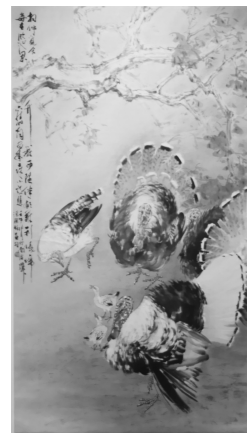
本系為與校友加強聯誼，凝聚校友對母校的向心力，擬藉定期舉辦校友聯展來作為交流的平台，此次參與展出的傑出校友共三十位，包括有胡澤民〈輔仁大學織品服裝學系教授〉、梁開明〈美術學系系友會會長〉、李蕭鋸〈台北藝術大學美術學系副教授〉、黃才郎〈文化建設委員會三處處長〉、涂臻琳〈台灣藝術大學書畫藝術系副教授〉、陳牧雨〈專業畫家〉、陳嘉仁〈專業畫家〉、熊宜中〈華梵大學美術學系教授〉、王志誠〈復興商工校長〉、蔡文斌〈專業畫家〉盧怡仲、〈專業畫家〉、蔡友〈台灣藝術大學書畫藝術系教授〉、宋瑞和〈專業畫家〉、曾堯生〈大觀視聽顧問股份有限公司總監〉、林進忠〈台灣藝術大學書畫藝術系主任〉、楊勝雄〈中國文化大學廣告學系

助理教授〉、高實珩〈台南大學美術學系主任〉、連建興〈專業畫家〉、李民中〈專業畫家〉、王仁傑〈專業畫家〉、吳永欽〈台灣藝術大學美術學系教授〉、林萬士〈華梵大學美術學系講師〉、林永利〈東華大學藝術與設計學系副教授〉、洪昌毅〈華梵大學美術學系主任〉、朱友意〈台灣師範大學美術學系副教授〉、吳恭瑞〈台灣藝術大學書畫藝術系講師〉、顧何忠〈台北藝術大學美術學系講師〉、彭喜執〈彭喜執設計工作室負責人〉、王智斌〈第 4 屆

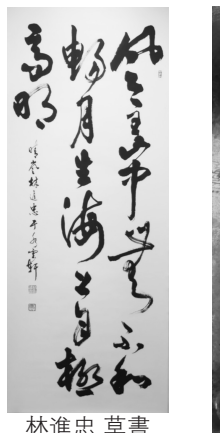


歐豪年教授以一代水墨畫大師出席校友聯展，期待透過聯展作品更豐富

聯邦新人獎首獎、專業畫家〉、李嘉睿〈專業畫家、2004 第三屆百號油畫第一名〉，展出作品包括書法、水墨畫、油畫、綜合媒材、版畫、攝影、平面設計、包裝設計等三十件。



涂臻琳 火雞



林進忠 草書 風至山中二句



林永利 乳鴉春行



胡澤民 時尚設計繪畫



李天任校長與出席作品聯展的校友學長姐們合影

大專生獨享的活動 美國暑期工讀強力招生

【文 / 推展部】美國暑期工讀計劃，這幾年來非常受年輕學子歡迎，藉由在異鄉工作磨練語言並增加人生經歷，還可以邊賺錢邊遊玩當地名勝，種種歷程讓曾經體驗過的人津津樂道、水難忘懷，目前文大推廣部正推動各種「美國暑期工讀」資訊和介紹，歡迎洽詢文化大學推廣教育部，電話：02-27005858 分機 8581-8585 或線上報名免費講座，網址 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw>

談。久而久之，聽和說必會有所進步，與外國人交談的恐懼也會相對減少。

與來自世界各地的人一起工讀 快速成為國際人

在參加美國工讀期間，可以認識許多來自不同國家的人，看到不同國家或民族的人的生活習慣或應對工作的態度，品嚐很多國家的家鄉菜...，所以這是讓我們增加國際視野的最佳機會。

體驗全英語工作環境 英文聽說進步滿點

暑期工讀期間，在工作場所，必須用英語和主管或同事對話和溝通，下班時間，無論是去購物、餐廳吃飯、上班或是在宿舍等，也都需要用英文和他人交



自我能力的增長 最加分實習機會

雖然參加此一工讀計劃，從訂機票到國外一切的生活都必須自己打理，但身為學生能提早體會工作生活，對自己在能力和人際關係的提升大有幫助，是很有挑戰性且更能學習獨立。身處異鄉，必須學習如何和室友、同事及主管相處和諧，進而達到互相幫助的群體生活。

參加美國暑期工讀，可以一邊吸取工作經驗，一邊用英文結交各國朋友，不管是旅遊還是工作，都可以讓人增廣見聞。出國遊玩、認識朋友、練習英文、瘋狂購物以及工作賺錢都可一次實現，真是一個既省錢又收穫良多的計畫！同學們，不要再猶疑了；更不要讓你的暑假白白虛度，趕快加入美國暑期工讀的行列吧！

推廣敬亭部大夏藝廊 黑太陽—蔡文祥攝影展

展覽主題：黑太陽—蔡文祥攝影展
展出者：蔡文祥
展出時間：2009/03/20(五)~04/10(五)
開放時間：9:00~21:00
展出地點：中國文化大學推廣教育部大夏館 台北市建國南路 2 段 231 號
聯教電話：02-2331-8668 ext.7223-7224 (視覺藝術中心)
網址：<http://w3.sce.pccu.edu.tw/iac/event/0903BlackSun/>

台灣京劇本土培育首位名家徐露 退隱後首次公開行程 大恩國際會議廳分享傳統京劇教育經驗 傳承京劇裡的愛恨情愁



【文 / 李文瑜】台灣京劇本土培育首位名家徐露將於 3 月 25 早上 10 時至 12 時至大恩館一樓國際會議廳舉辦經驗分享，這是徐露退隱多年後，第一次的公開行程即獻給文化大學，曾獲本校傑出校友，關切台灣京劇與傳統戲曲的傳承教育，徐露將以精彩的學藝經驗，傳承京劇裡的愛恨情愁，歡迎全校師生準時前往聆聽。

徐露學姐為國內培育的首位名家，為「小大鵬」劇校第一期唯一的學生，當年「大鵬國劇隊」全團傾全力教育徐露的成果與經驗，促成了「小大鵬」（台

灣第一個京劇幼年班)的成立。徐露吸收京劇名師的藝術菁華，達到「文武崑亂不擋——全才旦角」的高度成就。

徐露進入「明駝國劇隊」與台灣著名老生演員李金棠的巔峰搭配，造就了民國六十五至七十一年京劇劇運的鼎盛，更於民國八〇年代，突破軍中劇團體制的束縛，成立「徐露劇場」，赴美演出，引起僑界熱烈的轟動與歡迎。

返國後不久，徐女士即因病退出舞台，從此潛心於基督教義之信仰與福音傳遞，不復見於京劇舞台。唯徐露女士嗓音純正清脆，情感豐沛，做表細膩婉轉，靈活嫵媚，人物塑造層次清晰、生動鮮明，武功身手，紮實矯健，舉挺俐落，為「台灣青衣祭酒」，當之無愧。

徐露學姐曾於民國五十五年，受教於俞大綱教授門下，並於同年進入中國文化學院戲劇科深造，成為本校中國戲劇學系早期之傑出校友。

今年受母校邀請，返系探訪，並以自身學習成長的寶貴經驗與學弟學妹共同分享，這一場為徐露學姐退隱多年後首度的公開行程，機會甚為難得，為讓更多人深入了解京劇裡的故事外，更透過這次的演講，首次開放給全校師生，讓大家可以見到徐露學姐的風采迷人，歡迎全校師生共同參予這份特殊且豐盛的藝術饗宴。

專業穩定的職場態度 職場裡的必殺技

【文 / 李文瑜】職涯講座克服不景氣，停看聽工作哲學，職場優秀人與學弟妹分享觀念。

資傳系邀請印刷工業技術研究擔任中心顧問鄒勝峰先生，與曾在新聞局任職的李東明先生，分享個人的職場經驗以及分享台灣故事。

鄒勝峰說，畢業生應該了解自己本身需要具備何種能力之外，更必須時刻銘記四句話在心中，分別為「別人無，我有」、「別人有，我優」、「別人優，我多」及「別人多，我走」。

曾在新聞局任職的李東明強調，主觀職場規劃應當換之在己，而客觀產業動態操之在大環境，他便舉例指出澳洲日前徵求無人島主的活動，不僅帶來超過兩百個國家，三萬多人的各種求職履歷之外，更帶來了無限的廣告效益以及

超過七千萬的行銷效益。

印刷工業技術研究中心鄒勝峰則說，學生應該多充實自己，使自己擁有比他人更豐富的專業知識，才能在企業主管的標準中脫穎而出。而目前天下，遠見等雜誌調查指出，目前各大企業最需要畢業生擁有的特質依序為工作態度、敬業精神、抗壓能力、學習能力、穩定性等，可見企業需要的就是一個穩定的職場工作態度，準畢業生們應該針對各項特質加強自己本身的能力，增值自己實力，才有機會被企業所看重。

而如何寫出一封特別的求職信以及在職場中生存，鄒勝峰先生說，好的求職信，應該在正常創意上去發揮，而不要過度特殊奇怪，引發企業主的不滿，簡單有創意展現自信，就能獲得主管的青睐。

甩油軍團—減重班 健康減重還可賺現金

【文 / 李文瑜】減重還可賺現金！學務處衛保組將推出「甩油軍團」減重班，邀請體重過重的教職員與學生一同參與，第一名減重成功的勝利者將可獲 5000 元獎金補助，第二名也有 3500 元，總計有五名可入選優秀的「甩油族」，全勤參加的學生或教職員還可獲圖書禮券，減重健康又賺錢，歡迎報名參加。

根據最新大一學生健康統計數字顯示，目前體重過重的約 12%、體重中度過重約 3%，體重輕度過重的約 11%、重度過胖的約 1%，合計總計 27% 不符合標準體重，顯見許多人對減重觀念仍不明顯。

根據世衛組織，1995 年起，各國積極推動健康促進學校計畫，包括學生衛生政策，學校物質環境及學校社會環境等，學校結合政府機構，透過與健康相關的課程及訓練，指導學校內所有成員對健康促進的認知，採取正向的健康行為。

因此，衛保組特別與體育室推出甩油班，透過健康運動中的有氧健康操與熱量計算及分類學習課程，讓參與減重的人自然而然減重，甩油諮詢熱線為 28610511 轉 12302，目前已有 22 位學生參加，歡迎更多教職員及師生一同參與，透過有氧運動，讓自己的身體更健康，心靈更自由。

『健康人生·飛揚青春』華岡戒菸甩油競賽活動 甩油比賽—課程表

日期	時間	課程內容	講師	地點
3/19~3/27	正常上班日 9:00~16:00	報名量身高、體重、腰圍、算 BMI 填成菸問卷	衛保組陳孟雯老師及學生會	大恩館 2 樓 衛保組
3/30 (一)	14:00~14:30	報到	生輔組、衛保組	與戒菸班同
	14:30	華岡戒菸 / 甩油軍團 誓師大會	學務長	
3/31	15:00~15:20	減重 VS 運動 / 有氧健康操示範	梁麗娟老師	大孝館 2 樓 質樸廳
	12:00~12:50	熱量計算、食物分類	啓新診所營養師	大孝館 2 樓 質樸廳
4/1(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	體育館
4/7	12:00~13:20	腰圍的秘密	醫生	曉峰紀念圖書館
	13:30~14:00	辦公室伸展操示範	梁麗娟老師	
4/8(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	體育館
4/9	12:00~12:50	戒菸後的體重控制 / 減少熱量攝取及外食技巧	啓新診所營養師	大孝館 質樸廳
4/15(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	體育館
4/18	9:00~12:00	陽明山健走	黃文傑老師	體育館
4/22(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	
4/29(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	體育館
4/30	9:00~15:00	測體重、量腰圍、算 BMI	衛保組營養師、護理師	衛保組
		有氧健康操	有氧老師	
5/6(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	體育館
5/13(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	體育館
5/20(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	體育館
5/16	9:00~12:00	陽明山健走	黃文傑老師	體育館
5/27(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	
6/1	9:00~15:00	測體重、量腰圍、算 BMI	衛保組營養師、護理師	衛保組
6/3(三)	12:00~12:50	有氧健康操	有氧老師	

主辦單位：生活輔導組 衛生保健組 | 協辦單位：中國文化大學學生會第五屆
※甩油諮詢熱線：衛生保健組陳孟雯小姐 12302；張淑皎小姐 12304

學生諮商中心【心理診所】



最近班上同學都不怎麼理我，分組報告時也找不到人，感覺好像被刻意排擠了，好痛苦喔！我該怎麼辦？

By 焦慮的阿國

親愛的阿國：
聽起來你這陣子在班上過得不太順利，不僅和同學們的相處似乎有些狀況，甚至連分組報告都找不到伙伴，感覺你也連到底發生了什麼事情，在心情上真的會既擔心又難過，真是難為你！

會發生這樣的狀況，原因可能有很多，有時是和某些同學在互動上有摩擦與誤會，導致彼此不愉快，連帶影響到其他同學對你的態度；有時則可能是因為你無意間讓別人覺得不舒服，大家自然就比較不常跟你有互動。無論如何，這些原因需要你自己去確定，也許可以想想最近是否發生了什麼事情，或者與同學有什麼樣的互動，也許會想起一些原本被忽略的狀況。

如果你想破了頭卻仍然想不出曾發生過特別的事件，或許直接問問同學也是不錯的方式。在人際相處中往往會有很多變化，有時候真的會發生一些讓我們感到驚訝與不解的狀況，但無論遇到什麼情形，溝通都是最好的解決之道囉！

雖然你感到很擔心，但有些時候看起來很複雜的情形，一旦彼此澄清後，反而會發現不如預想中的嚴重，只要記得在詢問時保持友善的態度，並且針對你所觀察到的事實詢問，不要加入太多主觀的猜測，例如：「最近我覺得你們好像比較不常跟我講話，我其實很在意耶！不知道是我做了什麼讓你們不高興的事情嗎？」不管實際的情況是什麼，至少有機會讓你和同學們瞭解彼此真正的感覺，或許也能夠讓你們的關係變得比較融洽哩~

其實同學們不理不睬並不一定是你真的做錯了什麼事情，只是代表你們之間可能產生了某些誤會或摩擦，而溝通往往是化解誤會與衝突的良方，如果你擔心直接開口會招來拒絕或對方冷漠的態度，可以找幾個原本跟你關係還不錯的同學問問，並表示願意溝通的意願，我想他們會願意聽你說話的。

最後跟你分享一個秘密：每個人都很難獲得所有人的喜愛，所以有時候和某些同學處不來不一定都是你的問題，只要能與班上結交幾個知心好友，一樣能享有快樂的校園生活喲！祝你能及早打破和同學互動的僵局！

~有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮商中心~
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
E-mail 預約：cufak.pccu@gmail.com (請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)