

第44屆華岡青年決選 36位代表自信風采耀華岡 日韓英多國語言自我介紹 突顯國際化校園特色

【文／蔡怡琳】第44屆華岡青年獲獎名單出爐！4月10日於大孝館堅毅廳舉辦決選，總計73位入圍者經層層篩選，最後由36位代表獲得殊榮。林棟雍教務長引時表示，「華岡青年」代表學校的榮耀，對參賽者都將是難忘的體驗，也肯定進入決賽同學們的努力，更期許耕耘準備過程中，逐步累積未來的養分。

在「自我介紹」的30秒中，參賽者莫不盡力展現自我特色，如採日語、韓語交錯進行，或全

程皆使用英文介紹，期望突顯華岡的「國際化」目標。也有參賽者身著韓國傳統服飾，及藉由優美的舞蹈身段，來獲得評審青睞。

「如何發揮質樸堅毅的校訓精神？」30秒「機智問答」中，考驗參賽者臨場反應和思考能力，題目充分結合時事與華岡核心價值，如問到落實「節能減碳」的方式，國企所二年級林倩如同學即敘述自備餐具的經驗，也觀察到師長捨電梯而走樓梯，充分表

達對環保議題的關心。國企所博士班二年級林廷璘同學談到參選心得，表示雖然未能當選，但能與眾多優秀同學一同競逐，雖敗猶榮並不因此氣餒，且在一路過關斬將的選拔過程中，充分感受到「突破自我」的成長，特別感謝師長與同學不時鼓勵關心，是更值得珍藏的回憶。藝研所三年級劉佳瑜則表示，對擁有這次參賽機會已充滿感激，如同「追求自己的夢想」，透過事前不斷練習、模擬上台情境，

可大為提升現場「流暢度」與降低緊張感。此次獲得評審肯定，如同為學生生涯揭開光榮的扉頁。

本次獲選為「華岡青年」的菁英，將頒發中英文證書、獎學金5千元以及大功乙次，並刊載於華岡畢業年刊及文大校訊中，表彰其特殊榮譽。未獲獎的候選人也可記小功一次，肯定優越的實力與質樸堅毅的精神！



體育系四年級許湘琪



機械系四年級林昇甫與翁明嘉



生應所林雅尉



韓文系四年級林婉瑀

英文版機智過五關 3,000獎金等你來挑戰

【文／葉子豪】提升學生英語能力，實踐英語生活化目標，由語言中心舉辦「Five-Event English Competition 英語五項全能趣味競賽」將於5月1日下午12時10分在大典館一、二樓教室開賽，邀請十位外籍老師擔任評審，選出最快闖關成功的外語菁英，得獎隊伍除可獲頒獎狀，更有3000元獎金讓您帶回家。

機智過五關活動是採取小組報名，每五位同學組成一隊，凡是大學部大一、大二選修C等級英語實習課的學生都可以在4月15日至22日上午九時至下午四時，至大典館二樓203室語文中心辦公室報名比賽，且語言中心會在04月30日以抽籤方式決定大一及大二各五組擁有參賽資格的隊伍。

當日競賽場地分為兩大區塊，

大一參賽隊伍在大典館一樓第1、2、3、4、5教室進行，而大二隊伍則在大典館二樓語文中心第6、7、8、9、10教室；每一間教室是一關，分別為精通英文的主要五要領，即聽力、拼字、繞口令、文法及閱讀能力，個隊伍須在10分鐘內破關才算是挑戰成功，而最後將會比較各隊伍闖關速度選出冠軍。

參賽名單將於5月1日上午10時將公佈在語言中心辦公室外的布告欄上，公告上指出參賽組別要在比賽當日上午10時到11時至語言中心領取比賽當日所需的使用文章、繞口令及比賽規則內容，若是未領取參賽文件或是遲到的隊伍則視為自動棄權。欲報名隊伍請電洽：2861-0511 ext. 24405 大典館二樓203室語文中心辦公室宋助教。

文化大事

本校第22屆美術系畢業校友師生聯展

【文／李文瑜】為能聯繫校友與母校情誼，民國77年畢業的本校第22屆美術系畢業校友，以「文化大事」為名，號召23位目前尚繼續努力創作或任職教育界之校友共同參加聯展以茲慶祝。「文化大事」中國文化大學第22屆美術系畢業校友師生聯展，4月14日至4月25日，於文大華岡博物館1樓展出。4月18日上午10時至12時將由多位藝術家於現場為觀眾導覽解說，自由入場。

第22屆美術系畢業校友離校至今滿20年，20年的歲月從青澀到圓融，多少的洗鍊砥礪，在藝術的長河裡僅是一小步，而每

個同學人生卻是跨過成熟的鴻溝，堅持藝術的理念不被現實沖淡，或稱釋為凡俗不足以談藝論道，卻能在20年後尚留下23位志同道合之同學本著初衷熱誠不改呢？這群已晉升為青壯代畫壇中堅的藝術家們，感謝二十年前課堂中師長教誨，特別邀約曾經受教過之恩師歐豪年、江明賢、黃嘉生、涂璨琳、蔡友、邱定夫、周哲、宋瑞和等8位老師一起聯展。

本次展覽更希望能為美術系後輩學弟妹建立藝海薪傳，維持美術系良好的前後輩長序傳統，並期許自我在未來20年中繼續推出嶄新的展覽。

大傳系畢展 自導 自演 自拍 感動 KUSO 懸疑 溫馨 青春新影展

【文／李文瑜】大傳系「賽末點」畢展同學與NOVA合作，在4月18至19日13時至18時NOVA台北站前店3樓數位體驗區，舉行賽末點，要你『好看』影展活動，這些影片未來還可在5月8至10日至華山創意園區參與「賽末點」大傳系畢展。

影片由大四學生製作，共有十幾部作品，『故思憶』是探討人們內心深處，一直想逃避的回憶。『迴』描述大學生的情感及在外租屋的奇異事件。『治療』以動畫表達在大環境的壓力下，如何面對及處理。『はれろ、晴』講述發生在受虐兒周遭故事。『後來，才知道』希望在有限

的人生裡，在善待別人之餘，也對自己好一點。『等天晴』是一部刻畫細膩的同性戀議題影片。『缺口』融入了親情和友情的思考層面的懸疑推理片。『轉身之後』以七年級的角度看待現在的愛情與婚姻的社會問題。『畫途』一段在父母期待中找尋到自己夢想的成長過程。

影片有感動、KUSO、懸疑、溫馨等內容，讓你在欣賞之餘，也了解現代年輕人關心的議題。看完影片還有機會得到LEXMA雷射無線滑鼠、友旺千元7吋數位相機、NOVA現金券500元、NOVA現金券200元，以及價值3百多元的旅遊書等大獎。

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第478期 中華民國98年4月20日

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

與校長有約 學生社團負責人與學校執行者面對面 解決問題有所本 溝通平台擘劃頂尖藍圖 信箱24小時不間斷



「校長信箱」是校長自己親閱

【文／蔡怡琳】2009年「與校長有約」師生座談會4月10日在大恩館11樓舉行，鼓勵學生表達在學期間的心得及對校園公共議題的看法，特別邀請各社團負責人及大學一年級新生代表，與李天任校長、林棟雍教務長、林柏杉學務長、施登山總務長、圖書館梁恒正館長、資訊中心陳恆生主任面對面溝通。

「校長信箱永遠開啓」！李天任校長指出，『網頁上的「校長信箱」都是自己親自看的，因此，學生的心聲，我都知道，除了一些漫罵的信之外，有立即性的問題，都會儘速處理』。李校長要求文化各行政主管信箱建立通暢反應管道，讓學生的心聲獲得迴響。他也期盼和學生會有平等「對話」關係，共同拓展華岡的涵養與格局，成為值得校友們懷念的青春回憶。

羽球社陳威廷同學提到，羽球練習場地與國術社練習往往重覆，易造成學生之間口角爭執。



林學務長鼓勵同學利用學生申訴制度

施登山總務長允諾將詢問國術系來協調雙方用地的權益，硬體設備「可以改善一定馬上實踐！」李校長則強調「解決問題也有方法」，同學若發現設備需改善，應先向該單位申訴，「有所本」就能釐清問題。

對同學關心建造宿舍間「風雨走廊」，以避風避雨的可能性。



施登山總務長回覆學生問題

李校長表示，曾評估多種方式，若建立空中走廊難以取得建照，採行「地下化」更要審慎考量「容積率」，依現有校地條件無法開發，如同新宿舍場地等議題，牽涉到先天限制與經費龐大等因素，雖不易落實仍視為「理想」持續前進。

學生會王毓婷同學則提出，花



學生會會長代表學生提出問題

季期間，上下學通車的擁擠不便。施登山總務長回應，通車問題期望能多元思考，從以前推動落實「共乘制」，到洽詢公車管理處協調，都是可改進的目標。

王毓婷同學建議，與同學密切相關圖書館，置物櫃可改為密碼鎖式，避免偷竊情況頻頻出現。梁恆正館長表示，近年統計圖書館失竊案，一年皆不超過3件，且置物區有裝置數台監視器，考量到置放貴重物品的便利性，未來將改變「閱報區」空間配置，「透過規劃過程逐步改進」。

林柏杉學務長表示，以過去服務學校的經驗，感受「服務品質」大幅提升，未來將計劃成立「聯合服務中心」，鼓勵同學多利用目前「學生申訴制度」，並肯定圖書館在學生會調查「服務品質滿意度」中拔得頭籌。李校長表示，校方始終堅持「以學生為中心（student center）」的信念，也期勉各位參與同學「勇於面對過去、迎接未來」！

人事室舉辦教育訓練 邀請教育部專委演講 私校教職員退撫新制送交立法院 退休保障更有利

【文／李文瑜】保障私校教職員退休保障，即將通過的私校教職員退撫基金制度將更具績效精神。為讓更多私校教職員更了解政府現行制度的規劃與未來期許，人事室4月7日特別邀請教育部人事處專門委員賴俊男蒞臨華岡，和大家解說「私立學校教職員工退撫制度之規劃」。他強調，新制規畫將可增加退休給與，平衡公私校差距，且解決潛藏的負債問題，與時俱進，對退休教職員更有利。

賴俊男說，行政院已經將「學校法人及所屬私立學校教職員工退休資遣離職給與撫卹條例草案」於今年3月20日送請立法院審議，教育部已積極與立法院黨團、私校團體與教師團體協商，希望爭取支持，盡早通過全新版本的教職員退休條例，給私

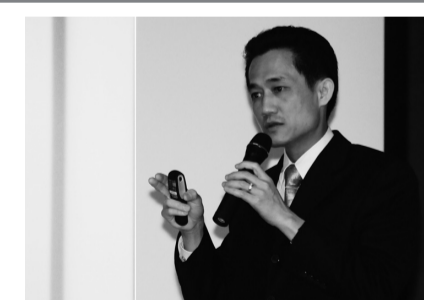
校教職員更多退休保障。他提到，新版的制度，以教師、學校與政府共同撥繳儲蓄，並採確定提撥制核算退休金，採分戶立帳集中管理原則，而公私校教師一次退休金平衡，並配合年金保險規畫，提供擇領定期退撫給付，新制將適用各級私立學校。

採取確定提撥制。賴俊男專委強調，由教職員工、學校與教育主管機關共同提撥至按教職員工個人別設立的帳戶，於其退休、離職、撫恤時，領取其帳戶中本金及孳息，不會產生潛藏性負債。根據目前初步規畫，預估私校退休資遣離職給與撫卹金制三十年之退休所得，以最高薪級770元者，每月撥繳3604元，最少薪級190元者，每月撥繳1478元，未來以最高薪級770元者退休人員，將可從原來現行私校退

撫一次退休金319萬元，提高至463萬元，比原先退休金更高，同時，拉近公立學校教職員的退休金差距。

此外，新制退休金可攜式，教師轉任其它學校或民間機構時，其累積的退休金權益或金額，可以跟隨移轉並加以繼續累積，不損失原服務年資所取得的給付權益，因此，有助於公、私部門人才的交流。

賴專委提到，定期退撫給與設計配合年金化給付的方式，可避免一次金運用失當的風險與長壽及通膨風險。根據規劃，大學770元級者，服務年資滿30年，以每個月43900投保薪資計算，每個月合計將定期給與49758元。賴專委也特別將新舊制度，以書面資料送給文化大學教職員，希望為華岡教職員提供更多的詳



賴專委解說退撫新制



人事室吳主任與賴專委合影

盡解說。人事室吳純純主任則特別致贈感謝函給賴專委，謝謝提供詳盡的新版制度的分析與探討。



系有所屬 票選專屬各系獨有的圖騰

譜選心目中最亮眼的符號 串聯你我系上的故事

【文 / 李文瑜】「系有所屬」學系 logo 網路票選 coming soon！由資訊中心建置票選網站，12 學院，59 個系組，歡迎每一個華岡人共同選出心目中系上最愛的系上 logo，選出最具代表性系組標識，譜選心目中最亮眼的符號，透過圖騰的故事記錄華岡的過去與未來。票選網站：<http://www2.pccu.edu.tw/event/deptlogo/vote.aspx>

您知道您自己的系標識嗎？其象徵符號的意義又是如何？每一個標識的背後，都該有一個故事的源起，今年為建立華岡完整的視覺識別系統，彰顯華岡精神，提昇組織與校園美學，突顯系組特色的 logo，便利往後在各類出版品上建立優質的視覺形象，歡迎大家一起來選選系組最夠應多采獨具一格的圖騰群像，記錄未來美麗飛揚的華岡。

票選網站上已由廣告系畢業班同學設計一系列學系的 logo，也有部份是系所



【文 / 蕭景霞】「社會新鮮人求職技巧講座」連續兩日，分別在 3 月 28 日及 3 月 29 日在體育館質樸廳舉行，邀請企業名人蒞校演講，在不景氣的年代，不少學生搶先體驗職場的競爭力，事先聆聽面試、化妝及履歷等各項技巧，因為畢業後的競爭。

學務處職涯講座 全方位指導職場因應之道

企業名人講座聚人氣 準畢業生提前體驗職場競爭力

吳明樺經理：履歷成功 才有面試的機會

安僱企業管理顧問有限公司吳明樺經理談「社會新鮮人求職秘笈」。他說，履歷成功，才有面試的機會；但面試沒有保證的方法，因為會發生的狀況、跟遇到的人都是不可預測的，其中有一部分是運氣，因此事前準備格外重要。

吳經理鼓勵同學們爭取實習機會，既能取得實際經驗，又可檢視自己對這份工作的認知是否正確、釐清自己的志向。同學們應先了解公司屬性、還有工作性質後再決定是否應徵，也要觀察該行業及市場狀況、及出缺職位找人頻率。如果同個職位不斷在徵人，要注意是否公司本身營運有問題、或該部門主管不好相處等。

吳經理指出，聘僱決定的平均花費時間其實只需一個小時，而最常見的出局原因，就是未花時間了解工作內容或公司狀況。他強調應展現企圖心及動機，突顯對這份工作的重視和渴望，並永遠



期待面試官對你有下個問題。

面試後的回饋也很重要，致函給面試主管，不單表示感謝，也可以再次傳達你的特質與優勢，加深主管對你的印象。吳經理叮嚀同學們，想清楚自己要什麼、仔細評估每家公司的的工作狀況及文化，機會是留給有準備的人。他也祝福大家，在漫長隧道的另一端，會有更美好的風景等著各位。

陳品吟老師：服裝儀容 簡單套裝最搶眼

紅紅整體芳療美學的教育總監陳品吟老師，跟同學分享「面試時的妝容、髮型、整體造型」，傳授大家如何打造完美第一印象的秘訣。她表示，服裝儀容是與面試官的一種無言交談，可以從這點來判斷求職者有無社會常識及禮儀觀念。

陳老師說，面試時的整體造型應以套裝為主，款式以簡單合身為宜，搭配用的襯衫最好準備長短袖各一件，可以按照季節氣候選擇穿搭；皮包選用 A4 大小即可，以典雅、大方的設計為佳；鞋子宜選擇黑色，有質感又耐穿。不管是哪一部分的穿搭，務必力求乾淨整齊，而且一定要提早選購試穿，以免臨時上陣手忙腳亂。

此外，陳老師也很注重肢體語言，不論是坐姿、眼睛視視方向、手部動作，她強調勿以動作小而不可察，有些主管就是專門注意求職者舉手投足間所傳遞的



訊息。女同學們最關注的妝容、髮型部分，陳老師建議少就是好！但是也不要完全素顏。彩妝不應該搶走求職者的吸引力，所以盡量使用自然的色彩，造型則要依照面試的工作屬性而定。她特別選了現場一位女同學當模特兒，示範適合應徵行政工作的「自然清新型」妝容，讓大家感受彩妝能改變一個人形象的魔法。

張秉中：行銷履歷表 5W1H 善用類比形容詞

職發組 3 月 28 日舉辦「社會新鮮人求職技巧講座」，邀請橙智藝術教育事業集團總經理、兼社團法人中民國亞太地區創作藝術推廣協會張秉中理事長，傳授同學如何撰寫中英履歷表，成功達成自我行銷的目的。

張經理以自身的經驗，與同學分享「哪份履歷表才是老闆最想看見的？」他強調，老闆錄取員工的理由不單只是因為他能被管理、或能增加產值，還希望他的表現永遠超乎期待。

別出心裁的主旨能增加履歷表的能見度，詳細的資料能提高關鍵字中選率，他提醒最重要一定要附上自傳！求職者撰寫自傳時最害怕自我分析，易失去信心。他建議自我分析時應秉持 5W1H 法則，善用類比形容詞，讓敘述句變得有畫面；多用數字等具體說明，才能加深企業主的印象。



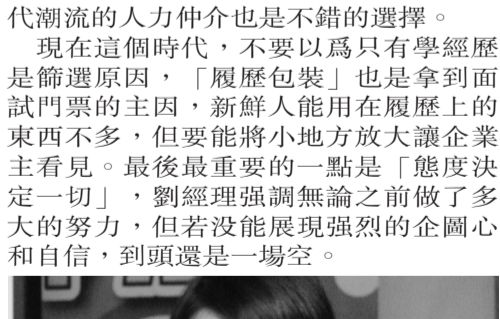
令同學們害怕的英文履歷，張經理指出若沒有優秀的中文寫作能力，也不會有好的英文表達能力，但同學不必緊張，因為企業主比較注重求職者能在口說方面有好的表現。他建議同學們把中文自傳寫好，再循序漸進充實英文能力即可。

104 劉玉芬經理錦囊妙計 求職五部曲不能少

職涯組舉辦「新鮮人求職技巧講座」於 3 月 29 日在大孝館質樸廳舉行，邀請 104 人力銀行薪酬顧問中心劉玉芬經理分享職場達人必備的條件。她認為，第一份工作會決定未來的人生道路，「求職五部曲」則可協助同學順利找到第一份工作。

劉經理以台大李嗣涇校長說的「2009 是最具挑戰的一年。」作為開場白，說明在各企業大放無薪假的情況下，許多職場老手為了另謀出路，也開始加入與新鮮人劃分求職大餅的行列。她將五部曲分為五個途徑：第一個「找方向」，不知道自己的職業性向是歷年求職者慘遭滑鐵盧原因的 No.1！她建議同學從就讀科系、個性及市場供需去尋找。

根據統計，各企業雖然願意釋出五成工作機會給新鮮人，但是保證錄用的卻不到一成。她提到，景氣越差，「找機會」就越重要，在中小企業撐起一片天的台灣、在經濟不景氣的裁員聲浪中，



個人表現容易被看見的小公司、因應時代潮流的人力仲介也是不錯的選擇。

現在這個時代，不要以為只有學經歷是篩選原因，「履歷包裝」也是拿到面試門票的主因，新鮮人能用在履歷上的東西不多，但要能將小地方放大讓企業主看見。最後最重要的一點是「態度決定一切」，劉經理強調無論之前做了多大的努力，但若沒能展現強烈的企圖心和自信，到頭還是一場空。

接受 破報 訪談 暢談華岡美學教育

李福臻主任推動整合資源共享 培育文創事業的菁英

【文 / 李文瑜】「2009 年台灣美術教育的藍圖-藝術學院龍頭們的挑戰與任務」於 2009 復刊號 551 期「破報」報刊雜誌上刊登台灣藝術學院各龍頭院校院長暨負責人談話，本校李福臻主任以藝術學院美術系主任代表參加，她以「系所整合」與「所系合一」的與時俱進的新觀念，讓學生可以在資源共享的優勢下，培育出具競爭力的優秀美術人才。



李福臻主任強調，「系所整合」是藝術學院最重要的計劃，目前中國文化大學已由原本藝術研究所美術組正式更名「美術系」，單獨成立美術系的優勢，吸收更多專精的美術人才，而今年更正式成立碩士班並開始招生。

「所系合一」也是目前趨勢，且資源共享對系所未來發展大有幫助。李福臻主任強調，文化大學正積極鼓勵師生在理論上多方研究，希望在創作與理論之間能取得平衡，也讓學生多元學習以接受各種挑戰。

美術系成立於民國五十二年時，為國內私立大學中最早成立之美術系，目前專任教師有十三人（教授六人、副教授二人、講師三人、助教二人），兼任教師十三人（教授一人、副教授七人、助理教授一人、講師四人）。此外尚特聘國際知名藝術家作專題講座。畢業校友至九十六年六月已達四十一屆，計 3257 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之貢獻。

李福臻主任提到，在展覽方面，除了學生各屆美展陸續在各地區舉辦展覽外，今年 3 月份首度邀請 31 位知名校友在華岡博物館一樓展覽室舉辦校友友展，獲得校友們的極大迴響，更預備 99 年 5 月份的擴大舉辦「中國文化大學華岡藝展-文化大美」。

「中國文化大學華岡藝展-文化大美」的參展藝術家包括歷屆校友以及曾經任教的老師們等，並預計在台北、台中、高雄巡迴，陣容龐大，且意義非凡，可凝聚校友情外，更是宣誓文化大學在美術教育的培育與成果展現。

李福臻主任強調，「系所整合」是藝術學院最重要的計劃，目前中國文化大學已由原本藝術研究所美術組正式更名「美術系」，單獨成立美術系的優勢，吸收更多專精的美術人才，而今年更正式成立碩士班並開始招生。

「所系合一」也是目前趨勢，且資源共享對系所未來發展大有幫助。李福臻主任強調，文化大學正積極鼓勵師生在理論上多方研究，希望在創作與理論之間能取得平衡，也讓學生多元學習以接受各種挑戰。

美術系成立於民國五十二年時，為國內私立大學中最早成立之美術系，目前專任教師有十三人（教授六人、副教授二人、講師三人、助教二人），兼任教師十三人（教授一人、副教授七人、助理教授一人、講師四人）。此外尚特聘國際知名藝術家作專題講座。畢業校友至九十六年六月已達四十一屆，計 3257 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之貢獻。

李福臻主任提到，在展覽方面，除了學生各屆美展陸續在各地區舉辦展覽外，今年 3 月份首度邀請 31 位知名校友在華岡博物館一樓展覽室舉辦校友友展，獲得校友們的極大迴響，更預備 99 年 5 月份的擴大舉辦「中國文化大學華岡藝展-文化大美」。

「中國文化大學華岡藝展-文化大美」的參展藝術家包括歷屆校友以及曾經任教的老師們等，並預計在台北、台中、高雄巡迴，陣容龐大，且意義非凡，可凝聚校友情外，更是宣誓文化大學在美術教育的培育與成果展現。

學生諮商中心【心理診所】

張義平 輔導老師

走過失落的幽谷

輔導老師您好！
母親過世已經半年了，但我好像還是沒辦法讓自己振作，有時會好像可以正常生活，但一想到母親還是會掉眼淚，而且覺得很難過，我這樣還不正常嗎？
By 憂鬱的小均

親愛的小均：
相信對你來說母親過世是個很沈重的打擊，所以雖然已經過了半年，心情還是無法完全調適過來，想到過去和母親的互動也依舊會感到難過。除此之外，可以感受到妳心中有著困惑，這麼久都還沒有「恢復正常」是不是代表自己內心生病了？

一般來說，遭受親人過世的人會有悲傷、痛苦甚至是憤怒的感覺都是正常的現象，持續時間的長短時間則因人而異，悲傷與失落是相當個人化的一件事，就像是有人失戀只需要一個月就能重新振作，有人卻需要一年一樣，所以不必因為自己還沒完全走出悲傷而感到羞愧！

如果你還是不放心，也許可以問自己幾個問題：1.食量與睡眠品質好嗎？是否足以讓妳度過日常生活？2.最近一個月來身體狀況比起半年前有什麼明顯變化？3.悲傷或痛苦的情緒每天平均會出現多久，會因此而讓妳無法應付課業嗎？4.當妳覺得難過的時候，有沒有人可以傾訴？這些問題可以讓妳簡單的評估一下，自己目前的身心狀況是否維持在穩定的狀態，當然如果妳願意找心理專業人員聊聊，他們會針對妳的疑惑做更詳細的討論。

當妳感到非常難過的時候，也許可以考慮嘗試寫日記、找朋友傾訴或者是就靜靜地回想著過去和母親相處的點點滴滴，只要妳允許自己慢慢的整理和母親之間的回憶，情緒的波動將會隨著時間慢慢減弱。

其實要完全度過一件讓人感到悲傷的事情，尤其程度像是失去親人這般重大，過程有點像是盪鞦韆一樣，剛開始情緒起伏可能會很大，容易在兩個極端中搖晃不定，有時候可能覺得自己已經「恢復正常」，有時候卻又會覺得內心激動得有如狂風暴雨，這種反覆不定的感覺往往讓人以為自己發瘋了，卻很可能是必經的正常歷程。但隨著時間過去，這樣的震盪終究會慢慢的平息下來，就像是大雷雨之後終究會有放晴的一天，這並不是指我們得將這些重要的人們遺忘，才能繼續過日子，雖然肉體已經消失，但他們對我們的影響卻能繼續存在心中，透過思念或是珍藏某些紀念物，關係並不因為死亡而終止。當我們有這樣的體悟時，也許悲傷不會完全消失，卻能慢慢消滅到我們可以接受的程度。祝妳有一天能迎接雨後的陽光

輔導老師上