

用愛接力教育不中斷 教職員捐款破百萬元

申請莫拉克風災補助緊急紓困金 121位學生 金額近二百萬元

【文／李文瑜】八八水災補助助學金，接續華岡教育心。今年學務處的安心就學專案扶助業務執行計劃報告中，顯示本次獲得莫拉克颱風緊急紓困助學金的學生總計 121 位，補助金額達 174 萬 6,248 元，其經費來源包含：緊急紓困助學金、華岡勵學助學金及本校 423 位教職員的一日捐款(金額達 101 萬 9631 元)。未來學務處將提供各種獎學金、助學金或來自民間與政府單位的各種教學補助資訊，持續提供學生各項協助，注視教育愛心，讓教育的愛永不中斷。

根據學務處指出，本次八八水災造成許多學生教育面臨中斷危機，本校楊泰順校長在第一時間率先捐款並交由學務處成立「八八水災學生助學專案」，計有 423 位教職員工慷慨解囊響應捐助一日所得，接力愛的教育心，幫助學生並作為本項助學金發放經費之一，截至 9 月 20 日捐募款項計新台幣 101 萬 9,631 元，每位捐款者學校將發給捐款收據，以作為個人年度繳稅之扣繳證明。

同時，本項風災助學金已透過各種管道與簡易申請方式，完成受理學生申請，即時幫助本校莫拉克颱風受災學生完成就學註冊。本項莫拉克颱風緊急紓困助學金審查委員會會議亦於 9 月 23

日召開，審核通過 121 名學生的申請，學務處已依學生的家庭災害情形，分為三類給予學生包括學雜費全額補助、1 萬元住宿費補助，及 1 個月、1.5 個月或 3 個月不等的生活費補助，總計核定發放助學金之總金額為新台幣 174 萬 6,248 元，每人補助之助學金在 9,000 元至 73,735 元間。

學務處公布，公告內容第一類：「自有房屋倒塌、土石流不堪居住，或經政府相關機構認定為財產嚴重受損導致學生生活確有困難者」，核給每人學雜費全額和 1 萬元住宿費之補助，其生活費補助則依災害情況，補助 1 個月或 3 個月不等，總計有 6 位同學獲得，每人補助 58,364 元至 73,735 元不等。

第二類 A 類：「居住之房屋淹水但未達不堪居住，家庭財產毀損或未達前項補助標準之原則，並經村里長認定為家境清寒者」，核給每人每月 6,000 元生活費，補助 3 個月，總計有 36 位同學獲得補助，每人補助 18,000 元。第二類 B 類：「居住之房屋淹水但未達不堪居住，家庭財產毀損或未達前項補助標準之原則，且無法提出村里長家境清寒證明者」，核給每人每月 6,000 元生活費，補助 1.5 個月，總計有 79 位獲補助，每人補助 9,000 元。以上同學之助學金將

於 10 月 7 日前將逕撥入同學提供之銀行或郵局帳戶。

若有同學尚未及時於本次提出申請者，請盡速至學生專區財務服務線上申請「緊急紓困助學金」，並於 10 月 5 日前列出申請書，附上「縣(市)政府或鄉、鎮、市、區公所出具之災害證明書」、「三個月內戶籍謄本」及「學生個人之銀行或郵局等金融帳戶存摺封面影本」各一

份，交至大恩館 2 樓鄭春蘭教官處提出申請。

以上已獲領助學金者，不得重複申請「緊急紓困助學金」，但可以申請「生活學習獎勵金」或「勵學助學金」之校內工讀助學機會，大學生時薪 125 元，研究生時薪 150 元。申請時間為周一至周五上班期間。若有其他就學扶助問題，請至大恩館 10 樓課外活動組詢問。

98學年度第1學期莫拉克颱風受災學生緊急紓困助學金申請統計表

申請類別	申請人數	核發總金額	補助原則	補助金額(每人/元)
第一類：學雜費、住宿費全免及補助生活費	6	387,248	每人核給學雜費全額和 1 萬元住宿費之補助，其生活費補助則依災害情況，補助 1.5 個月或 3 個月不等。	每人補助 73,735 元至 58,364 元不等。
第二類：A. 補助生活費 家境清寒者	36	648,000	每人核給每月 6,000 元生活費，補助 3 個月。	每人補助 18,000 元
第二類：B. 補助生活費 未附家境清寒證明者	79	711,000	每人核給每月 6,000 元生活費，補助 1.5 個月。	每人補助 9,000 元
小計	121	1,746,248		

第六屆新生校歌合唱比賽 登場

【文／蔡怡琳】唱出華岡新氣象！第六屆「新生校歌合唱比賽」，將於 10 月 20 日、21 日及 28 日三天在大忠館華風堂舉行。報名時間為 9 月 29 日、30 日中午 12 時至下午 1 時，於大恩十樓登記參加。透過合唱比賽，讓全校同學對華岡精神都有更深體會，歡迎全校新生共襄盛舉！

比賽方式以「合唱」為主，以系為單位組隊報名，每隊 10 至 40 人。由男女混聲四部曲的「華岡之歌」，為張其昀創辦人經典藝文之作，歌詞意境優美，期待新生以輕鬆活潑的方式呈現，搭配合聲技巧、樂曲創新、團隊精神和整體表現，透過新生青春洋溢的歌聲詮釋，使校歌饒富新意。

今年合唱比賽異於往年，將校歌比賽分為初、複賽，初賽以合唱校歌為主，評分標準著重「合聲技巧」，複賽則演唱自選曲，以「創意特色」為評分重點。初賽結束前由評審老師講評，次日公佈複賽名單，複賽當天再宣布最後得獎名單。

複賽資格由初賽參加隊伍成績前 70% 入選，男女聲組若低於五組以下則選出一組為第一名，不再進行複賽。若進入複賽，則選出 90 分以上特優、80 分以上優等及 70 分以上甲等。

新生透過「校歌合唱比賽」幫系上爭取榮譽，也希望藉由此活動跳脫校歌對學生們的刻板印象，使「華岡之歌」呈現多元風格，彰顯文大學子的活潑風氣。詳細活動內容可洽大恩館十樓學生事務處課外活動組，校歌歌詞可至 http://w3.pccu.edu.tw/intro/intro_song.asp 查詢。



歡迎新生唱出華岡之愛



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

第 490 期 中華民國 98 年 10 月 5 日

發行人/張鏡湖 社長/楊泰順 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊玲

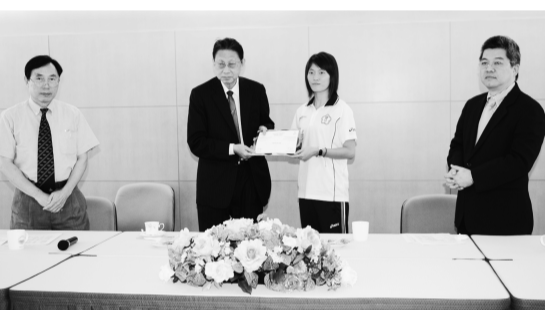
主編/李文瑜 攝影/戴見安 美編/華岡印刷廠

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

張堯茜、曾憶萱年輕體育新秀打響華岡培育國手心

華岡之光擦亮文化體壇招牌 榮耀願留華岡盼擔任體育教練



世大運跆拳道金牌曾憶萱與張董事長合影



聽奧保齡球獎金后張堯茜與體育館江界山館長合影

著四面閃亮金牌致贈本校張鏡湖董事長，感謝對體壇教育的奉獻；參加世界大學運動會跆拳道曾憶萱等優秀金牌選手，則特別出席典禮，展現為國爭光的榮耀，同時，更願將榮耀燦爛留在華岡。

張堯茜今年奪下保齡球女子單人、盟主、三人組及五人團等四面金牌，閃亮亮的四面大金牌，讓張堯茜被媒體譽為台灣代表團的「獎金后」。感謝華岡的訓練，張堯茜特別在好朋友—現運動教練研究所一年級林怡瑱的翻譯下表達謝謝文化大學對體育選手培育的用心，更希望擔任指導小朋友的體育老師，讓運動普及化。

與張堯茜多年好朋友，曾在國外比賽時，一路在保齡球運動場上相扶持，林怡瑱與張堯茜同是受到劉輝榮老師啓蒙，同是以感恩的心，在求學路上一路走來，雖然只會簡單手語溝通，聊天講心事，默契溝通完全無礙，彷彿天生一對好左友。林怡瑱說，當時獲得四面金牌大獎時，媒體詢問堯茜心情時，她與自己脫口而出「好爽」，展現十足默契。

活潑個性讓張堯茜未來希望當個運動老師，指導小朋友各種運動技能。張堯茜說，學校是培育體育專才最好的搖籃，只要政府與學校聯手打造運動學校，就能培養優秀的國手，一代傳一代，台灣之光才會一直發光發熱。未來，如果有機會張堯茜也希望可以訓練華岡的選手，讓他們可以打響華岡培育體育的招牌。

世界大學運動會獲獎包括跆拳道金牌曾憶萱、混合雙打桌球金牌黃怡樺、射箭團體複合弓隊陳麗如、林佳瑩金牌、網球男子雙打金牌李欣翰、女子單打桌球黃怡樺、跆拳道張瓊芳、丁如意銅牌及網球男子團體季欣翰。張鏡湖董事長特別掛上張堯茜的四面金牌。他高興地說，感謝張其昀創辦人的堅持，才有今日各項國際金牌擦亮華岡之光。猶記當年建校雖經費拮据，仍致力推廣文大體育系，因有當時貢獻才能成就今日的表現。

張董事長回憶，創辦人當時以優異的成績考高中，結果卻發現榜上無名，經查詢得知理由為體型過於消瘦，經某位劉姓考試委員提出反駁，重新放榜後以第一名成績考取，自此培養推展體育活動的理想，歡迎各位優秀的選手回歸文化大學把華岡打造成為一個培育優秀體壇人才的好學校。

楊泰順校長首先感謝董事長、體育系所和各單位主管的栽培，以及教練和選手們的苦心造詣，結果不負眾望贏得佳績，期望未來將深刻的精神傳承給学弟妹，持續讓華岡體育傳奇聲名遠播，「文化以你們為榮！」

體育室江界山主任表示，這次世運奪台灣共奪得 8 面金牌，其中中文學生即囊括 4 面金牌和 4 面銅牌，現場依序起立接受眾人掌聲。「有一流選手，一定要有一流教練。」江主任認為這次競賽的指導教練不可沒，團隊的合作無間也是創造佳績的重要元素。

每周社團 每周精彩 - 算命算到心坎裡!

超準易學社免費算命 吸引百人入社



易學社用八卦排出未來命運、用專業吸引人氣



【文／陳雨柔】免費算命，易學社邀您一同了解自己的未來！易學研究社於百花池社團聯合招新活動上，特別安排命理老師教授各種命理方法，並免費提供師生透過『算命』了解自我，進而啓發社員對自己生涯方針的確定，並且藉由研究命理，弘揚中華文化的精神。

觀察同學面相，隨即論斷：「妳現在有一個男朋友。」精準的神算讓同學直呼不可思議！

百花池社團擺攤活動邁入第二週，易學研究社前排隊人潮仍絡繹不絕，原來都是要請易學研究社的命理老師算命，透過老師的一番精闢解析，同學們徬徨不已的內心有了新方向。

算命問題五花八門，同樣是由易學研究社邀請的何寶蓮老師說，對於學生的諮詢，她會站在輔導的立場給予建議。何老師舉例，有一位大學一年級的同學因為家中的經濟不佳，怕吃不消畢業後要扛起的沉重負擔，老師建議她，才一年級不要給自己太大壓力，應先以讀書為重，專心向學。

易學研究社邀請的王肇祥老師是中華民國人相學會總會學術顧問，至今已算了十八個年頭，可謂閱人無數，但仍努力進修命理學，人外有人、天外有天的道理，激勵他持續深造學習。

俗話說談話要看臉色！易學研究社社長黃延璋說，同學們能透過命理來看清別人、了解自己，有了命理學的加持，在行事上更能游刃有餘。副社長暨公關湯友翰強調，易學研究社不是在研究艱澀的易經，旨在研究命理，歡迎有興趣的同學一起來窺見玄學的神秘，透過面相、八字、紫微斗數、姓名學、卜卦、測字等，共同進入這個有趣的神秘世界。

王老師深諳人相學，神準的看相功夫讓同學們驚訝連連，陳同學只說：「我要問感情。」王老師撩開陳同學的劉海，用幾秒鐘

國劇系主任交接 劉慧芬主任接下印信 任重道遠 奉獻華岡為己任 帶來全新氣象

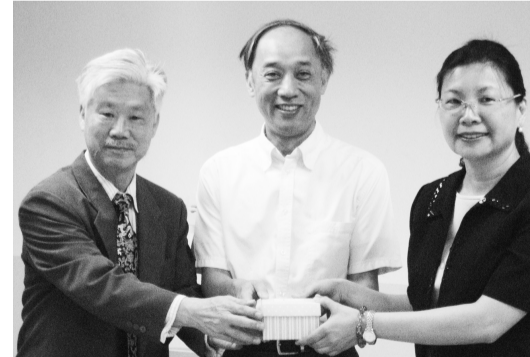
【文／童柏壽】國劇系於 9 月 19 日上午在藝術學院院長陳藍谷的主持下舉行系主任交接儀式，由前主任王士儀教授轉交予專任副教授劉慧芬。劉慧芬亦是中國戲劇系畢業校友，從自己老師手中接下棒子意義非凡。

王教授說，任內多虧同仁幫忙，吳莉莉助教協助業務推動勞苦功高，這股師生融洽相處氣氛，是他得以走到今天最厚實的原動力。王主任期許陳院長繼續協助新任主任劉慧芬繼續推對業務，讓台灣大專院校裡相當有歷史的國劇系繼續昂首闊步，吸引更多優秀學生加入。

藝術學院院長陳藍谷說，感謝王士儀教授於主任任期內的辛勞，同時，表達對王主任的萬分不捨，並恭禧接棒新任主任劉慧芬老師。

甫上任的劉慧芬主任為中國文化大學藝術研究所碩士、紐約市立大學布魯克林學院戲劇碩士，取得雙碩士學位。經歷空軍大鵬國劇隊小生演員、編劇，中國戲劇系專任副教授、台北藝術大學戲劇研究所兼任副教授、國立國光劇團劇本編修委員會副研究員等，學經歷完整。

劉慧芬主任說，接下老師手中系主任一職任重道遠，感念國劇系在王主任多年的奉獻努力，讓系務推動與評鑑備受肯定。劉主任則深深一鞠躬，謝謝王士儀教授，關於未來系上的轉變與發展，她更希望全體師生懷憂不喪志，她將秉持奉獻的責任與義務，與大家共同努力邁進。



在藝術學院陳藍谷院長(中)見證下，前國劇系主任王士儀教授(左)將印信交給劉慧芬主任(右)

意義非凡、任重道遠，感念國劇系在王主任多年的奉獻努力，讓系務推動與評鑑備受肯定。劉主任則深深一鞠躬，謝謝王士儀教授，關於未來系上的轉變與發展，她更希望全體師生懷憂不喪志，她將秉持奉獻的責任與義務，與大家共同努力邁進。

校務資訊經驗交流研討會 推動e化校園里程碑

全國校園資訊技術人員齊聚柏英廳 提昇完善資訊服務



楊泰順校長對資訊快速發展有深刻體會

【文／蔡怡琳】資訊中心與教育部聯合主辦，9月24日及25日於柏英廳舉辦「98年大專校院校務資訊系統經驗交流研討會」，邀請各大專校院e化業務相關部門主管、資訊部門技術人員及中央機關資訊主管等，分享彼此校務經驗。楊泰順校長致詞強調，今年議題融合校園科技應用與未來趨勢，有助提升校園資訊環境，期望共同邁向「全國大專e化校園」新里程碑。

楊泰順校長表示，在全東亞最好的體育館舉辦研討會，外賓可利用時間至館樓參觀。回憶1977年赴美唸書時，有許多留學生皆選擇研讀電腦相關科系，當時就能看出這股新興趨勢。楊校長說，當年撰寫博士論文，還在用64K電腦完成，後來128K推出時順勢以高價賣出，對新科技的瞬息萬變有深刻體會。

教育部電子計算機中心主任趙涵捷主任致詞時提到，推崇大專專業大器的硬體設備，這次舉辦研討會的柏英廳更是「別有洞天」。過去曾舉辦過三次「大專校院校務資訊系統」研討會，可見「校務E化」蔚為潮流。趙涵捷認為，IT人為「白領階級中的黑手」，要維護舊有軟體，也開發新創意，期望藉由研討會激盪出各種可能性。



林柏杉學務長強調科技發展與智慧財產關係密切

今年研討會首度在文化大學主辦，資訊中心陳恆生主任特別規劃專題演講、經驗分享、科技新知及成果展示等議程，希望擴大校園資訊研討會，在經驗交流分享中教學相長，使全國校園資訊飛躍成長，提昇學生學習成果，更能運用高科技發展，讓老師的教學方法更有效率。

研討會議題以推廣各大專校院資訊環境的維運與應用為主題，將面臨的挑戰與問題，透過專家研討共同解決方案，如未來校園資訊策略擬訂、規劃、建置與導入，校園自由軟體的推動與應用成果、資訊安全、校務系統與資訊服務之規劃、開發、導入與維運、校園資訊硬體維運、網路規劃與維運、校園行動網路的應用與導入以及其他校園e化建置等等。

研討會議題以推廣各大專校院資訊環境的維運與應用為主題，將面臨的挑戰與問題，透過專家研討共同解決方案，如未來校園資訊策略擬訂、規劃、建置與導入，校園自由軟體的推動與應用成果、資訊安全、校務系統與資訊服務之規劃、開發、導入與維運、校園資訊硬體維運、網路規劃與維運、校園行動網路的應用與導入以及其他校園e化建置等等。



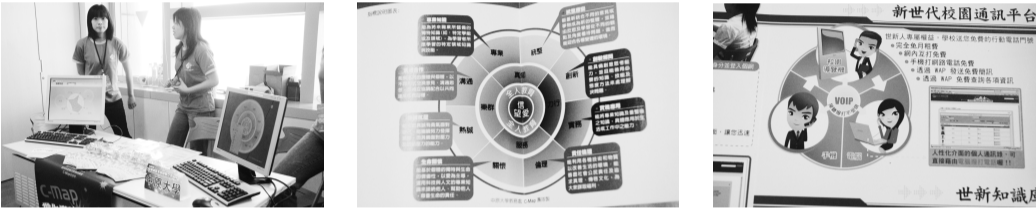
屏東科技大學童曉倫教授主講落實智慧財產權

承辦單位中華民國大專校院資訊服務協會（ISAC）黃明達理事長認為，研討會的作用不但可讓技術交流，也有經驗分享和資訊傳布特色。首場經驗交流講座由林柏杉學務長主持，探討「智慧財產權之保護與落實」，他認為科技發展與智慧財產關係密切，如「旋轉門條款」所引起的爭議，藉由講座交流或許可創造嶄新模式。



國術系同學表演演習

全國大專校院積極斥資經費打造e流新校園



東海大學宣傳e-campus、中原大學呈現c-map校務圖系統、世新大學展示校園行動概念

【文／李文瑜】98年大專校院校務資訊系統經驗交流研討會齊聚來自台灣各大專院校展示自家網路規劃設計理念，e網結合學術、社團與行政業務，並宣傳網路電話行動概念，提升學校行政效率，創造校園新優勢的觀念，吸引不少參與研討會的老師駐足觀賞。

今年參展的大學包括中華大學電子計算機中心、世新大學電子計算機中心、淡江大學資訊中心、清雲科技大學電子計算機中心、元智大學圖書資訊服務處、逢甲大學資訊處、崑山科技大學電子計算機中心、新竹教育大學計算機與網路中心、東海大學電子計算機中心、高雄應用科技大學電子計算機中心、國立成功大學計算機與網路中心及中原大學教務處。

世新大學設立的「新世代校園通訊中心」設立專屬世新人權益，包括完全免月租費的行動電話門卡、網路互打免費及手機打網路電話免費

等等。淡江大學設立的主管資訊系統，以互動式資料下載分析圖表，讓校務行政分析統計一手掌握，而不同層級專屬介面分析呈現，透過不同帳號角色登入，完整並即時掌握負責層級的校務營運狀況。

元智大學展現的網路時代，則強調提供個人化的資訊服務概念為主題，創造個人單一認證入口，系統根據不同的使用者身份，提供資訊服務。東海大學公文的全電子化，使得公文紙本簽核成為歷史，包括請購與付款申請、考勤管理、招生系統、學務行政等全校公文電子化，加強行政與學術的合作與聯結。

台代計算機及資訊網路中心邵喻美指出，校園電信通訊和網路接軌已成為未來趨勢，利用分機號碼一路跟隨至個人，桌上分機與網路電話號碼同號，簡單好記，更是多方節費的好平台，也是未來大學資訊中心的重點發展內容。

繳學費找工作 政府入口網 e 指搞定

【文／陳雨柔】「校務資訊系統經驗交流研討會」第二日議程，9月25日於文大柏英廳進行，邀請行政院研考會資訊管理處徐嘉臨科長主講「電子化政府校園應用」，展示政府全面e化服務網站，學生可直接在線上繳納學費，也能利用網路找尋就業機會等相關資訊。

政府入口網的「台灣看透過」項目中，在全台59個著名旅遊勝地架設即時攝影機，線上就能即時觀看熱門景點的最新影像。想出遊的民眾在家中利用網路，可直接觀看現場情形，瞭解人潮、交通等即時狀況。學生畢業後最關心的就業資訊，透過入口網的「就業情報站」，就能找到最新職缺訊息。

由入口網點選「學生館」項目，則提供學生生活、心理諮詢及相關補助等資訊。還能申請各式各樣的表單，包括求學進修、服兵役、開創事業等，不用奔走於各單位就能輕鬆完成。另外，入口網還與多家銀行學校合作，提供線上繳納學雜費的服務。

除了節省外出時間，透過政府提供「e管家」主動服務模式，也可減少在各種政府服務網站中來回切換。各政府機關會將服務民眾的相關資訊彙整到「e管家」網路平台，民眾只要選擇自己需要的單位訊息，「e管家」會自動將該資訊傳遞給民眾，減少自行搜尋的負擔。

「e管家」服務項目多樣化，提供各政府機關發佈訊息，如電力公司、自來水公司、衛生署和各地地方政府單位等，使用者可依個人習慣接收「e管家」訊息，透過網路能使政府和民眾間溝通更順暢。未來也期望將相關技術應用在校園內，只要透過網路平台就能接收選讓通知、加退選結果、圖書館預約等訊息。

與大師對話 藝術家駐足華岡

駐校藝術家，將成為華岡美景的一部份，今年總計有六位駐校藝術家，每週一日每位藝術家均會駐足停留在體育館十樓，歡迎對各位駐校藝術家創作有興趣的師生前往與大師對話，感受美的創作意義。未來，文大校訊每一周也將介紹一位駐校藝術家，暢談理念。

下圖為駐校藝術家合影。由左至右為徐小虎、楊柏林、黃人和(杜十三)、周哲、黃心健、李嘉睿。



- | | | |
|-------|-----------|--------------------------|
| 駐校文學家 | 黃人和 (杜十三) | 詩人 |
| 駐校藝術家 | 徐小虎 | 國立台南藝術大學榮譽教授 中國山水畫大師 |
| 駐校藝術家 | 楊柏林 | 雕塑公共藝術家 |
| 駐校藝術家 | 黃心健 | 精於數位科技又具藝術觀點的創作者 |
| 駐校藝術家 | 周哲 | 筆墨技巧及章法呈現出詩中有畫、畫中有詩的文人畫風 |
| 駐校藝術家 | 李嘉睿 | 文大校友 畫鋒尖銳獨樹一格 |

駐校藝術家 杜十三

沐浴詩風 台灣詩人之作印刻在華岡

【文／李文瑜】以詩為歌，寫詩融入華岡之美。未來，華岡的建築、華岡的門、華岡的路，處處顯現台灣30位知名創作詩人的創作文采，字字均將刻印在銅版設計，分佈設計在華岡各地。這是駐校藝術家，國內知名詩人杜十三的創作極致態度呈現。杜十三老師說，這是全國首創，更是獨一無二，廣邀台灣30位創作詩人將其詩作移駐華岡，展現詩文環境的影響力，誓將文化成為最美的詩文大學！杜十三老師的部落格 <http://doing13.blogspot.com/>，駐校地點每周二下午，歡迎喜歡暢詩、寫詩、讀詩的學生直接前往體育館10樓親見大師風範。



杜十三老師說，華岡得天獨厚，擁有最自然豐厚的空間，是文學詩人夢想展現的天堂，若能引進詩人詩文與環境結合創作，將成為台灣詩創影響力最強的企劃案。他計劃分三個部份推行夢想詩的天堂，包括已確定邀請國內30位知名詩文創作者，如痾弦、汪啟疆等詩人，將其作品刻印在銅版上，分佈在華岡重要出入口，或是地面、或是牆上、或是電梯，讓華岡師生凡是經過走過，都可以接受詩的洗禮，享受詩的沐浴感動。

第二部份，杜老師將為文化大學親創十首關於華岡的詩，譜寫關於華岡的故事，是過去、是未來，也是大學青春的見證，這十首詩同時也將以寬大螢幕展覽方式，適時展出，讓大家看到華岡最亮眼的燦爛。

學生諮商中心【心理診所】

蔡雅雯 輔導老師



老師您好：
我是一位天二的學生，最近覺得壓力好大，由於剛剛開學，一想到又要回到學校，我就覺得備感壓力，好想逃避，希望老師能夠給我一些協助。我是個很容易緊張焦慮的人，平常面對人群時就常說不出話來，一遇到要上台報告時更因為緊張而表現失常。我很討厭這樣的自己，覺得在別人眼中那麼容易的事情，為什麼自己就是做不到？每次站在台上一個字都說不出口的樣子真的很尷尬，就算準備的再多，只要一看到台下那麼多雙眼睛看著我，我就覺得腦筋一片空白，然後開始胡言亂語……。我好擔心我一輩子都會這樣，總是擔心那些不會發生的事情，也擔心同學以及老師們的眼光，每次想到就覺得壓力好大，開學要面對那麼多新的挑戰，老師能夠告訴我該怎麼做嗎？
緊張焦慮的梅君上

梅君你好：
謝謝你鼓起勇氣寫這封信給我，相信對你來說，要勇敢說出困擾已久的問題一定不容易，但這真的是很重要的第一步，也代表著你想要改變的決心。老師的信中，老師了解到你對於上台報告有許多的擔心以及焦慮，過去也有一些不好的經驗，不管準備的再週全，都會擔心是否會失常，更擔心表現不好時他人的眼光，這樣的經驗真的很不好受，要應付這樣的壓力也的確會使人煩躁。

老師了解這樣的你一定很急著希望把這個問題趕快解決，也一定用過不少的方法想要克服，或許我們可以將腳步放慢一些，採取漸進的方式做不同的探索以及嘗試。首先梅君可以先將自己在緊張焦慮時所浮現的任何想法寫在紙上，找人與你一起檢視並討論這些想法，看看有些是可以事先準備或防範的；至於擔心他人的眼光，希望可以獲得肯定，這真的是許多人共同的心聲。老師希望梅君可以從自己開始，先給自己一些肯定以及鼓勵，看到自己的努力，帶領開始喜歡自己，將會使你有多一些自信，相信也會使得他人看到更不一樣的妳、更了解妳喔。

另外，也可以從較安全的環境開始練習，例如從面對鏡子自己說給自己聽，找到一兩個熟悉的好友或親人，在他們面前試著說說看，並且聽聽他們給你的回饋，慢慢地從最簡單的場合演練到最困難的場合，每一次當恐懼幾乎要消失時，就停下來並獎勵自己一下。記住從最簡單的開始慢慢嘗試，並適時的配合深呼吸，想想自己喜歡的環境來轉移注意力等方法，讓自己慢慢平靜下來，相信會一次比一次來得順利的。

最後，要提醒梅君，上台恐懼是很多人都曾經有過的困擾，只要經過練習會慢慢改善的。老師從梅君的擔心緊張中可看出你是一個很負責任且希望有好表現的學生，要相信自己已經付出很多，不要過度責備自己，適時給自己一些鼓勵，如果有需要，隨時可以到學生諮商中心，老師很樂意與你一起討論任何相關的問題，希望你能夠早日找到自己的方式克服這樣的緊張。

~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：直接前往大學館 2 樓
學生諮商中心 安排會談時間