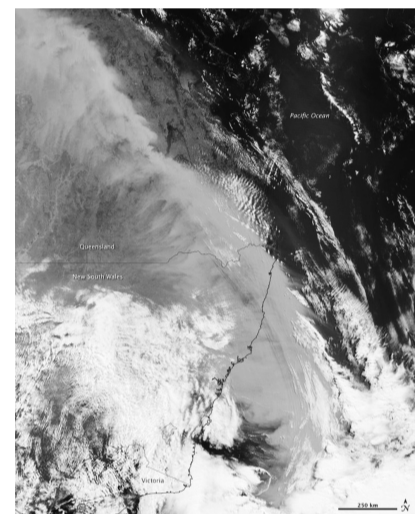


數位地球研究中心設立地球新聞平台 即時觀測全球高畫質影像 教學與研究寶貴資源

【文／蔡怡琳】不必迷航於茫茫網海中，就能輕鬆查閱全球即時影像！許多人都有上網搜尋陌生地名，卻找到模糊不明的外國網站經驗，或利用 Google Earth、Google Map 等系統搜尋，只能取得某些片段影像。現在只要透過「數位地球研究中心」網站新聞發平台，就能輕鬆解決找不到全球即時資訊的問題。

「數位地球研究中心」全新開發「地球新聞平台」(http://140.137.13.100/)，由美國太空總署 NASA 提供最新、最快速的地球觀測影像，目前已累積超過 400 張衛星影像，歷史資訊查詢預估將超過 4000 張高畫質地球觀測影像，平均每張影像超過 4000 萬畫素解析度，是教學與研究的寶貴資源。

「地球新聞平台」使用 GOOGLE

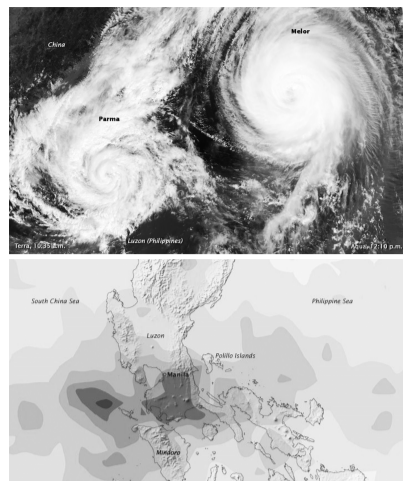


SITE 協作平台，整合相當多的即時資訊，如「全球即時影像」提供全球即時日照範圍和雲系變化，「EARTH KNOWLEDGE」提供生物探索、水資源、氣候、陸地資源等即時新知，「MODIS 衛星」和「NASA 地球觀測實驗室」提供每日最新影像。平台同時也提供下載資源，將完整 NASA 的 GOOGLE EARTH 檔案免費提供大家使用。

在地球觀測資訊中，有 1998

年至今的全球各種氣候變化動態展示，另外數位地球研究中心也完成多項應用平台，如中國文化大學現有圖資查詢系統、數位華岡地址查詢系統，及數位礦山虛擬實境空間資訊管理系統等，可供大家隨時上網查詢。

因衛星原始影像數量與儲存容量龐大，難以將所有資料全數放置於數位地球研究中心網站中，歡迎有興趣更進一步認識數位地球相關領域的師生來信洽詢，可



聯絡平台協作人盧約聖，(02) 2861-0511 分機 17804, Email: lys7@staff.pccu.edu

韓國慶南大學交換之旅 許喬欣：學會踢木板好本領 體驗精彩交換生活

【文／蔡怡琳】本校姐妹校之一的韓國慶南大學，舉辦 Global Hanma 2009 Korean Language & Culture Program 行之有年，邀請來自世界各地學生，親至韓國慶南大學學習韓文，親身體驗韓國生活及文化。前往體驗參與韓國學習的觀光系許喬欣同學表示，珍惜這次得來不易的機會，自 8 月 10 日至 28 日豐富的行程讓她感到不虛此行！

許喬欣說，透過慶南大學安排課程，學習當地文化習俗與戶外教學及觀光、歷史探索行程、爬山健行活動。初時對韓語一竅不通，但透過不斷和老師練習，後來已經能簡單掌握韓文特色，深刻體會韓國的庶民文化及精神。

慶南大學計畫豐富多元的行

程，如韓國的東大門、南大門、汗蒸幕等著名景點，就是許喬欣認為到韓國「非去不可」的地方，在遊艇上飽覽江河風光的回憶尤為難忘。另外用心品嚐辣炒年糕、石鍋拌飯、涼麵、韓國烤肉等美食。

許喬欣說，印象最深刻的活動還包括「爬山」及「跆拳道」，由於韓國的山勢陡峻，鮮少階梯或扶手，如同經歷了一場冒險體驗。「跆拳道」則是韓國的體育傳統，在慶南大學更是享有盛名，幾乎遊學生都一定學會「踢木板」的一身好本領。

許喬欣沒錯過和世界各地朋友交流的機會，包括來自蒙古、香港、印尼、俄羅斯、菲律賓等地的遊學生，聆聽每個人的生活，就如同遊歷各國一般精彩，期許



許喬欣深入體驗韓國茶道文化



跆拳道成爲最難忘的遊學回憶

將來能夠帶領這些朋友，親自走訪台灣，領略福爾摩沙的多元風情。

社團傳真 讓我們跳舞！華岡土風舞社



華岡土風舞社 實施主題式教學

銜接上教學進度，成爲流失社員的主要原因。

惠珍學姐表示，教學方式的改變，對於社團而言已屬一大突破，希望藉由這次嘗試，能夠成功引起同學想學習土風舞的興趣。

今年土風舞社規劃新的六大課程主題，包括愛爾蘭踢踏舞、美洲熱舞、中東肚皮舞、南美 Salsa、西班牙舞及夏威夷 Hula，強調「世界舞蹈」特點，使同學們明確掌握課程重點及加強學習動力。此外，土風舞社也開始更放慢教學速度，從每週兩首舞，到一首舞需花費二至四週的時間，爲的是讓同學能夠徹底了解並學會所學的舞蹈。

與中國文化大學一同成長的華岡土風舞社，隨著學生們接送交替而發展茁壯。雖然受到人數遞減影響，不過仍有不願意放棄土風舞的成員們在支持著社團。許多社團學員說，跳舞是件快樂的事，將大家聚集在一起跳舞的社團，更是讓人感到愉悅無比，希望此次創舉，能讓同學更加了解社團，進而想參與其中，爲四年的大學生活增添繽紛的色彩。

AIIESEC 國際青年志工 帶孩子看見世界

【文／林品君】爲孩子打開另外一扇窗—偏遠地區孩童教育專案啓動！秉持對社會發揮正面影響力的信念，AIIESEC 國際經濟商管學生會將在今年 12 月與北縣大鵬、野柳、石門、乾草、老梅等國小，帶領孩童認識世界，了解不同文化，以不同思維，激發孩童創造力。該專案並首度與明台產物保險合作，同時發送環保袋給參與合作的學童，推動節能減碳英文相關課程，藉此提醒學童環保的重要性達到語言學習的目的，落實社會企業責任。

國際志工服務的學校，現爲埃腳國小教務主任鍾敏龍表示，「國際志工對於學生來說是一種很好的學習刺激，可以激發學生開口說英文。」參與至老梅國小的國際研習生

Serene 則提到，「台灣的小朋友真的好可愛，每到下課他們總是會爭先恐後的來抓我的手，當抓不到我手時，他們總是會很失落，真的好可愛。」

AIIESEC 國際經濟商管學生會即將接辦第二批國際志工專案負責人，現就讀二年級財金系陳思穎同學表示，「參與此專案，自己在語言學習和應對能力上都有很大的提升，尤其看著國際志工爲學校帶來的影響，那種感動是無法用言語形容的。」

已經負責首次合作專案的新聞系湯博堯表示，「以前關懷社會的方式是閱報，現在透過 AIIESEC 引進國際志工至偏遠國小服務，讓我真的爲資源匱乏的偏遠小學盡一份心力。」

AIIESEC 國際經濟商管學生會說，藉此專案 AIIESEC 爲國小帶入新的學習資源，激發孩子學習外語的興趣，讓孩童在快樂環境中學習、成長，不僅僅是爲社會服務也促進國際交流，讓外國研習生看見不同的台灣。



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 494 期 中華民國 98 年 11 月 1 日

發行人/張鏡湖 社長/楊泰順 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐 華夏專報網址/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

新生盃運動會 宛若嘉年華會 楊泰順校長鼓勵大家爭取優勝錦標



楊泰順校長鼓勵大家多參加運動比賽

【文／李文瑜】大學生的第一次運動盛會，新生盃大賽 10 月 23 日在體育館二樓舉行，楊泰順校長主持新生盃開幕典禮時強調，這是新鮮人的第一次運動盛會，是宛若嘉年華會的運動會，大家要爭取最高冠軍錦標，更要在運動會場上，學習認識好朋友，快樂生活，健康享受運動的快樂。

楊校長說，生平第一次站在這裡，本來以爲可以如中國大陸主席胡錦濤一樣，享受威風八面的揮手致意的領袖風情，不過，親自感受完全不同，大學生就是不一樣，率領系旗的學生可以很自由，學生的運動會好像逛街一樣，可以很休閒，這就是大學運動會，是一場熱鬧的嘉年華會。

楊校長提到，新鮮人從高中進入大學，還有很多不習慣，如高中校較高在上，威嚴十足，但大學校長卻是大家的好朋友，有很大不同，而這新生盃就是帶領新鮮人進入體驗大學生活的最佳跳板，學習與人互動競爭比賽，透過團體合作，拿下優勝錦標。新生盃比賽不是正式比賽，楊泰順校長希望營造嘉年華運動會的情緒非凡，透過運動的參與，多多認識朋友，這就是新生盃嘉年華會最主要目的。

楊校長希望大學新鮮人在文化大學四年時間生活愉快、學習愉快、身體更健康，祝福大家努力爭取錦標，給未來學弟妹好的榜樣。今年新生盃開幕熱鬧非凡，棒

球隊的熱舞搞笑卻熱情，引起尖叫聲不斷，而跆拳道社的空手劈板及飛躍人身空手劈劈木板的特技，看得全場師生尖叫連連，直呼加油加油，熱情十足。競技有氣團員則以性感熱舞，舞出新生盃的運動精神，熱情有勁，宛若嘉年華會般的精彩多元。



體育系二年級宋宇軒代表宣誓



棒球隊跳舞熱情有勁



競技有氣舞出青春



舞龍開啟新生盃運動盛會



跆拳道空手劈板及飛躍人身



參加新生盃觀眾熱情

姐妹校美國聖道大學訪問 彙整台灣外籍留學生資訊 爭取外籍生來台學華語 以夏令營 summer camp 引進更多外籍留學生



李伊容小姐拜訪楊泰順校長

【文／李文瑜】美國聖道大學首位負責台灣留學生事務的國際文化協會助理李伊容蒞臨本校參觀

並拜訪楊泰順校長。楊泰順校長 26 日說，本校推動華語教學排名全國第二名，積極推動外國人抵臨台灣學習中文，未來也希望拉近姐妹校合作關係，邀請更多外國學生來本校就讀，學習漢語文化。

李伊容畢業於逢甲大學，目前正在美國聖道大學就讀碩士學位，並擔任國際文化協會助理一職，聖道大學近年來積極推動與亞洲學校的學術交流，希望找尋更多合作的大學，以夏令營 summer camp 的方式推動華語教學，鼓勵更多外國學生來台灣學中文。李伊容說，外國學生對中文是

又愛又恨，但亞洲文化潮流勢不可擋，由於華語學習困難度高，不少外國學生留學亞洲選擇時，常會因語文學習卻步，目前美國聖道大學希望有姐妹校關係的亞洲大學能夠提供更緊密的合作關係，包括提供完整師資或者以短期合作的交流方式，讓外國學生先學習中文後，等到習慣適應後，再提供更多元的學術課程攻讀。

聖道大學座落在聖安東尼市的阿拉莫區。校園與博物館、聖安東尼動物園、Brackenridge 公園、Sunken Garden 劇院、時裝店、快餐店以及咖啡廳僅隔咫尺，交通方便。豐富的文化通過

每年的大型活動展現得淋漓盡致，如 Fiesta 和德州民俗節。聖安東尼市全年氣候溫和，衆多的主題公園和休閒活動讓學生們得以盡情享受多姿多彩的戶外活動。聖道大學校園座落在美國第九大城市，美麗、安全。

楊泰順校長則強調，文化大學華語教學全國排名第二，成立於 1992 年，目前已經有超過三萬名的外籍學生在此接受華語課程訓練，是目前台灣非常有名的華語教學中心，提供想要學中文的外國人非常豐富專業的中文課程。

本校國際交流中心方獻洲組長則說，目前在台灣的外國學生，本校均以小老師制度，以年輕人帶領年輕人學習的方式，拉近中外學生的感情，藉此拉近語言的學習距離，更可以帶動學習速度，是目前最快的交流方式，也是台灣學生最有興趣的合作管道。

國劇系校友楊舒晴－台灣首位太陽劇團團員



掌聲如雷的響起！難掩喜悅的觀眾，以極為興奮狀態下的速度，佇立著並用力地為舞臺上的演員們鼓掌和歡呼！這是在自己加入太陽劇團「KA」節目的第400場表演，隱含眼眶裡感動的淚珠，強忍著有如第一場表演時一樣興奮的感覺，依然保持演員應有的敬業笑容，對觀眾回饋感謝的躬身動作。

憶起來到美國這個沙漠城市拉斯維加斯的過程，回想當初坐在那班飛機前往加拿大太陽劇團位於蒙特婁市的總部時，興奮期待，但是又怕受到傷害的人生未知旅途，轉眼間匆匆過了10個多月，將回憶訴諸於文字，悸動心裡與泛紅的眼眶，充滿了對許多人的感恩之意和難以言語的過往經歷與全新感受，是更勝於此地數以萬計的觀眾所給予我的榮耀！

感恩之旅第一站－加拿大太陽劇團蒙特婁總部

台灣出發飛了將近20小時之後，終於出了飛機艙門到了蒙特婁市，背上沈重的背包和筆記型電腦，拉著二個又大又重的行李箱，隻身四處張望尋找接機名牌，心裡不斷告訴自己，不能再回首來時路的牽掛，因為我即將展開新的太陽旅程！

在太陽劇團總部時的過程，從一開始的生活起居、資料建檔程序、3D影像掃瞄器記錄全身的肌肉數據、製作頭部模型、學習化妝、智力測驗、專屬服裝量身訂製、肌肉骨骼醫療檢查、美國工作簽證辦理等等...每一項作業的細膩與專業都會令人讚賞，每一個行政程序裡工作夥伴的創意及熱誠，都會讓身為演員感到舒適與自在，各個部門的分工與配合，皆不難看出在此工作的成員，共同奉行太陽劇團的創團宗旨，實踐極有效率的分工作業程序，在太陽劇團總部的7個日子裡，所到之處的人、事、物，都打從心底的讚嘆與感動！

感恩之旅第二站－太陽劇團在美國拉斯維加斯的節目「KA」

離開台灣的第8天，終於來到了美國拉斯維加斯，內心惶惶然的不知所謂，或許是因為身上貼著「台灣來的傳統戲曲演員」標籤，深怕自己專業水準不足以應付即將要發生的一切，畢竟這裡可是各國高手雲集之處。每天除了生活起居方面需要習慣外，也得熬過將近20天的訓練後，才能正式上場參與演出。訓練內容除了本身將被賦予的演出角色任務之外，還有其他如「彈床」訓練

Have Fun 學習 光輝榮耀我心 楊舒晴的太陽劇團感恩之旅

足跡遍布五大洲，風靡全球的太陽劇團（Cirque du Soleil），本校國劇系校友楊舒晴是台灣第一位以京劇表演錄取的台灣人，更是台灣首位入選的女團員，2006年入選至今2009年，憶起這些年海外學習之旅，楊舒晴學姐以「光輝榮耀我心－楊舒晴的太陽劇團感恩之旅」，分享人生如戲，戲如人生的精彩故事，從以往在台灣每一場戲曲演出結束後常說「辛苦了」，到現在演出前輕鬆面對說「Have Fun」，楊舒晴在美國海外的艱辛學習之旅中找到心裡快樂的太陽。

僅以此文，感恩我的父母生我育我，感激我的公婆體諒我支持我 感謝我的師長們教我訓我，感佩我的丈夫一路上默默的關心我扶持我 感念我的朋友們助我幫我，楊舒晴因為有您們的光輝照亮而榮耀

文／國劇系校友－楊舒晴

（Trampoline），和一種為了演員生命安全著想的，必須從高處跳下的「安全氣囊」訓練（Airbag Training）。每天演出部門的前後台經理們會個別帶著自己，在台前、台後的各種角度和位置觀看演出並詳細解說。借此訓練過程，讓自己清楚了整場秀每一個環節的工作流程，實際熟悉整個前後台工作人員與演員之間，在演出時的協作與默契。技術人員與演員的銜接和保護，快速的融入整個演出並無後顧之憂，避免因無心的疏失，而造成不必要的意外而抱憾終生。

太陽劇團為了給觀眾營造歡樂與驚喜的場面，竟然是不惜成本和人力去規劃、設計、和創造出令人驚奇的表演。也讓這些辛勤的表演藝術工作者，有個屬於自己的共同舞台，讓觀眾看見他們的專業努力。

目前在拉斯維加斯駐地演出的共有7個團隊，包括2009年底即將新開幕的「貓王」（ELVIS）。自己則加入米高梅飯店裡「KA」劇場中接受訓練及演出。太陽劇團目前在全世界各地，只有這裡看得到巧妙融合武術和京劇在整場演出內容中的節目。每週於晚間10場的演出及下午例行的訓練或學習，都需要教練、演員、舞台技術人員、行政管理、服裝管理等，200多個工作成員的相互配合與協調才能完成。整場演出從上到下緊密的結合與聯繫，突發狀況的處理和程序，都考驗著每一位成員的經驗及應變能力，彼此間信任的默契與和



太陽劇團工程浩大、精彩炫麗安全的舞台

諧的相處，也都是工作中極為重要的部份。

近來在學習一種叫做「鐘擺」（Pendulum）的表演訓練，這個過程真是令人又驚又喜。這種表演是經由一條繩索將人掛在空中擺盪，有如人猿般的在整個劇場樓層中上上下下，演員之間的交叉配合，必須從樓層擺盪到另一個樓層，在移動的過程裡更需加入各種不同的姿勢變換，並且必須付予該角色人物的性格。只是剛開始在技術尚未熟練時，難以準確的計算何時該回身抓住欄杆，稍不注意可是會撞的渾身青紫並換來肌肉酸痛代價。

經過逐步的學習和訓練，每當看到自己有所進步，那種自我挑戰後的成就感，不斷的讓自己重複感受到，猶如死亡般的失敗與重生般的成功。這樣的人生經驗，真是可遇而不可求，我所經歷的一切，都令我心中充滿著幸運和感激。

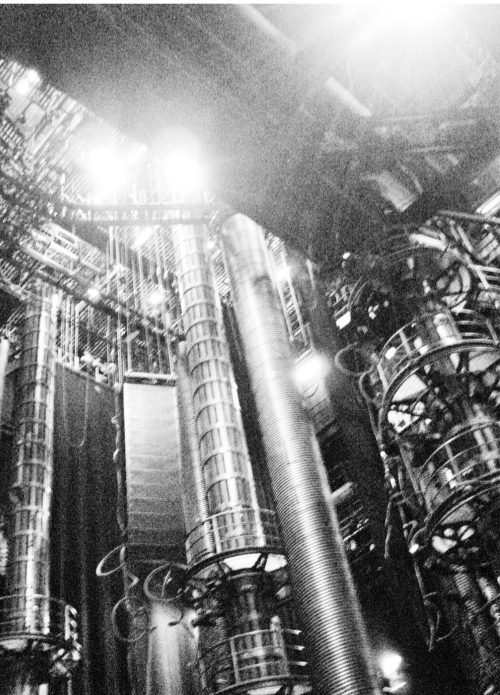
感恩之旅第N站－人生過往和未來因此行而充滿光亮

回憶以往在京劇舞台上的經驗是，戲曲演出是必須認真的、戰戰兢兢的做好每一個動作、唱段、穿著打扮等等...使其演出達到完美的狀態。隨著故事所敘述的劇情發展，舞台上的中心人物，表演著獨特的傳統戲曲表演程式，展現出經過嚴格訓練及內化後的美感演出，演出結束後大家才會互道「辛苦了」。此行在太陽劇團工作帶給我最大的衝擊



是，每一個表演者所展現出來或多或少的人格特質差異，皆來自於學習成長環境、藝術專精領域、文化背景、甚至於國籍等的不同。而太陽劇團卻巧妙的運用了這些異同，來賦予演出創作上新的生命力！雖然每場都是相同內容的演出，但有一個共通點卻是來自世界各地的演員和工作夥伴們都會為此而做的。所有人在演出前相互加油打氣並說一聲「Good Show」，由衷地預祝彼此演出成功與順利。

記憶裡依然清晰記得開始加入演出後不久，搭配演出的夥伴於上台前跟我說：「Have Fun, Shu-Chin」。這個世界的夥伴們除了認真嚴謹的表演和工作外，最重要的其實是再簡單不過的「開心」。沈浸在愉悅情緒的工作場域之中，也能將快樂的感染力透過表演帶給所有的觀眾。在工作中發現並找到樂趣，這是最寶貴的經驗分享。人生如戲，戲如人生。以往戲曲演出結束後常說：「辛苦了」，現在演出之前我會輕鬆面對並說：「Have Fun」。



華岡精選 專業講座

如何擁有媒體工作的入場券？

中視 林聖芬 董事長 跨媒體整合是資訊時代的媒體贏家



【文／蔡怡琳】新傳學院新聞所今年主辦2009年「大陸地區大眾傳播研究生來台實習活動」，10月26日於非華樓202教室，邀請中國電視公司林聖芬董事長，以豐富的媒體管理經驗為經緯，主講「台灣媒介生態」。林聖芬董事長引述紐約時報發行人沙茲伯格說「五年後紐約時報消失也不足為奇！」，此話證明結合報紙、電視、網路的「跨媒體整合」是趨勢，「內容」和「互動」並重的經營模式是未來傳播的新趨勢。新傳學院葉明德院長表示，「如何擁有媒體工作的入場券？」這正是許多傳播科系畢業生最想知道的問題，透過這

華岡精選 專業講座

準備好進入職場了嗎？

里長伯學長 李重華 要同學開發潛能 創造自我高價值



【文／陳雨柔】要如何為進入職場做準備？大傳系教授梁君棣邀請台北市騰雲里里長李重華回母校，為即將成為新鮮人的大傳系四年級同學於「畢業實習課」分享自身經驗。擔任里長伯的李重華學長說，要先了解自己、開發潛能，並在正確的人生路途上，懂得利用機會加值自我優勢，即能在職場裡游刃有餘。

梁老師說，李重華是跨行、跨業相當成功的人士，畢業於本校新聞研究所後，曾在蘋果日報、時報體系、工商時報、旅遊業等多行業裡任職，現職為台北市騰雲里里長，職場經歷看盡社會百

次林聖芬董事長前來分享的難得機會，不僅讓同學充分瞭解媒體發展趨勢，對未來職場規劃有很大的啟發。

林聖芬董事長曾擔任中國時報總編輯、社長、發行人等職，深諳平面及電子媒體經營管理之道。他表示，雖然媒體發展可觀察全球趨勢走向而得，但台灣有其獨立的政治文化背景，從報紙、雜誌、廣播、電視到網路等看似百花齊放，但媒體市場卻有「過熱」的問題，其中消長變化和科技發展有密不可分的關係。

林聖芬提到，以前當記者時，還是「鉛字印刷」時代，但現在SNG車已是各新聞台不可或缺的設備，經營成本雖然提高，卻不代表收益增加，反而面臨更劇烈的競爭。他說，過度依賴「量化」的迷思，使收視率為商業機制的唯一指標，產生許多扭曲的誤差值，如「infotainment（資訊娛樂化）」大於「information（實用資訊）」的現象。

媒體經營者面臨的挑戰，林聖芬以數據說明平面媒體閱讀率下滑，網路經過「死亡交叉」的關鍵點後則成新興強勢媒體。目前網路一枝獨秀，且具有高度整合功能，如知名線上影音網站「Hulu」的點閱人數，即超越各電視台網站。

針對平面媒體經營的對策，林聖芬認為，報紙內容無需包山包海，如「弱水三千，只取一瓢飲」。他建議，區隔自我「定位」，在資訊自由化下，健全的媒體秩序和規範相形重要，政府應扮演有法理依據的管制者，閱聽人則要重視篩選正確資訊，才能成為掌握媒體的贏家！

態，希望同學們能從學長的分享中，了解進入職場前自我規劃的重要性，並鼓勵同學勇敢踏出自己的路。李重華說，進入職場前的第一步即為「了解自己」，找出自己真正喜歡的領域，在自己喜歡的職業裡工作人生才有意義。李重華並建議，了解自己的途徑可參考紫微斗數，在職業宮裡看出事業方向的端倪。不過錯誤的誤判比不看更糟，要懂得以古人的紫微斗數，解讀在當今的含意才不會失真。

李重華強調，進入職場後要懂的「自我加值」，以現有的資源透過機會，提升原本的價值。學長舉朋友的例子，一般人平常接到案子僅到完成，但他朋友會將案子進階再研究，甚至發表成自己的另一個成就。

李重華本身也會以里長的身分替里民「加值」，在他創辦的「騰雲里」網路平台及社區報中，報導出里民們的拿手本領，使原本鮮少人知的小食堂或手工藝店透過宣傳就此聲名大噪，創造騰雲里無限商機。

李重華最後提醒同學，市場瞬息萬變、競爭大，英文是最基本的能力，希望能同學能好好充實自我，並且善用系上所學，以新媒體可以打造出自己的新舞台。

學生諮商中心【心理診所】

吳欣怡 輔導老師



輔導老師您好：
我好不容易鼓起自己的勇氣，向喜歡的女生告白，但卻沒有想到我被發「好人卡」了，我好痛苦喔！我該怎麼辦？

By 不想加入去死去死團的好人

親愛的好人你好：
看到你的來信，想必你心裡很不好受。因為好不容易鼓起勇氣向喜歡的女生告白，卻被拒絕了，我相信這對你來說一定是個很大的打擊，而要把這麼痛苦的事情說出來也很不容易。謝謝你願意來信跟我分享，跨出這一步其實很重要，因為這代表著你想要改變的決心。

失戀的痛苦除了來自失落，更大的痛苦其實是失去自信，甚至覺得自己不好，會一輩子都交不到男/女朋友。而這些想法出現時，一定也會感到十分的傷心、丟臉、焦慮、憤怒以及不知所措。其實會有這些情緒是很自然的，每個人面對告白被拒絕，心裡一定都有各種情緒交雜，甚至什麼事都不想。在這段時間，不如給自己的心情放個长假，利用適當的管道，好好的發洩自己已經快要滿出來的情緒，暫時不用急著要求自己回到常軌生活。

此外，對於自我調適的部分，其實失戀會讓我們受傷的不是「失戀本身」，而是你對「失戀事件的看法」。就如之前提到的：「當對方拒絕了自己的感情時，會覺得對方一定是覺得自己不好甚至是討厭自己」；或者「失去了愛情，一生都完了」等想法，這些想法都會讓自己非常的痛苦。這時候要幫助自己重建一個理性的信念，以剛剛的例子來說，當對方拒絕自己，其實較理性的看法是「對方只是不想和我成為情侶關係，但不代表討厭我」，或者「即使對方真的不喜歡我，但並不代表所有的人都不喜歡我」；以及「目前只是“暫時”沒有愛情，並不表示永遠都會如此」。還有很多較理性的想法或看法，等著好人去學習改變自己非理性的想法。

最後，要提醒好人的是被拒絕時一定會有點生氣，但既然你有權利表達自己的情感，對方當然也有拒絕的權利。所以當對方現在不能接受你對她的情感時，你也要能「尊重」她的意願，「成全」她的選擇。而若你仍想與對方繼續維持友誼，或許你可以試著向對方表達：「雖然妳拒絕了我的愛情，但我覺得妳真的是個值得深交的朋友，希望你能接受我的友情，讓我們可以繼續當朋友」。不過，如果對方拒絕你的告白後，對你躲躲藏藏，不如就給對方多一點的空間吧！

其實當我們面對感情挫敗時，更有機會看到自己的內在是否夠成熟。雖然，對方無法接受自己的情感會讓自己難過一陣子，但就把這一次告白的失敗當是學習的經驗，學習如何調適自己的心情、學習如何與對方再度相處。但是，不要因此而害怕去愛，因為成功了，會得到幸福；失敗了，也是可以得到智慧。只是，常常是先得到智慧，再利用這些智慧來幫助自己找到美麗的幸福。祝福好人早日跨越這個過渡期，找到屬於自己的幸福！

~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