

研究生看過來！學術研究獎學金 12月1日前受理申請

【文／蔡怡琳】為提昇本校學術研究風氣，獎勵研究生在學期間以文大研究生名義發表學術研究成果，本學期「研究生學術研究成果獎學金」，即日起至98年12月1日受理申請，須將申請書及佐證資料於截止日前交至各系所助教處，經系所主管初審後，再彙送至課外活動組完成申請程序。

學術研究成果於98年7月1日至12月31日間發表皆可提出申請，若於98年6月期間發表，但未及於上學期提出申請者，本學期亦可補提出申請，每人至多獎勵2項作品。

本項學術研究成果應與研究生之學術專業領域有關，非專業領域研究或博士生以碩士班期間之研究發表者，則不得申請本項獎學金。申請資格限本校在學生以文大研究生名義發表，休學生不得申請，並載明在論文資料中。若同一作品分別在不同場所或機構發表者，或同一場次有不同展演者，則視為1項作品。

學術研究成果在SSCI、AH-CI、SCI、EI等期刊與師長共同

發表者，應列明作者順位。學術研究成果在國內期刊及國內外學術研討會發表者，研究生應為第一作者。學術研究成果若在國內外學術研討會與本校師長共同發表者，老師列為第一作者時，學生應為第二作者，才可申請。

若於12月1日申請截止日前，研討會尚未舉辦，無法提繳研討會手冊影本作為佐證資料時，得以同意刊登之通知書及研討會之議程影本為證，並須於12月底前補交佐證資料。

申請者須留意同一作品經查有

重複發表，或其研究對象和內容相同，僅修改題目、結論、建議或抽取部分者，或以壁報、電子報發表之論文、於非學術期刊發表之論文或在畫廊、飯店等營利場所之展演者，均不包含於獎勵範圍內。

申請人應繳附證明資料，詳細附件及申請書及可自學校首頁公告區下載，相關程序可洽詢李燕美老師028610511-12208。

重覆發表，或其研究對象和內容相同，僅修改題目、結論、建議或抽取部分者，或以壁報、電子報發表之論文、於非學術期刊發表之論文或在畫廊、飯店等營利場所之展演者，均不包含於獎勵範圍內。

申請人應繳附證明資料，詳細附件及申請書及可自學校首頁公告區下載，相關程序可洽詢李燕美老師028610511-12208。

2010上海世博會 臺灣館 招募親善大使 躍上國際舞台宣揚台灣之美

【文／謝羽青】外貿協會將以「台北世界貿易中心」的名義參加2010年上海世界博覽會，特別興建及營運「台灣館」。為招募台灣館親善大使，外貿協會將自即日起至12月8日止，邀請符合報名資格，且具備出色的語言能力、宏偉的國際觀、高度的親和力及發揚台灣文化的熱忱青年參與，完成報名手續者還可參加抽獎，並有機會獲得宏碁提供的高級液晶螢幕及最夯超薄筆電等多項精美好禮。

睽違40年後，台灣再度站上

國際舞台-2010上海世界博覽會，由外貿協會以「台北世界貿易中心」的名義參加上海世界博覽會，興建及營運「台灣館」。上海世博會為有史以來最盛大的世界博覽會，親善大使將以極佳親和力，於台灣館展場上向全球貴賓介紹本土自然山水以及人文之美，讓來自各地的與會者感受到台灣特色。

外貿協會指出，台灣館親善大使除了有機會躍上世界舞台拓展經驗、增長視野外，還可享有優渥薪資、免費機票、食宿以及各



種專業的親善大使課程訓練，站在上海的國際舞台成為下一個台灣之光！

有興趣的同學只要前往上海世博會台灣館親善大使選拔活動網站(<http://www.expo2010taiwan.com/event1>)，填寫個人資料並完成報名手續，或至104人力銀行網站投寄履歷參加選拔，就有機會擔任台灣館親善大使，代表台灣在國際的舞台上發光發熱！

微軟校園達人就是你 即日起開始報名

【文／蔡怡琳】為提升學生資訊素養及培養學生未來就業市場之競爭力，文大資訊中心推出「校園資訊服務志工專業訓練計畫」。由微軟公司主辦的校園達人計畫裡，文大遊160所大專院校中脫穎而出，成為計畫中第一階段選拔的十所合作學校之一，歡迎校內同學踴躍參與！

「資訊服務志工計畫」第一階段由文大資訊中心與微軟公司合作，讓參與學生可在資訊中心接受教育訓練，輔以業界實務應用培訓，也能取得微軟專業授權證書，通過考核後有機會晉升為資訊中心工讀生，充分應用所學一展資訊長才。

計畫目標讓同學藉由產學合作，於在校時即培養接近業界的資訊技能，爭取實習機會，增加畢業後往企業工作的競爭力。培

訓完成後，提供資訊中心人力與技術支援，共同拓展人才服務附近高中職或國中小學。「資訊服務志工」將結合本校推行「服務學習」計畫，讓同學由參與公益活動與整合所學。

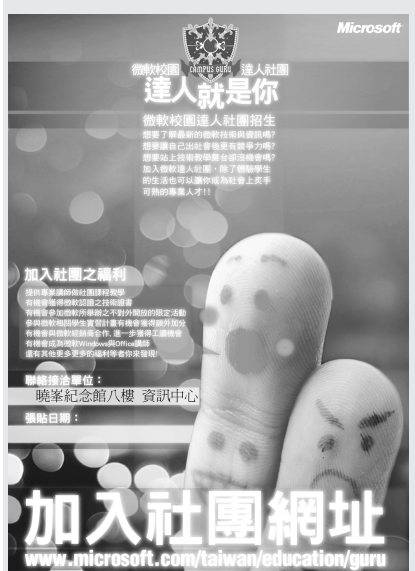
微軟將規畫一系列教育訓練及認證考試，目前排訂Windows 7及Office 2010課程，共計24小時，每月一至二次、每次約3小時訓練。輔導同學取得結業證書，進一步考取國際認證資格。藉由微軟培訓，同學可進一步熟悉企業常用的軟體，並達到學以致用的目的。

資訊中心陳恆生主任擔任校園資訊服務志工指導老師，校園將推選幹部協助，並架設活動網站提供社團成員更新相關訊息，期望能推展到社區或其它公益活動，及協助推廣live@edu校園網站。

全台大專院校的微軟校園達人，每學期將舉辦一次跨校活動大會，分北、中、南三場，期末課程結業與考試後會進行上機考與筆試，通過後微軟將頒發結業證書，並頒贈具代表意義的標章或贈品。

錄取校園資訊志工的同學，可享受各項微軟產品教育訓練、考試認證、技術聚會、專屬網站或部落格、提供服務或報修管理系統、優先安排微軟各項大型活動、原廠技術支援等權益。

線上報名期間自即日起至12月2日，微軟將公布名單於活動網站 www.microsoft.com/taiwan/education/guru，想要增進資訊技能或培養數位專長的同學，敬請把握本次難得機會！



你家就是 LOUNGE BAR 吧檯工作社教你自調雞尾酒



吧檯社社長蘇雅迪

【文／陳雨柔】在家就可以享受 LOUNGE BAR 的頂級享受！放點輕音樂，來一杯自調雞尾酒，和三五好友坐在沙發上共享悠閒時光，文大吧檯工作社帶領您走進好喝又好玩的吧檯世界！

吧檯社社長蘇雅迪表示，社團主要針對兩大部分授課，上學期邀請專業調酒師林奕嘉教授調酒課程，包含六大基酒的基本認識、調法等，並且特別針對水果酒傳授創新的調配秘方，機會相當難得，另外講師私底下也會邀請社員至他工作的 LOUNGE BAR 觀摩學習，徹底結合課堂與實務應用；下學期則將以深受女同學喜愛的「咖啡沖泡課程」為主，社團將邀請業界知名老師陳佳奇授課，授課內容從咖啡豆的產地介紹、咖啡拉花技巧到如何以義式半自動咖啡機沖泡一杯好咖啡等，都會有鉅細靡遺的解說。

蘇雅迪說，透過吧檯工作社的

教學互動，引起同學對於調酒、品酒的興趣，將吧檯文化推廣至平日休閒娛樂之領域，如能多加練習，還能考取調酒證照，開發第二專長，在職場上比別人多一份機會。

吧檯社的社員們的調酒工夫已能媲美業界！蘇雅迪說，吧檯社常應邀許多派對參與協辦，實際應用上課所學，因為風評不錯，屢屢受到邀請，在時間分配不允許下，還必須婉拒些許的活動。副社長劉念宜則表示，在吧檯社學習到的不僅只於技術層面，還包括飲酒的禮儀，因為，未來出社會必定會有需要交際的場合，要清楚知道自己的酒量，千萬不要逞英雄狂喝，懂得「躲酒」才能保護自己。

劉念宜透露自身躲酒的小撇步，遇到必須要「喝」的場合，可以以酒杯靠著嘴假裝在喝，但實際上嘴巴閉著酒並未入口，如此一來不影響大家的興致還能保護自己。

劉念宜認為社團教授的調酒、沖咖啡領域都是一門藝術，需要多加練習培養出的專業技巧，絕非三天兩夜即能促成一位高手，而學成後的成就感絕對值回票價。劉念宜分享，在學習小有成果後，不僅讓她能在生活上透過調酒品酒獲得短暫放鬆，更為她贏得友誼，只要在 KTV、烤肉趴上調酒與朋友共樂，要暖化氣氛一點也不困難！



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第498期 中華民國98年11月30日

發行人/張鏡湖 社長/楊泰順 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊兒

主編/李文瑜 攝影/戴見安 美編/華岡印刷廠

華夏專報網址/<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

華岡超媒體
Hypermedia

2010年第五屆世界韓國學國際學術研討大會在華岡 韓國學中央研究院力邀張鏡湖董事長親臨韓國 簽署雙方合作協定

【文／李文瑜】本校韓文系所將主辦2010年第五屆世界韓國學國際學術研討大會，為明年盛大國際研討會開幕合作鋪路，韓國學韓國中央研究院金貞培院長、韓國中央研究院李相勳所長及韓國中央研究院郭秀珉研究員親臨本校拜訪張鏡湖董事長，力邀張董事長前往韓國參觀，同時，簽署兩校學術研討會合作備忘錄，為2010國際學術研討會造勢宣傳。

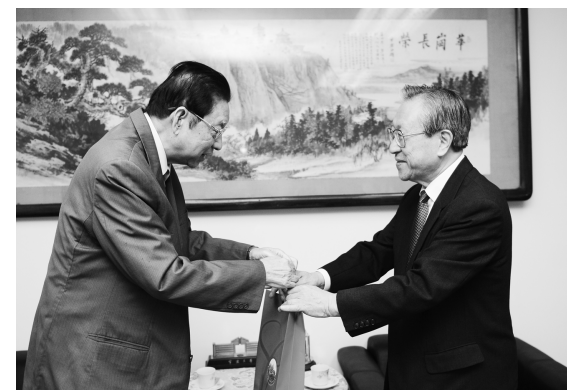
重視兩校合作關係，韓國學韓國中央研究院金貞培院長說，中國文化大學韓文系是台灣最早設立培育韓文系的大學，重視韓文教育之程度可見一般；近幾年積極推展韓語教育，目前台韓文化交流的重要產學機構，都有許多自文大畢業的學生，是台灣相當優質的大學。

金貞培院長強調，2010年第五屆世界韓國學國際學術研討大會將於大會手冊內設立文

大創辦人張其均個人專書韓文譯本，將其對教育的理念以韓文呈現，讓來參加研討會的貴賓都能體會張其均創辦教育之堅持，而這也是韓文研討會裡的創舉，顯見尊崇張創辦人對台灣教育之奉獻。

張鏡湖董事長則允諾將出席擔任2010年第五屆世界韓國學國際學術研討大會之致詞貴賓，並發表專題演說，希望能為台韓交流盡一份心力。張董事長說，韓國與文化大學淵源深遠，曾出席多次在韓國舉辦的大型研討會，包括日前韓國總統李明博就職慶會，他代表台灣教育界出席觀禮，台韓交流意義非凡，希望明年世界的研討會會邀集更多對「韓流」有興趣的學者參與座談，分享韓國人崛起之意義。

負責籌辦規劃的韓研所林明德所長強調，2010年第五屆世界韓國學國際學術研討大會將廣邀世界對韓國研究的論文，目前已有近



張鏡湖董事長和金貞培院長交換禮物

500份論文，未來將集結150份的論文發表，並於2010年10月24日至10月27日於世界韓國學國際學術研討大會上公開發表。

兩岸學生齊唱交流 廈門大學參訪本校 兩岸師生即興演唱觀摩 餘音繚繞陽明山情

【文／葉子豪】落實學術交流，開闢兩岸學生觀點，廈門大學藝術學院蘇力院長帶領42位合唱團師生，11月4日在大仁館601教室拜會藝術學院陳藍谷院長，並透過本校音樂系郭孟雅老師安排，讓兩校學生透過演唱歌曲和歌劇等方式，現場即興合唱學習，積極落實兩岸藝術教育交流目的。

姊妹校廈門大學，由陳嘉庚先生於1921年創建，為中國第一所華僑創辦的大學，秉承「自強不息，止於至善」的校訓，積累豐富的辦學經驗，形成鮮明的辦學特色，今年參訪中，廈大合唱團演唱「敦煌歌曲」及「阿卡貝拉」兩首風格鮮明的名俗歌曲，音樂系則彩排歌劇「茶花女」片段，實務演唱與風格表演，展現兩校學生學習成果，也間接帶動兩岸學生文化的另類交流方式。

演唱藝術是多元化呈現的表演，廈門大學

藝術學院蘇力院長表示，非常高興能有機會和文大交流，這次來台主要目的是應邀參與台中市辦理的第二屆「海峽兩岸合唱節」，希望透過和不同風格的合唱團比賽，互相學習對方特色，提升兩岸音樂軟實力。

廈門大學合唱團則特別參訪本校學校各項軟硬體建設，蘇力院長肯定本校優良環境及現代的設備，期許未來希望還有更多機會，能讓兩校學生交流彼此學習心得，開創兩岸藝術人才的新局面。

藝術學院陳藍谷院長則特別致贈文大校旗，謝謝遠道而來的廈門大學貴賓。陳藍谷院長說，藝術沒有閉門造車的可能，只有透過交流創造豐富多元的特色，才能將藝術傳遞到世界各個角落，希望未來仍有機會與大陸學校進行更緊密的合作交流，開創新的合作態勢與風格。



陳藍谷院長致贈蘇力院長華岡系旗，期盼為兩岸藝術交流合作創造優質環境。



音樂系彩排歌劇「茶花女」片段



廈門大學在華岡演唱

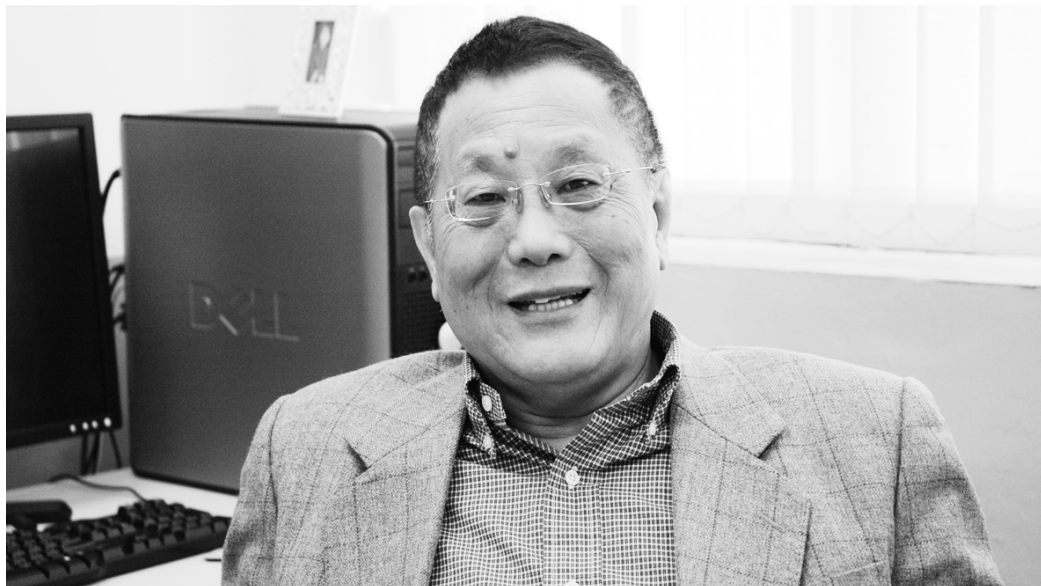


兩岸師生合影於大成館

華岡之光 名揚四海

名揚四海，華岡人以各種姿態閃亮整片天空，今年中山與中國大陸所所長邵宗海教授榮獲江丙坤兩岸交流貢獻獎，成國內首位獲此獎之學術界代表；同時，曾任本校舞蹈系老師、校友，也是現今台灣中生代舞蹈名家古名伸則榮獲 2009 吳三連文學藝術獎—舞蹈類，成為台灣唯一接觸即興創作舞團。學術界的驕傲，藝文界的堅持，華岡人閃亮彩虹最燦爛的風華。

中山與中國大陸所所長 邵宗海教授 榮獲江丙坤兩岸交流貢獻獎



【文 / 李文瑜】本校中山與中國大陸所所長邵宗海教授榮獲海峽兩岸經貿文化交流協會頒發「江丙坤兩岸交流貢獻獎」，是國內首位針對兩岸教育交流，唯一獲此榮譽的學術界代表，肯定邵所長在兩岸交流之貢獻與努力。邵老師於 2003 年開始，面對兩岸局勢甚為緊張態勢，多次促成北京大學、廈門大學與台灣的大學交流，包括北大及廈大老師來台授課、大陸學生來台研究，時程自二個月延申至一學期，引起極大迴響，以教育緩和兩岸格局，貢獻影響深遠。



邵宗海教授獲獎無數

響等都有深入的研究，提出許多獨到的見解，2006 年五南圖書公司出版發行的 52 萬字學術巨著—《兩岸關係》，榮獲本校 2005 學年度「專書獎」，並收為政治大學 80 周年校慶的「百本專著」。邵教授說，自己僅是一位陽春教授，卻能在 2003 年兩岸局勢未明朗情況下，首次與北京大學、廈門大學合作，引薦兩校教授及大陸學生來台授課研究；並於同年遴選優秀的國立政治大學、文化大學的學生前往廈大與北大進行一學期的學習交流，面對當年教育部長杜正勝的兩岸教育紅線政策，邵宗海為提升兩地學術合作的關係，開創了兩岸師生交流的先例，更為未來的兩岸教育政策紮下穩健根基。這也是今年獲頒發「江丙坤兩岸交流貢獻獎」的主要原因。

邵教授自 2004 年獲本校遴聘所長職後，接棒本校中山與中國大陸所教授，每年發表於報紙專文與評論高達百篇，其中約十五篇雜誌文章、十篇以上於國際研討會專刊論文及至少三到四篇刊登於國際期刊的論文，並一年發表一本著作，從不懈怠學術研究，治學嚴謹。邵教授在學校任教，以「硬底子」聞名。自己曾於短短半年內兩篇論文入選國際論期刊，連續二年七篇論文選錄 TSSCI 或是「中國大陸研究」享譽盛名的期刊，以其專業析論及不向年齡輪輸的「硬底子」實力，奠定兩岸關係及東亞情勢探析論的頂尖教授地位。邵教授要學生一起和他一樣拼！他說，「做學生，就要做好學生」，經常下課後就待在研究室裡，接受學生們的批判分析討論，以「小組 Chatting」教學方式，簡單的點心、學生自行攜帶咖啡飲品，分享近期的好書或研擬論文進度，「美式」「E 世代」的教學新風格，讓邵教授的學生從不敢輕言放棄學習之路。自取得美國 St. Louis Univ. (聖路易大學) 歷史學、外交史博士，陸續擔任世界一流頂尖大學的客座教授或專題研究所教授，包括哈佛大學、北京大學、新加坡國立大學等。民國 83 年就已經升等為教授，邵宗海教授並未荒廢學術研究志業。邵宗海教授不斷強調，「從事學術研究是一輩子不能停止的事情。」

台灣中生代舞蹈名家 古名伸 榮獲 2009 吳三連文學藝術獎—舞蹈類



【文 / 李文瑜】舞蹈系校友古名伸，台灣中生代舞蹈名家，今年榮獲第 32 屆吳三連文學藝術獎舞蹈類得主，以華岡之光名揚四海，是目前台灣唯一以傳承「接觸即興」創作精神的舞團，個人重要作品包括有「我曾經是個編舞者」、「心事」、「安魂曲」、「迎向風去的方向」、「我和我自己的影子」等，在舞蹈界名聲極為響亮。古名伸學姐說，「我不是為別人想要看我跳舞才跳，而是因為我就是喜歡跳舞。」古名伸生於 1960 年，1993 年創立古名伸舞團，嘗試跨領域創作，舞團至今演出過《獵景》、《活動畫》等卅多部舞作，自本校畢業後，即到美國伊利諾大學研究所接受舞蹈專業訓練，返國後從事舞蹈表演，同時將「接觸即興」的表演形式引進到台灣，傳承延續教育此一舞蹈精神，並曾先後擔任國立藝術學院舞蹈系主任，任教於本校、華岡藝校、臺南家專、左營高中、中正高中等舞蹈科系，也曾任美國多所大學擔任客座教授。擴大國際舞蹈視野，近年來古名伸學姐曾多次與港台不同舞團共同工作，如【舞蹈空間舞團】、【臺北越界】、

【雲門舞集】、【舞之雅集】、【香港芭蕾舞團】、香港【動藝舞團】等，聯合創作重要舞作包括「Bamboo Grove」、「浮世繪」系列作品、「WhiteLily」、「行雲」、「Memory Lost」、「緘默之鳥」、「夜曲」、「走索者」、「稍縱之間」等，2001 年與【影舞集】聯合創作動畫舞蹈劇場作品「非愛情故事」，在台灣點燃「接觸即興」舞蹈之原創精神，並希望透過這些作品，讓台灣民眾體驗到不一樣的舞蹈精神。一手孕育成長的「古名伸舞團」，是個人與舞者創作與發表的園地，舞團不僅從事現代舞的創作，積極地推廣即興舞蹈表演及「接觸即興」，是台灣率先以此種表演藝術形式作演出的團體。此外，古名伸舞團致力於開發國內舞蹈創作的氣氛，自 2000 年起舉辦「狂想年代」舞展，提供新生代編舞家發表的空間。除編舞創作外，古名伸學姐更不定時發表個人獨舞創作，重要作品有「我曾經是個編舞者」、「心事」、「安魂曲」、「迎向風去的方向」、「我和我自己的影子」等。1997 年赴澳洲「綠磨坊舞蹈節」演出，1999 年代表台北參加第一屆小亞細亞舞蹈網路。

古名伸在吳三連藝術獎之贈獎典禮上表示，自己是一個很幸運的人，因為從小就知道自己未來要走的路，13 歲就立定「跳舞」為志向，從小雖然不是在一個表演藝術的環境長大，經歷過挫折和失敗，但這都是甜美的經驗。「我不是為別人想要看我跳才跳，而是因為我自己喜歡跳」。古名伸說，可以跳舞是一件很幸福的事，用自己的身體去表達心靈樣貌。她強調，「就算有一天我頭髮全白，大家依舊可以在舞台上看到我跳舞，而榮獲吳三連藝術獎意義非凡，激發更大動力，肯定其對舞蹈的熱情。同時，她感謝這一路上支持她的父親及恩師林麗珍，將這份榮耀分享給一路相伴的古名伸舞團。」



2008「隨之變」與張曉雄合作演出(范毅舜攝影)



「緘默之鳥」首演於 1993(鄧玉麟攝影)



「迎向風去的路」首演於 1999(鄧玉麟攝影)

全球氣候變化 與暖共舞

丁一匯強調：政府與民間合作緩和暖化趨勢

華岡精選 講座

【文 / 周侑雯】中國大陸國家氣候中心院士丁一匯應理學院之邀於 11 月 19 日曉峰紀念館二樓國際會議廳，主講目前最熱門的話題「氣候變化的原因及其物理、化學、生物過程」。丁一匯說，目前二氧化碳增加量已超過 100 萬年前大自然所排出的量，若人類不再加以阻止，氣候變遷所導致物種組成、數量、分布的變化將會更加劇烈。氣候變遷使生態系結構中的生物、化學、物理組成產生影響，丁一匯說，不同物種對環境因子的適應容忍範圍不同，當環境因子發生改變時，會使生物減少甚至消失，若想要阻止氣候持續暖化，政府和民間是需要相互合作，才能產生效果。

丁一匯表示，氣候的變化是隨太陽輻射、地質構造的運動、軌道參數值的變化而其中溫室氣體的排放和人類的活動是目前影響的主因。人口持續增加，過度開發改變了自然環境，而全球氣候暖化對海洋生態系產生影響，使水溫上升改變了海水的物理化學特性，政府應當及早規劃因應措施。關於氣候變化減緩措施，丁一匯院士提到，許多國家重視應對氣候變化轉變，甚至將其列為保障國家安全等級，



包括美國、英國、加拿大都在國家最高層設立了有關的研究機關，透過成立跨部門、跨學科的氣候變化委員會，從科學層面到政府的決策提供科學諮詢與服務，有助於增強政府決策的民主化、科學化和法制化，進一步提高科學對氣候變化的能力，才能夠降低人類對環境的繼續破壞。

電視人的進修、就業與生涯規劃 中天新聞台邵凡軒 分享電視記者甘苦談

精選講座 提升就業力

【文 / 李文瑜】新聞系舉辦「提升就業力講座」邀請現任中天新聞台文字記者邵凡軒，分享「電視人的進修、就業與生涯規劃」。邵凡軒有趣地將進修計畫譬喻為坐車經驗，一是「直達車」，自大學畢業後直升研究所或者是參加托福到國外深造，再進入職場；另一為「區間車」，先工作一年再進修，而她則到英國 University of Sunderland，進修有關電視節目製作的碩士班課程。邵凡軒說，選擇出國留學時，首要挑選適合自己的學校，且清楚了解各校申請文件及流程；而外語能力檢定測驗也須符合資格；最後跟該校台灣留學生聯繫，在國外時學會互相照顧是很重要的。

她說：「務必注意國外各大學學歷認證；事先知道留學國家學歷在台灣是否有被承認，否則辛苦唸完回到台灣後，才發現沒有被認可，會是一件很殘酷的事。」至於求職方面，邵凡軒說，「一定要利用各種求職管道去尋找任何可能的工作機會。」可透過親友問介紹、實習單位、報章雜誌上的求才欄，或政府就業輔導機構/單位等。一有面試機會，要

備齊相關證明文件，如履歷表、自傳與相關作品，並與面試單位確認面試時間與地點。邵凡軒提到，「面試官會較喜歡面容乾淨清爽的人，男生記得要刮鬍子；女生不要大濃妝與穿戴奇怪配件，這樣會顯得突兀。」一旦接獲錄取通知與回覆後，務必確定正式上班日期及該準備事項，才會給人好印象。

由於電視是兼具聲音與影像的媒體；記者時常會曝露於螢光幕前，主管首要挑選要件須好看外貌、健康、適當的嗓音及良好教育。她說，進入電視圈後，需培養自身的幽默感、耐心、涵養、想像力、熱心、信心、團隊工作能力，記者這一行是可以學到深廣的待人生活經驗、智慧與知識，這些都是用金錢換取不到的。

電視記者這一行是一個「超時過勞」工作，體力的培養，且抗壓力要超出凡人，邵凡軒說：「記者是一個充滿挑戰性的工作，除了考驗臨場反應，掌握現場訊息，還要分配工作，這樣才不會漏新聞或亂成一團。當遇到抗議場面，是最足以考驗記者採訪功力，以及保護自身安全一大挑戰。」



中天新聞台文字記者邵凡軒(右二)和同學們合影

學生諮商中心【心理診所】

吳欣怡 輔導老師



告別危險情人

輔導老師您好：我與男友交往已經有一段時間了，在交往過程中男友常在一言不合時，會動手打我巴掌或是在我面前摔東西，之前我都忍耐下來，但現在我已經受不了，想要與對方分手，但是我很害怕又不知道要怎麼開口，老師請問我該怎麼辦才好？

By 小雪

親愛的小雪，妳好：我想對小雪來說，忍受對方的暴力行為一定讓妳吃了不少的苦，分手前擔心對方傷害自己，提分手後也害怕對方展開報復行動，這樣的痛苦與煎熬，想必妳的心裡很不好受。不過很高興妳願意來信跟我分享妳的事情，能踏出這一步為自己找資源，真的很不容易。談分手，最害怕的應該就是在交談過程中，雙方一起捲入情緒的漩渦裡失去理性。所以當小雪在與對方談分手之前，可以先找朋友角色扮演，了解分手時可能會有什麼情況，並思考討論解決策略：像是考慮對方的個性、兩人交往的深度以及對方可能的反應等，以便準備好自己表達的內容、態度和方式。

此外，在分手過程中最好「盡量緩慢」，若突然就消失或分手，很可能激怒對方，反而讓情況變得更加複雜。如果可以，儘量在循序漸進的過程中，讓對方能逐漸接受結束這段關係。而在時機的選擇上儘可能選在對方情緒良好的情況下，談話的時間、地點，以白天、公開、安靜、有旁人但都不會干擾妳們談話的地方。同時，協商分手的過程中，小雪可以告訴自己信賴的親朋好友，要去談分手的「人、時、地、事、物」，及何時回來，一定要讓妳週圍有人是清楚整個狀況的。妳可以自行判斷是不是適合有人在現場陪同，或是請他們在附近等候，如果情況都不允許，也一定要要求妳信賴的人能在固定的時間來電關心，讓他們知道妳的處境，萬一真的有什麼危險，才能在第一時間到場協助。此外，小雪也可以讓導師或是教官知悉自己的情況，讓他們來協助妳處理這件事情，千萬不要覺得分手是一件難為情的事情，懂得保護自己是一件很勇敢的事！要懂得找資源，必要時一定要求助。

不管小雪最後選擇用哪一種方式和對方談，如果妳決定不再與這個人見面，千萬不要含糊不清，也不要給予雙重訊息，要以誠懇且堅定的態度說清楚。以理性為原則，態度上可以溫和，但不要採取數落對方或過分誇獎的方式，也不要因為害怕而沒有說出真正的原因，不是所有的人都能在分手後維持友好的關係，因此妳可能也要做好「永遠失去對方的準備」。分手後，不管是提分手或被分手，都會需要一段時間調適心情，在過程中可能會因自己主動提分手而感到有罪惡感，或是因已習慣有對方在身邊，暫時無法再回到一個人的生活，這些都是很正常的反應。小雪需要給予自己些許空間，轉化情感失落所帶來五味雜陳的情緒。在調適的過程中，或許小雪仍可能提心吊膽，擔心對方是否已經釋懷？對方是否會有出人意料之舉？小雪不妨告知家人或好友，讓他們來陪伴妳度過這個過渡期。祝福妳早日度過這個難關，加油！

~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