

2009年華岡冰雪節 冰火一又V衝ten 過五關拿大獎

【文／陳雨柔】彰顯華岡核心價值與塑造校園特殊文化，文大課外活動組於12月23日星期三中午12時至下午6時，舉辦「2009華岡冰雪節-冰火『一又V衝ten』」活動，表演自中午12時至13時，將結合歲末節慶的歡騰氣氛，邀請全校師生共同參與一場冰雪饗宴！

文大位處於陽明山風景區，坐落豐富自然人文資源，尤以冬景變化與冷冽氣溫令人印象深刻，「華岡冰雪節」期待讓師生走出戶外，體驗不一樣的華岡風情，以此凝聚本校向心力，並讓參與者感受溫馨與歡愉之感動，活動過程搭配親手寫下「心願卡」，達成「揮別過去，展望2010」活動目標。

12月23日當天將於百花池發放「2009華岡冰雪節」心願卡及闖關卡，將卡片懸掛指定地點，回顧過往也寄情未來，在華岡的冬陽中綻放希望光芒，祈福卡將懸掛至2010年1月4日星期一下午4時。

「華岡冰雪節」當日由認養社團策劃一系列表演活動，以「冰與火」衝突之美為主題，現場佈置成特殊造景，帶領觀眾欣賞連串精彩表演。參與者可填寫心願卡活動搭配闖關遊戲，每闖過一關會由關主蓋章認可，闖過5關即可換取獎品，活動結束後，將選出幸運「心願卡主人」，由課外活動組替他們實踐願望。



即可換取獎品，活動結束後，將選出幸運「心願卡主人」，由課外活動組替他們實踐願望。

中文系 文藝之夜

文藝之夜 青春進化論 戲劇 歌舞 對唱 啦啦隊 精彩演出獲好評

【文／沈佩璇】中文系文藝組12月3日於大成館興中堂舉辦一年一度「文藝之夜」，由文藝組一年級同學擔綱演出，現場吸引不少觀眾前來觀看表演。活動導演周韓華同學表示，籌備時間只有兩個禮拜，時間緊湊加上過程面臨不少困難，因此看到現場有這麼多觀眾來捧場特別感動！

「文藝之夜」是文藝組的年度傳統活動，由一年級同學共同編演出，由一齣精彩的舞台劇。從撰寫劇本、編舞、舞台及現場燈光音控，全都由同學一手包辦，本次表演的主題為「青春進化論」，描述一群大學樂團成員之間的情誼，特別容易引起現場年輕學子共鳴。

除了戲劇表演、歌舞表演、男女主角深情對唱外，還有啦啦隊、帥氣的籃球舞和國標舞的演出，都令全場觀眾眼睛為之一亮，給予熱烈喝采，讓文藝系學生感受另類文學氛圍。

周韓華同學提到，這場表演全由文藝組同學親自籌劃，雖然辛苦卻也獲得許多寶貴經驗，透過密集排演過程，同學間感情更密切。表演結束後全體演員向觀眾深深鞠躬，表達真摯感謝也為年度「文藝之夜」畫下完美句點。

舞蹈系 舞蹈競賽 鳳凰之光舞蹈創意比賽 侯柔汝等組成舞團「獄」拿下第一名寶座

【文／陳亭文】藝術學院舞蹈學系11月25日於興中堂舉辦鳳凰之光舞蹈創意比賽，經過激烈比賽後，最後終於由侯柔汝等同學表演的「獄」奪得第一名寶座，拿下一萬元高額獎金、亞軍是王乙航等團隊同學的「旅人」，第三名則有兩組隊伍，分別是「EXIT」及「囚」。

奪得第一名的「獄」編舞者侯柔汝，舞群包括許靜雯、羅丹琪、何佳凌、陳佩婕、卓雅婷、李謹伶、凌瑋媚、詹芸熾、黃蕙庭、鍾長宏、蘇信旗、蘇家賢，透過細膩的手法表達舞意，以舞姿顯現出冷酷、無情的茫茫人海中，試圖尋找一絲溫熱，卻感受人性已被囚鎖在獄中的喻意，相當具有創意，拿下第一名好成績。



獲第一名的表演「獄」富含創意



亞軍是王乙航等同學的「旅人」獲得



第三名由「EXIT」及「囚」兩隊共同獲得

大雅館 好禮週週送 百種商品等您來抽獎 單筆消費滿30元即可換摸彩券

【文／李文瑜】全家便利商店的「大雅館-好禮週週抽送」又來了！即日起至今年12月31日止，活動期間內，於大雅館消費單筆30元以上即贈摸彩券乙張，百種禮物等您來抽，一張摸彩券有一次抽獎機會，同一人可填寫多張摸彩券，且可重複獲獎。

全家便利商店表示，摸彩券為無償取得之贈品，若遺失、被竊、毀損，恕不掛失及補發。摸彩券塗改無效，偽造本活動摸彩券主辦單位將依法追究，將於本活動結束後，訂於每週二公開抽獎；並於大雅館公布欄公佈得獎名單。

得獎者須於兩週內辦理領獎事宜，逾期未領取將視同放棄得獎資格。若得獎者放棄得獎資格，主辦單位不再另行補齊得獎名單，而一張摸彩券，只有一次抽獎機會。同一人可填寫多張摸彩券且可重複得獎，參加抽獎人員務必將存根聯留存，以做為得獎核對。若遺失則視同放棄得獎資格。

全家便利商店管理中心提出，



我見我聞 閱覽殿堂勿佔位 帶公德心讀書風氣吹拂華岡

【文／江欣怡】圖書館和24小時K書中心，設有許多閱讀座位，成為學生考試最青睞的讀書盛地。不過，這些地方的座位數量有限，想唸書的同學，往往一大早就先去佔位；甚至還幫朋友卡位，一連佔了好幾個位子，公德心不足，建議不要佔位，讓有需要的同學真正享受閱讀樂趣。

每當期中、期末考週，同學都會利用圖書館、K書中心等學校設施準備考試。由於使用人數增加，所以時常發生找不到座位可以坐下看書的情形。因此，有些人為了佔位，便將書本、背包……等個人物品放在書桌及座椅上，造成其他同學使用上的不方便。

閒置的位子無法使用，形成硬體資源浪費，而且還為真正需要用到座位的同學帶來困擾，尤以24小時K書中心開放時間較長，且採自主式管理，書桌常被同學用雜物或書本佔據，儼然變成個人專屬的空間，建議學生提高公德心，增加實際閱覽空間，吹起華岡讀書新風氣。

由於這些讀書空間均設有「不能飲食」規定，禁止帶食物、飲料進入圖書館及K書中心，建議同學不要將私人物品放置於座位上，讓大家都可以使用到這些公共設施，勿別把食物、飲料帶進圖書館及K書中心，讓全校師生都能一同來維護閱讀環境的整潔。

文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第501期 中華民國98年12月21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

華岡超媒體
Hypermedia

前監察院錢復院長拜訪張董事長 演講監委正確角色 錢復院長：監察委員應勇於打昏君、斬貪官 捍衛民權

【文／葉子豪】提升政府行政效能，使政治系學生瞭解監察院運作過程，社科學院舉辦「監察權與行政效能提升」學術研討會，11月26日在曉風國際會議廳舉行，特別邀請前監察院錢復院長及三位監察委員蒞校演講，以監察院的沿革和經驗為主題，教導同學監察院在國內扮演的角色和在國際上的特殊性。錢復強調，監察員要勇於「打昏君、斬貪官」人民的權益才會受到保障。



前監察院長錢復出席監察權與行政效能提升學術研討會並與張董事長合影

張鏡湖董事長與楊泰順校長聯袂出席開幕典禮，向前監察院長錢復致意。楊泰順校長強調，政治人就應該有政治人的態度，這就是政治系學生應學習的正確態度，今年透過大型研討會邀請前監察院錢復院長及三位監察委員蒞校演講，就是透過實務經驗，向同學分享正確倫理職場觀。

國泰慈善基金會錢復董事長曾曾經擔任駐美代表、經建會主委、外交部長、國民大會議長及

監察院院長等政府要職，政治經驗相當豐富，更在今年受邀參加博鰲亞洲論壇，在國內政治界扮演重要角色。

錢復表示，監察權在中國的歷史非常悠久，可從秦代的御史大夫開始追訴，到國父孫中山先生確立五權分立制度，已有相當穩固的經驗和基礎，雖然期間因制度不同，監察權在運作方式上，可能有所差異，但都有一項主要目的，就是「上打昏君、下斬貪官」。身為監察員，心不能太軟，在工作表現上就要像宋朝包青天或是清朝的海瑞，勇敢對抗強權，該罰就必須依法處理，不能受任何外界關切影響判決結果，才對得起人民賦予監察院的權利和義務。

錢復提到，讀政治的人都一定聽過「權力必然導致腐敗」這句話，社會大眾當以此為警鐘，政治系同學更是必須謹記在心，並在未來有機會投身政治圈時，一定要時常下鄉聽取百姓的聲音，瞭解日常生活中看不見的問題，發揮公務人員為民的精神。

錢復說，一位好的監察委員，不能光打老虎，偶爾也要注意壞蒼蠅，老虎分很多種，關在動物園的老虎不會傷人，跑到街上的老虎才會吃人；壞蒼蠅到處飛汙染食物，容易讓人腹瀉，因此，監察委員不要想把自己的績效做大，而是必須以人民的利益為出發點，捍衛人民權益，落實監察人奉行多年的準則。

學長報到 前中華郵政 許仁壽董事長 分享半世紀老店創新策略

【文／蔡怡琳】改變思維就能創造嶄新願景！財務金融學系主辦商業講座，12月8日下午3時於大恩館國際會議廳，邀請本校校友，現任台灣證券交易所許仁壽總經理，主講「企業價值創新-中華郵政之經驗談」，分享擔任中華郵政董事長時，帶領郵政轉型過程和多元化的經營策略。

許仁壽畢業自本校企業管理所碩士，他形容返華岡演講的心情如「少小離家老大回」，特地提早抵達學校，先到曉園向張其均創辦人致敬，感念他過去對研究的提攜之情，還特別親臨圖書館舊址巡禮，談起過去早起佔到特定座位時，整天都能維持絕佳鬥志的回憶。



許仁壽特別推薦哈佛高學院琳夏普·斐恩(Lynn Sharp Paine)教授所著《企業價值創新》，對其中「價值觀轉移」的觀念深有同感，不同於經濟學者熊彼得、《第五項修練》或《藍海策略》中提出的理論創新，許仁壽強調由「價值觀」出發，不僅衡量企業「獲利」、「經營」、「槓桿操作」，也講求「道德觀」原則，如近年提倡的「企業社會責任」(Corporate Social Responsibility)。

許仁壽提到擔任董事長的機緣，源自中華郵政自92年元月1日改制公司型態後，上任後，須扛起大規模老店創新責任，面對資深主管、工會對領導者的抗拒和對民營化的憂慮，加上外界質疑聲浪不斷等危機，面對風險與危機，許仁壽帶領同學思考化解危機的方法，強調「壓力與挑戰都是人生的trade off(權衡)」，建立人和人之間的善緣。

許仁壽鼓勵同仁，與其讓大家跟隨領導者的腳步，不如一同捲起袖子落實目標，以免如許多企業雖具完善制度，卻缺乏有效「執行力」，由郵局內部拔擢人才，並找來產官學界專家研擬營運方針，成功創造半世紀老店的多元新氣象。

寒冬送愛心 清寒學生可至生輔組領取 好書交換 之二手書

【文／江欣怡】由生活輔導組所舉辦的「好書交換」活動，在同學踴躍參與之下，已完成捐書和換書的第一階段；從即日起將實施第二階段的「清寒助學方案」，將贈送書籍給家境清寒與受災戶學生。符合資格的同學可到恩館10樓生活輔導組，挑選自己所需要的書籍。

為了活化社會資源，減少使用紙張形成浪費，由學生事務處生輔組所舉辦的「好書交換」書籍回收活動，藉由捐出不會用到的書籍，交換想看的書，將自己所擁有資源和他人互相交流，使知識重新得到分配運用。而這些二手書除了可以重新被他人使用、閱讀之外，還能進一步幫助想要買書、經濟上卻有困難的同學。

凡是本校已辦妥學雜費減免低收入學生、獲得緊急紓困助學金或弱勢學生助學金第一級補助之學生、已申請教育部失業勞工子女助學金學生、



能提出村、里長書面證明家長失業之學生、以及八八水災受災戶學生等，符合下列條件之一者，可以先參閱學校的「公告系統」-「清寒助學方案」附件。如有需要，可逕自至生活輔導組，辦理好書領取手續。

生輔組會依據書本之單價，0~100元可換算為點數一點；101~200元可換算為點數兩點……等，每位同學限領取總點數10點以內的書籍，直至送完為止。活動時間將延長到98年12月31日，書籍數量有限，因此若是有想獲得所需之好書的話，請同學及早前往大恩館10樓領取，以免向隅！

詳情請閱覽：公告資訊系統-清寒助學方案

活動之二手書贈送延長通知-附件：贈送好書交換書籍清單。
網址：http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp?NUM=20091207155610229

華岡風采 創意奪標

工學院施漢章教授榮獲中國材料學會榮譽會士殊榮肯定 廣告系學生團隊「心流感」奪下疾管局創意影片亞軍大獎



施漢章教授(右)獲榮譽會士殊榮

【文/李文瑜】本校工學院化材系暨材料所施漢章教授榮獲中國材料學會頒發首屆榮譽會士殊榮，全國僅有十位學者專家入列，施漢章教授以積極投入「多元高熵合金之電化學腐蝕研究，深刻影響台灣材料科技學術研究及工程技術，促進產學合作，培育業界人才」的多項重要貢獻獲肯定，成為中國材料學會榮譽會士一員，也是本校至今唯一獲選的學者。

施漢章教授獲榮譽會士 全國僅十位學者入列

施漢章教授多年來參與公民營企業、工研院、教育部等單位合作案，如鎂合金之熔煉，特殊不銹鋼、銅系合金研究，實際應用在業界，促進產學合作及提升工作技術，努力栽培業界人才，成為產學界重要的學者。

中國材料學會是一個民間社會組織，由一群從事材料科技人士所組成。民國五十六年，旅美學人李振民先生回國講學，與陸志鴻先生、唐君鉞先生等諸位

先進，倡議籌組中國材料科學學會，歷時四十餘年，會員分布於世界各國以及國內各階層，為國內組織完善、歷史悠久，會員眾多之學術團體之一。

今年學會為表彰對材料技術有優異表現之會員，於5月特由理監事會議通過，制定「中國材料科學學會會士遴選辦法」，每年遴選出成就及貢獻者授予會士(Fellow)榮譽。2009年11月26日至28日於花蓮東華大學由中國材料學會舉辦之「材料年會」由會員票選為三十二屆監事以及榮譽會士。今年8月亦獲得國內防蝕研究最高成就獎陳讚立防蝕研究獎。

由於中國材料學會榮譽會士遴選辦法，明訂歷年「陸志鴻先生紀念獎」得獎人成為會士，目前已有13位當然會士及10位榮譽會士，施漢章教授今年獲此殊榮，實為華岡之光。

施漢章教授專長於電化學、應用物理、防蝕及奈米科技等專業SCI期刊中，共發表了三百餘篇論文，研究成果優異，已獲美、日、英、德、台等五國二十餘項專利；曾擔任經濟部專研中心「材料腐蝕與防蝕研究班」講座教授，在多項先進材料研究領域均為國內首先引進者，包括微波電漿合成鑽石膜、奈米碳管等，對於金屬材料表面性質的基礎研究，為國際著名學者之一。

施漢章教授近年熱衷於多元高熵合金的電化學腐蝕研究，對台灣材料科技學術研究及工程技術貢獻深遠，並曾積極參與公民營企業、工研院、教育部等單位合作案，如鎂合金之熔煉、特殊不銹鋼、銅系合金研究，同時實際應用在業界，促進產學合作及提升工作技術，努力栽培業界人才貢獻良多。

【心流】防疫新流感 廣告系溫暖呼籲

防疫新流感，創意溫暖贏好評！廣告系結合2010年廣告系畢業展的主題，組團參與疾病管制局主辦的「抗流感達人-1分鐘宣導短片」影片競賽，溫暖創意

特色風格，從一千多支影片中，拿下評審肯定，獲選亞軍殊榮。該影片由黃祥旭擔任監製，參與演員包括劉欣修、孔德君、郭卜慈、李于晴聯合團隊製作，以「心的交流」概念結合新流感防治宣導，拉近人與人之間的疏離感，透過「勤洗手」、「戴口罩」簡單概念，經由「心流」手法來傳遞衛教資訊。

廣告系畢籌小組提到，廣告系第二十一屆畢業班延伸「心流」之定義融入學生的創意和想法創造了文化廣告系畢業展主題「心流感」，以「心流」的專有定義為基礎，延續溫暖的含義，重新詮釋心流感的解釋，獲得評審一致青睞。

心流(flow)為一心理學專有名詞，為理學家齊克森米哈里·米哈里(Mihaly Csikszentmihalyi)，定義為當某人在從事和進行某種活動，將其精神力完全投入其中，而忘卻時間的流逝，且在心流產生的同時會有高度的興奮和充實滿足感。

「心流感」則是透過人與人之間的溝通與交流，使個人微小的心流能相互影響，進而使這種執著於目標的專注精神能廣為傳達給大眾，達到蝴蝶效應，藉此對世界形成正向的意識，創造「心的溝通、心的交流、心的互動」宣傳口號，降低防疫裡的恐懼害怕的效應，反而引起更大的合作對抗的正面態度，片名裡的「預防新流感-需要心流」，讓防疫有事半功倍的效果，保護自己同時也保護別人。

疾管局傳染病防治宣導為進入時下年輕人最夯的網路世界，針對H1N1新流感衛教，應用網路社群力量，成立「1922防疫達人」Facebook粉絲團，更設計「抗流感達人-1分鐘宣導短片」微選活動，活動自10月20日開跑，截至11月30日共徵得一千餘支創意防疫短片，民眾參與熱烈，網友創作融入了新流感防疫與衛教訊息，彼此競艷創意、互別苗頭，評選過程競爭激烈。



心流感影片片段

評審團隊評定「心流感」的創作團隊評語為，用「心的交流」的概念結合新流感防治宣導，拉近人與人之間的疏離感，以「勤洗手」、「戴口罩」簡單概念，經由「心流」手法來傳遞衛教資訊。



廣告系參與製作心流感的同學團隊

大自然生生不息 與校園植物有約

【文/周佑雯】「你植物人了嗎？」是每一位森保系同學見面的招呼用語！為廣泛讓更多人知道華岡的多種植物生態，喚醒學生對大自然的濃厚興趣，農學院森保系的全體師生，自98學年度開學以來，即分批將校內的木本植物上懸掛「蘭花牌」並標示號碼，未來將製成華岡植物資料庫，提供全校師生查詢。

榕樹、羊蹄甲、金露華、青楓、朱槿……等，都是校園常見植物，不過，身為華岡的學生，您可認得哪幾種麼？根據美國雜誌調查，一名從知名大學畢業的大學生，雖能夠短時間內寫出複雜高深的電腦程式，卻沒有辦法說出自己校園內十種的植物名稱，對生態認知的薄弱程度由此可見。

華岡得天獨厚，位處台北後花園，矗立於四面環山的位置，物種多樣風貌點綴校園處處，因此，為加深學生對校園植物的認識，森保系的老師蘇夢淮想出一個創意認植物的點子，就是將校園木本植物清楚標示，透過號碼牌的標示，匯整成華岡專屬的植物資料庫，未來師生凡是對某一類植物有興趣，則可記住該植物的蘭花牌的數字號碼，將其輸入未來即將成立的植物資料庫網站，即可查詢該植物名稱及其標本等內容。

森保系成立時間很早，自民國61年即創系成立，其宗旨在於培育林學及林業人才為目標，並自92學年度起更名為森林暨自然保育學系，簡稱森保系。森林學為一門應用科學，範圍極為寬廣，涉及許多不同領域，與生物學、環境科學、農學、工程學、管理學、經濟學、法律行政學等皆有密切之關係，其中森林植物類及育林類是必修科目，藉此讓學生清楚掌握植物生態與森林的基礎觀念。

森保系林敏宜老師曾於課堂上表示，全球氣候的改變導致世界上許多的物種不斷消失，若大家能對大自然更加了解並重視，相信人們將不會再隨意的破壞大自然，氣候變化減緩措施，並非靠紙上談兵就能解決，若想做好就先從了解生活周遭的環境做起。



森保系學生全員投入幫植物建立資料庫

人氣作家劉中薇的口白人生 要華岡人寫自己的人生劇本



劉中薇老師希望大家想想自己的未來怎麼走？

她表示，人生的劇本不能一直處在被選擇的狀態，人生的戲一樣有演員、舞台、觀眾，缺一不可，演員就是自己，包括父母、兄弟姐妹、至親好友、同事等。舞台是你的生活環境，劇本則是你自己選擇與不能選擇的人生方向、人際關係、生活態度，至於觀眾，包含的範圍很廣，沒有純客觀的觀眾。

劉中薇強調，每個人都在編寫屬於自己的人生劇本，並且自己是集演員、舞台、劇本、觀眾等要素於一身的作家，自己就可以決定自己的未來命運，為自己寫下一部有意義的好戲。

劉中薇說，大學生有許多主、副線的交錯，主線是學校的課業，副線則是社團、打工等，學生除了從課業上學習知識，也可以從社團、打工中得到許多寶貴經驗，但不論是哪條主副線，學生具備主動出擊的態度才是重要的課程，人生的課題要從被選擇到去選擇，不同的階段有不同的挑戰，尋找自己的角色意識，並去發揮角色的功效和影響，才能寫出屬於自己的口白人生。

她表示，人生的劇本不能一直處在被選擇的狀態，人生的戲一樣有演員、舞台、觀眾，缺一不可，演員就是自己，包括父母、兄弟姐妹、至親好友、同事等。舞台是你的生活環境，劇本則是你自己選擇與不能選擇的人生方向、人際關係、生活態度，至於觀眾，包含的範圍很廣，沒有純客觀的觀眾。

劉中薇強調，每個人都在編寫屬於自己的人生劇本，並且自己是集演員、舞台、劇本、觀眾等要素於一身的作家，自己就可以決定自己的未來命運，為自己寫下一部有意義的好戲。

劉中薇說，大學生有許多主、副線的交錯，主線是學校的課業，副線則是社團、打工等，學生除了從課業上學習知識，也可以從社團、打工中得到許多寶貴經驗，但不論是哪條主副線，學生具備主動出擊的態度才是重要的課程，人生的課題要從被選擇到去選擇，不同的階段有不同的挑戰，尋找自己的角色意識，並去發揮角色的功效和影響，才能寫出屬於自己的口白人生。

學生諮商中心【心理診所】

吳欣怡 輔導老師



不想當便利貼女孩

輔導老師您好：
常常同學都會拜託我做一些事情，如果我都盡量會去幫忙，但是有的時候扛了一堆事情在自己的身上，自己累得半死。有的時候我覺得很煩，當我不想去做，我會拒絕他們的要求，但是同學卻說我不夠朋友，讓我很煩惱。請問我該怎麼拒絕別人，才不會讓別人覺得我不夠朋友呢？

By 便利貼女孩

親愛的便利貼女孩妳好：
從信中可以感覺到妳的痛苦，要拒絕別人是要提出勇氣的，好不容易提出卻被他人解讀為不夠朋友，夾在這樣的處境，真是辛苦妳了。人跟人相處的過程中，有時候我們需要他人的幫忙與協助；有時候別人會求助於我們，大部分的時候大家也都會願意相互協助。不過，當有些事不會做或不能做；或者，有些事做不到或不願做時，就真的難以做到「有求必應」，那就只有拒絕了。

雖然，拒絕有時候可能會被對方解讀為「不夠朋友」，但是拒絕其實是一種「量力而行」的表現，讓對方能明白自己目前的狀態所在，而不是故意不願意幫忙，這種不委屈求全的互動也才能讓彼此的關係更加長久。只是到底要怎麼拒絕對方，才不會讓對方覺得很受傷，有以下幾個原則，可供便利貼女孩參考：

1. 先反問自身：聽完對方的請求之後，妳可以先自問：「他人委託我的這件事，真的非我做不可嗎？這件事是屬於我的責任，還是他人的責任？」如果妳的答案均是：「否！」那妳就可以名正言順地告訴對方。
2. 不要太快拒絕：先聽完對方的需求，即使他說了一半，妳就明白此事非拒絕不可，為了確切了解他的用意和對請託者表示尊重，也要聽他的話。聽完後，先表達妳懂他需要被幫助的心情，再說明自己的困難處，這樣對方就不會認為妳冷漠無情，沒有商量的餘地。
3. 拒絕請託時，語氣要堅定，但態度要溫和：告訴對方時，最好能感謝對方想到妳，並略表歉意，同時說出拒絕的理由。儘管對方再三拜託，也必須堅定，不要因對方的軟態度而一時卸下妳的人際界線。
4. 拒絕不要太決裂：當別人有求於我們時，我們未必必要扛起重或推掉所有的請求。和對方一起討論問題的困難所在，提供一些參考意見。或許我們無法幫上忙，對方會因為妳的誠意，諒解妳的拒絕。
5. 拒絕不要太情緒：如果出口就是「這種事鬼才做得！」「你這個問題很機車！」急需幫忙的人，又聽到這樣批判的話，可是會怨恨、不能釋懷，可能導致友誼的破裂。我想便利貼女孩是一位很善良又溫和、願意幫助別人的人，也很明白助人是要建立在自己有能力的、有意願之上，「行有餘力，然後行善」，千萬不要因為助人反而造成自己的困擾，那就不好囉！所以幫助別人，但不是任何時間、任何事都可以。要先知道自己內心需求為何，說出自己的需求，能勇敢但不傷害他人的方式拒絕別人，與別人劃出界線。當對方知道妳的原則和界線時，與妳的相處也才有規則可遵循，不會對妳予取予求，彼此的關係才會是自在且相互尊重的。加油囉！

~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