

紡織系師生聯袂赴日 亞太紡織會議發表英文論文獲激賞

紡織系姚人維 吳佩儀 朱培馨 莊張群 潘建融五位同學躍上國際舞台

【文／蔡怡琳】由文大紡織系邢文灝教授和郭文貴教授帶領紡織系姚人維、吳佩儀、朱培馨、莊張群、潘建融同學，9月7日至9日遠赴日本信州大學參加「第十屆亞太紡織會議」，參與同學現場發表論文，並與與會者交流學術，展現本校學生於紡織領域優異的研究成果與努力。

「亞太紡織會議」是亞太地區規模最大、最具代表性的紡織科技會議，因亞太地區是全球紡織主要技術發展與供應的根源，逐漸受到國際重視。台灣是亞太地區六個創始會員國之一，往年皆由中華民國紡織工程學會代表我國組團參與。

「亞太紡織會議」自1991年起每2年舉辦一次會議，由會員國輪流爭取主辦，至今已舉辦過

9屆，目前常態性與會國家已超過廿國，會議中除了安排學者專題演講外，口頭及壁報式論文發表篇數亦在200至400篇，可掌握當年國際紡織趨勢。

「亞太紡織會議」創立宗旨為聚集紡織工程相關領域之工程師與科學家，進行研究交流與討論，促進亞太與其他地區學界與業界交流，使理論研究與工業應用緊密結合，令紡織工業能於科學學理基礎上穩健發展。

第十屆亞太紡織會議今年於日本信州大學舉行，本校紡織工程學系共有五位同學參加，其中紡織系姚人維、吳佩儀、莊張群、潘建融四位同學於會議中，皆以英文口頭發表個人學術研究成果，讓本校紡織系教師及大學部學生研究躍上國際舞台。



紡織系莊張群同學(左)、姚人維同學(右)發表論文

校內施打 H1N1 疫苗為健康把關

首日即有兩百多名師生施打

【文／蔡怡琳】你接種疫苗了嗎？校內 H1N1 集體疫苗集體接種，自12月16日上午10時至下午3時30分，和17日上午10時至11時30分，於大孝館3樓入口處設置注射站，首日就有兩百多名師生前往施打疫苗，為個人健康把關。

苗，鼓勵同學儘早增強免疫力。李天任表示，H1N1 疫苗不僅預防個人疾病，也可保護周遭人的健康，強調「注射疫苗絕對不會痛」！

宏恩綜合醫院茅雅蓓護士表示，本次施打疫苗情形良好，未傳出任何不適症狀，若有嚴重上呼吸道感染、氣喘發作、對蛋白過敏者皆不可注射疫苗，現場有專業醫護人員，可提供諮詢評估等相關服務。

施打 H1N1 疫苗須注意勿空腹前往，打針時放鬆、轉移注意力，施打後多喝開水。如有持續發燒、嚴重過敏反應，或氣喘、暈眩、心悸等不適症狀應儘速就醫。相關詳情洽衛生保健組張小姐，分機 12304，或 H1N1 新型流感疫苗接種緊急諮詢專線 1922。



敬！陽明山

40多名師生一同至擎天崗淨山與爬山

【文／李文瑜】學務處課外組舉辦「敬！陽明山」一爬山淨山，擁抱自然環境教育活動於12月19日舉行，藉由健行深度體會陽明山的美麗環境，讓參與同學學習珍惜週遭環境，並隨時保持環境乾淨整潔，走過不留任何痕跡。

然、珍惜環境。課外組特別舉行「撿垃圾得寶藏」競賽，將參加人員分組，每組給與一個大型塑膠袋與數個大型夾子，沿途作垃圾回收淨山活動，回程至文化大學後，比賽撿最多垃圾的隊伍可獲得特別獎一份。

活動當中餐及礦泉水，以及補充熱量之食物，由約數十位工作人員作為嚮導並維持學生的交通安全，行程中也備有糧食、熱飲及醫藥箱，確保學生之身體健康，也親身體驗最特別的擁抱自然課程。



文大紡織系郭文貴教授與同學於日本信州大學留影

服務業由心開始

國際知名彩妝大師李明川分享築夢之路

【文／陳雨柔】文大學務處職涯發展與校友服務組舉辦「追尋職場師傅系列講座」，邀請國際知名彩妝大師李明川12月18日至本校演講，分享學生時期的打工經驗，並透露在演藝圈闖出一番成就的工作哲學。李明川畢業於中國文化大學國劇系，現任中視「流行急診室」的主持人。



「由心開始的服務業！」李明川認為，服務業要從心出發，多站在他人的立場思考，並且加強溝通、互相了解想法，而非僅是說服。李明川以自己工作為例，「多聽藝人想要的造型，並且全力完成！」李明川形容自己的工作就是「感性」的事業，認為要感動別人才是成功的工作。

「有了失敗才知道成功的美妙！」李明川說，遇到失敗即是有機會檢視自己，記起教訓，才能減少同樣的錯誤再次發生。李明川要學弟妹懂得享受失敗，在失敗中持續成長。

在大學時期即進入職場半工半讀，李明川回憶，大一在餐廳的工作能接觸到各種類型的人，藉由此機會，了解不同個性的人要以甚麼方式進對應退，「懂得與各式各樣的人相處，幫助我在娛樂圈發展得順利！」認為不同的服裝代表相異的表現符號，李明川以自己為例，「大學時期若去比較正式的場合工作即穿著正式西裝，能使自己散發出較成熟穩重的感覺。」利用不同的服裝造型，呈現自己想要給別人的形象。

李明川建議同學，職場上要公私分明，才能減少人事問題。「一旦公事上牽扯上私交就會變得複雜，所以在公領域上盡量不參與別的人生，即能簡單又精準的完成該做的事。」



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第502期 中華民國98年12月28日

發行人/張鏡湖 社長/楊泰順 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐
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

本校與大陸河南高校簽訂學術交流合作協定 率先以教育引領兩岸交流

張鏡湖董事長 加強兩校學術交流 進行共同研究 譜寫兩岸雙贏未來



張鏡湖董事長特頒發感謝牌予徐光春中央委員



本校楊泰順校長與河南大學校長婁源功(前左)簽訂學術協定

【文／李文瑜】「中原文化寶島行」台豫高校學術交流合作簽約典禮」於17日舉行，本校正式與河南大學校長婁源功簽訂合作協定。張鏡湖董事長說，以中國文化為名，兩岸師生將積極互動，加強兩校學術交流、教職員交流與學生交流，對於兩校所關心的領域及議題，進行共同研究與資訊交換等交流合作，譜寫雙贏的未來。

已是擋不住的潮流，本校率先與河南大學簽約，未來希望能夠帶給兩地的師生不一樣的學習新視野。

徐光春演講時提到，河洛文化是中華文化的根文化、是臺灣文化的根文化；河洛文化也是加強海峽兩岸親密合作的精神紐帶，相當佩服中國文化大學張其均創辦人的眼光設立中國文化大學，延續中國文化傳統與學術特色。

展現兩岸合作的契機，簽約儀式特別邀請大陸中央委員徐光春以「河洛文化與台灣」為題，透過歷史課題，暢談兩岸合作的淵源未來。此趟台豫高校交流，包括大陸的河南大學、鄭州大學等高校領導人蒞臨台灣。河南大學分別與中國文化大學、南華大學、雲林科技大學簽約。

簽約儀式時，台灣前教育部長毛高文、河南省前書記徐光春、本校董事長張鏡湖等貴賓在場見證。在兩校校長簽約、互換合約、合影後完成儀式。張董事長說，本校創校時設立延續中國文化意義的特殊科系，包括國術系、國劇系等，均是引領全台灣高校首創的科系，對於保留中國文化不遺餘力。

河南省教育廳長蔣篤運在簽約之後表示，未來希望藉由兩岸的合作共創學術學院，每年將有一千五百位河南的學生前來台灣學習研究，舉行夏令營的活動、科技合作、文化交流以及教師學術交流等，來譜寫雙贏的勝局。

楊泰順校長說，兩岸高校交流



參與推動兩岸交流的師生合影



本校張鏡湖董事長(後右二)與河南大學校長婁源功(前左)簽訂合約加強交流，後排為見證的貴賓，左三為中共中央委員徐光春，右三為台灣前教育部長毛高文

資訊中心 MATLAB 教育訓練開班上課

一堂業界價值 3000 元 校內開課全免

【文／李文瑜】本校今年率先領先全國大專院校，與 Math-Works 公司出品的 MATLAB 軟體簽訂全校授權，其中包含 66 項各式應用領域的模組，簽訂授權範圍包含教師及學生皆可使用。為鼓勵與協助老師們盡量運用該軟體進行教學及研究，特別商請專業講師開設一系列的教育訓練課程，首次上場的課程將於12月23日及30日，下午14時至17時，由於依業界開課行情，每堂課價值高達3,000元，校內開課則「全部免費」，歡迎有興趣的師生報名參加。

資訊中心蕭榮亭組長表示，此課程在業界開課的行情，每位學員的費用高達3,000元；校內開課「費用全免」，好康學習福利，增值職場就業，機會難得，歡迎報名參加，若不好好把握機會來參與的話，就真的虧很大！

資訊中心推出 66 項各式應用領域的模組系列課程，第一、二場的課程將於12月23、30日(三)下午14時至17時，由於目前報名人數踴躍，資訊中心特別情商出借大恩館 848 電腦教室開大班級授課，歡迎全校師生把握機會，增加職場競爭力，踴躍報名參加。

資訊中心舉辦的課程包括最基礎的 MATLAB 教育訓練的課程，專門為 MATLAB 初學者設計，藉此幫助使用者充分地了解 MATLAB 操作環境與程式語言。

報名資格凡是只要會使用電腦、具有線性代數基礎概念的老師與同學，就可以輕鬆學習、上手運用。課程開始將簡介 MATLAB 操作環境、程式語法、支援的資料型態及使用方式等，並舉例說明常用的資料 I/O 指令使用方式讓初學者熟悉 MATLAB。MATLAB 是一種由美國 Math-

MATLAB 程式語言基礎課程 開始報名!

時間：12月23日(三)下午14時-17時 / 12月30日(三)下午14時-17時

地點：大恩館848電腦教室

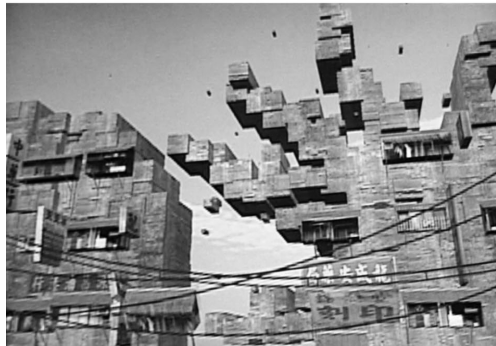
費用：全免

「本課程為專門針對 MATLAB 的初學者設計，專為協助初學者掌握如何運用 MATLAB 軟體進行教學及研究，特別商請專業講師開設一系列的教育訓練課程，首次上場的課程將於12月23日及30日，下午14時至17時，由於依業界開課行情，每堂課價值高達3,000元，校內開課則「全部免費」，歡迎有興趣的師生報名參加。」

報名資格：凡是只要會使用電腦、具有線性代數基礎概念的老師與同學，就可以輕鬆學習、上手運用。課程開始將簡介 MATLAB 操作環境、程式語法、支援的資料型態及使用方式等，並舉例說明常用的資料 I/O 指令使用方式讓初學者熟悉 MATLAB。

MATLAB 是一種由美國 Math-

駐校藝術家 黃心健



【文 / 李文瑜】華岡體育館、資訊中心館樓電梯裡一幅幅以風、動物、鳥、木樁上的三角木房及吹拂象徵青春的汗衫，成為台灣大學院校裡首創的電梯、館樓教室的裝置藝術創作，這些作品全出自於今年正式獲聘擔任本校駐校藝術家的黃心健老師。今年黃心健老師則將以全新創作「華岡夢幻天空城」為心願，打造美麗的天空之城。

他說，從體育館 10 樓望著美麗的天際線，紗帽山靄靄的山嵐，在陽光下千變萬化地隱隱約約半遮掩、或顯露漂浮於空中的學府，彷彿是日本動畫大師宮崎駿筆下的天空之城，這就是創作華岡的原始點，自己主導手中畫筆的源頭，未來則等著一個標題的引燃！

精於數位科技融合藝術觀點的創作者

黃心健老師是精於數位科技融合藝術觀點的創作者。台灣大學機械工程系畢業後，在美國 Pasadena 的 Art Center College 取得藝術學士學位，並在芝加哥的伊利諾理工學院取得設計碩士與博士候選人資格，其作品融合數位科技與傳統藝術，呈現圓滿的深度。曾與美國的媒體藝術家 Laurie Anderson 多次合作，包括製作她的首張互動光碟「Puppet Motel」，曾擔任美國 Sony 及 Sega 等電腦娛樂公司的藝術總監，期間多次獲得國際間多媒體設計大獎，包括 1994 獲得「時間之夢」首獎，新聲音新視界國際互動媒體獎（芝加哥）。

2001 年回台灣後，成立故事巢工作室，從事藝術創作與商業設計，曾為知名歌手周杰倫《電詩小王子》製作背景互動式動畫，將互動藝術創作與歌曲 MV 融合，驚豔唱片圈。今年黃心健老師則擔任本校的駐校藝術家，同時任教於多所大學的互動多媒體設計課程。領軍的故事巢團隊，其創作範圍涵蓋故事、數位版畫、網站藝術、數位音樂、以及互動裝置，靈活運用數位技術，將攝影、故事、音樂與影像等傳統的藝術形態，轉化融合為截然不同的新面貌。

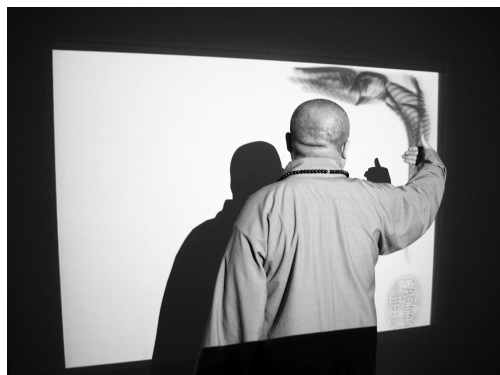
一百八十度人生的轉變

專注聆聽自己的快樂

任職於 Sega 及新力電腦娛樂公司（SCE），擁有令人欣羨的遊戲軟體設計工程師高薪職務，則因一則新聞報導，一百八十度轉變人生的選擇。黃心健老師說，曾有美國兩個高中生沉迷遊戲動畫軟體，為求更逼真的感受，拿真槍掃射班上同學，這一則新聞讓他彷彿手上沾滿血腥，原本是令人歡樂的遊戲設計，轉瞬間造成可怕的後果。一個念頭，掀起情緒滔天巨浪不可遏止的痛苦與悔恨，他決定出走。

「生命只有一次，活在當下做自己喜歡做的事才是快樂的事」。黃心健老師開始遊走工程師與藝術家角色裡，不願放棄天份裡機械純熟的因子，又須百分百尊崇自己創作藝術的意志，開始運用數位科技融合藝術觀點，讓每一個作品忠於自己，也順從天份。他說，如「人間機關」個展裡，充滿迷幻色彩的機械構圖，利用電腦 3D 繪圖，畫出精密的

懸浮在天空的華岡之城，座標刻鎖在陽明山，以古老的飛簷樑宇為經，華岡城裡大學府的青春學子為緯，經緯線連結融入民間傳奇的靈幻傳說，科幻、靈奇、夢想、青春，打造一座專屬華岡的夢幻天空華岡之城。



住持一心之鯉



觀音創作

機械結構，印在透明片上，堆疊 15 片成一組，虛實交映，將「人間萬物」進行全新的類機械式組構，創造出有趣又詩意的超現實空間，其作品源自瘋迷漫畫，當年瘋迷無敵鐵金剛卡通，現今以機械與畫作的融合，全然交代自己的個性與創作的意念。

黃心健談快樂，就是一種創作的開始、過程與結束。他說，快樂就是經過創作的過程，將其作品外化呈現，是一種心靈的捨得，更是一種心靈的釋放。如曾經展出的互動裝置「觀音」，透過按打字機鍵盤，牆上的嘴巴和眼睛圖案自動張開閉合，當觀眾隨機觸壓打字機的按鍵，則「唇」裝置會說出該身體部位之英文名稱，然後連動「眼」裝置，產生一開一合跳脫語意的影像變化。

黃心健說，人的世界裡複雜多變，話說得越多，表達出的意念卻又經常文不對本意，藉由精心堆砌的數位裝置作品，探討人機互動下圖像與語意錯置的謬誤關係，以互動裝置，讓觀眾忠實面對自己內心最有趣的一面，也讓自己看到專屬自己的意念存在。

來到華岡因緣李天任前校長

創作完成華岡心願

來到華岡，因緣一個人。黃心健老師說，和文化大學前校長李天任合作愉快，理念相符，今年接下駐校藝術家重大擔子，就是要圓滿心願。2004 年和文化大合作，包括製作數位地球中心的「天人地」2004 月曆、大新館的內部視覺設計以及華岡專屬的創意頻道螢幕保護程式等。黃心健說，文化大學擁有許多由 Quickbird 空照衛星的高超解像度的空照照片，在朦朧的光影中，細細檢是由高空衛星俯瞰的大地，省思人在地上的情感，創作出『天、地、人』的系列作品。

黃心健老師說，看到如此龐大細緻的地表影像，深刻感受台灣的世世代代，在這塊土地上所留下的痕跡，興起結合科學、工程、藝術、文字，電腦影像，將一段屬於這土地與其居民的記憶，印留在 2004 年創作，成為與華岡結緣的第一代故事。

如今的合作，黃心健將視野縮小至華岡人與空間。他說，在自己心中，華岡像是宮崎駿筆下的天空之城，看似古老的飛簷樑宇，裡面卻有著現代化的網路硬體，相映出一種古今輝映的趣味。四處遊走的風，漂浮，飛行，無定，這樣的感覺，彷彿早已在心中確定，自己主導著手中的畫筆，早已洩漏潛意識中的迷走。黃心健老師雖然還未將創作的主題定出，但心中的影像，早已填滿了許多畫紙，只等待著一個標題的引燃。

黃心健創作語錄

每個人，都是宇宙中的星球；而作品，則是無人的探索太空船，被散發到無止境的網路空間，在傳遞訊息的同時，也在蒐集這不可思議，由人心構築之海的種種奇珍異寶。

黃心健作品集

- 2006 《蓮花之城》，新苑藝術，台北
- 2006 《墟》，私人收藏，台灣
- 2005 《貓證人》，天使美術館，台北
- 2005 《遷徙》，鳳甲美術館，台北
- 2005 《貓證人》，鳳甲美術館，台北
- 2005 《墟》，鳳甲美術館，台北
- 2005 《流體》，鳳甲美術館，台北
- 2005 《成住壞空》，鳳甲美術館，台北
- 2005 「記憶的標本」，鳳甲美術館，台北

黃心健個展集

- 2004 「黃心健·故事集 2004 秋季個展」，華岡博物館，文化大學，台北
- 2004 「黃心健·故事集 2004 夏季個展」，交通大學藝文空間，新竹
- 2003 「黃心健·故事集 2003 數位版畫個展」，中央警察大學，桃園
- 2003 「Pictographic Labyrinth 象形迷宮個展」，台北國際藝術村，台北
- 2003 「Living in Mirage 家住海市蜃樓個展」，歷新藝術空間，中壢
- 2002 「Hello World 數位山水個展」，智邦藝術空間，新竹

黃心健得獎紀錄

- 2005 台北美術獎 優選獎，台北市立美術館，台北。
- 2004 第一屆科技藝術創作發表獎助計劃，國家文化藝術基金會，台北。
- 1996 今日美國評論家之選 (The Critics' Choice, USA Today) 1995-96 CD ROM 類目，美國。
- 1995 原創獎, The Innovation Awards, 美國。
- 1995 第三屆年度位數沙龍 首獎 "Puppet Motel" 互動媒體光碟，紐約。
- 1994 九五年新聲音新視界國際互動媒體獎 優勝，時間之夢 (Dream of Time, Multimedia software)，紐約。
- 1992-1994 Moholy Nagy 獎學金，伊利諾理工學院設計系，芝加哥。
- 1993 日本設計協會國際設計競賽 銅牌獎，空中之城 (Aeroteecture)。
- 1990 古典風 中華民國國際電話亭設計競賽佳作，與李枝盈和郭維新之集體設計，台北。
- 1984 及 1987 台灣大學書卷獎，台灣大學機械系，台北。

詳讀情書指南 把妹絕招 錯聽陶晶瑩拆解辛辣愛情才是王道

名人講堂 陶晶瑩談愛情

【文 / 蔡怡琳】「你一定要過自己的快樂人生！」學務處課外組和學生會舉辦名人演講，今年特別邀請知名節目主持人陶晶瑩和大學士以「大學生活面面觀」為主題，和大學生聊「如何去愛？」，首場演講學生會門票即索取一空，冷冽陽明山上，學生擠爆大忠館華風堂，陶晶瑩展現高人氣魅力。

生輔組史玉華組長致詞時引導同學思考，「你有什麼志願？」，課外組就是希望邀請名人演講，鼓勵大家提前學習規劃正確人生，充分運用大學生活，累積踏入社會的實力。

陶晶瑩以大學最關心的「愛情」和「競爭力」為演講主軸。提到她和室內設計師葉裕清對談的內容，發現對方在曼谷國際學校念書的女兒，讓父母溝通敏感問題時坦然大方的態度，讓同樣有一雙兒女的她，開始思考台灣環境「為

什麼要避諱性教育？」

「其實我們都很寂寞，所以必須打破傳統窠臼，學會和另一半溝通。」陶晶瑩強調，年輕人若對「性」感到好奇，則應開誠佈公地以健康方式討論，而不是從各種影片學習奇怪的知識，許多男生希望藉由「情書指南」或「把妹絕招」來促進雙方感情，她認為這些都是錯誤示範，應培養各種感官敏銳度，才能真正覺察雙方需求。

陶晶瑩說，若無法將感情處理好，生活狀態也不可能平衡，唯有平衡才有更大的能量愛別人和「找自己」。她期盼同學都能暢所欲言地表達感情，不要帶有壓力或罪惡感，對父母親的傳統觀念也能體諒，但要理解「我們有時可以比大人更成熟」。「觀察一朵花的綻放，對生命的誕生寄予祝福。」陶晶瑩引述蔣勳對植物開花結果的讚頌之詞，說明生命的本質美好，「但誰了解什麼是愛呢？」唯有透過反覆地探索，才能逐漸通往幸福之路。



陶晶瑩與學生會合影

留在心裡忘不掉的才是真實感動 新銳導演鄭有傑扮演多元角色蓄積能量

名人講堂 鄭有傑導演



拍電影不是夢想 拍到才是夢想 《陽陽》導演 / 鄭有傑



鄭有傑導演分享電影創作心情

【文 / 蔡怡琳】投身電影圈的無悔熱情，大傳系系學會與大傳青年組織合辦「影視專題演講」，12 月 14 日國際會議廳，邀請《陽陽》導演鄭有傑，主講「創意與說故事的導演功課」，分享對電影產業的觀察及創意之道，超高人氣吸引現場爆滿觀眾。

會前特映鄭有傑大三時初試啼聲的珍貴短片《私顏》，身兼導演、編劇、演員多重角色，鄭有傑大學時即展現過人電影才華，本片也獲得國際影展及金獅獎的肯定。片中傳遞電影系大學生與顏面傷殘同學間幽微且曖昧的情緒，延展出許多想像空間，牽引觀眾融入主角迷亂的情緒中，張力十足的結局和生動的演技驚豔四座，鄭有傑形容最早拍的這短片，「真的太猛了！」

鄭有傑比較拍電影的今昔差異，認為過去較自在且充滿理想，執導《一年之初》後則開始面臨許多挑戰，到《陽陽》時則節制野心，讓作品更貼近觀眾。他盡量讓演員表演更貼近真實，使

用手持式攝影機和一鏡到底的手法，也令演員不被制式演出方法框限。

鄭有傑談到創作題材，表示常對「我是誰？」感到困惑，因「找不到認同」才拍攝許多探討「認同」的電影，直到好友林書宇導演告訴他：「一個人的行為決定其身分」，他面對生活的態度才趨於踏實。提起嘗試創作的源頭，鄭有傑難忘在金馬影展看的首部電影《機遇之歌》，發現導演奇士勞斯基竟拍出他心底最嚮往的代表作，深受啟蒙外也觸發了拍電影的動機。擅取靈感的習慣，則從詳實的筆記到銘刻在腦海中，因為「留在心裡忘不掉的才是真實感動」。

對有志投入電影產業的同學，鄭有傑懇切地說，「不要學我！」道出堅持理想背後付出的辛苦，因此建議同學「一定要培養另一項專長」，如鍾孟宏導演由廣告界嶄露頭角，後來執導電影也有卓越成績，鄭有傑則嘗試擔綱多部電視劇演出，如《波麗士大人》、《下一站幸福》等不同角色來琢磨表演本質。

學生諮商中心【心理診所】 魏瑋柔 輔導老師

與好友吵架了，如何重建良好友誼？

輔導老師您好：

前陣子我和我最要好的朋友大吵了一架，我覺得好後悔，怕以後我們的友誼會有變化。可是我氣不過她身為我最要好的朋友，竟然會對我說出嘲笑的話。雖然她說她是因為關心我想激勵我，但是她用這種方式讓我覺得很生氣，所以最近我都不想理她。到底該怎麼辦呢？我很希望我們還能做好朋友。

By 矛盾的小君

親愛的小君：

聽起來你已經難過一陣子了，除了對最要好的朋友竟然輕蔑和恥笑自己也感到錯愕與憤怒外，和她大吵一架一定也讓你很震驚。但其實你並不想傷害他，所以你也很擔心害怕會失去她，相信你在這樣複雜與混亂的感受中一定很不好受，也會很希望能趕快修補你們的關係，讓過去美好的友誼能繼續維持下去。

其實，人與人之間難免會有衝突發生，這是很自然的。然而，若是以消極逃避的方式，例如：避不見面或是對朋友不理不睬、漠不關心，這反而是傷害友誼的作法。因此，老師會鼓勵你能直接面對你的好友，不要害怕主動修復妳們的友誼。雖然，妳的確對他做的事情生氣，也或許對如何開口感到不知所措，但是如果真的可以鼓起勇氣和好友找個時間坐下來，好好地直接面對面溝通，反而是比較有效的方法。在人與人互動的關係中，只要有良好的情感連結，那就比較有機會建立良好的友誼關係。而建立情感連結的方法，就是要靠兩人的溝通和交流了。適當的溝通方式就是能夠「邀請」與「回應邀請」，應用在平時和朋友的相處上即是主動表達善意以及善意的回應，以下舉一些具體的例子提供你做參考：

1. 口頭發問、說明和評論，例如：你最近好嗎？
2. 關懷的接觸：例如：可以拍拍她的肩膀表達你對他的鼓勵，或是輕輕握起朋友的手表示你支持她。
3. 面部表情：跟朋友說話時可以面帶微笑。
4. 玩耍般撫觸：有時候說到逗趣的事情時，可以輕撞一下或輕推朋友，表示你也有同感。
5. 友善的動作：禮讓朋友，如：進出室內或電梯讓朋友先走或幫她開門。
6. 發出聲音：像提到愉快的事情時可以大笑、輕笑，當你需要朋友支持時可以對朋友輕嘆一口氣表達出來。

另外，當對方主動和我們說話時，我們能夠專心傾聽、給予適當的回應，也能夠增加兩人的互動而增進友誼。例如：在朋友說話時，我們的眼神好好看著他，身體姿勢可以向前靠近他，以及先讓自己保持安靜，仔細聽他把想說的話說完，這些方式都可以讓對方感受到「我聽到你說話了」、「我了解你、支持你」、「我願意幫你和陪伴你」，這些都是「回應邀請」的好方法唷！

吵架有時候也是一種溝通的方式，但當兩人都在氣頭上時，難免會說出不中聽的話，所以我們要盡量克制自己不要進行人身攻擊和責怪對方，因為這些行為將是傷害友誼的最大兇手。我們需要學習在有情緒的時候仍然能重視對方並且確實聽見、聽懂雙方的需求與期待，才能進一步彼此溝通協調。不過這不是一件容易的事，但鼓勵妳嘗試練習「邀請」與「回應邀請」。別害怕！祝福妳早日和好友重修舊好唷！

~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