



師長正冠撥穗

【文/李文瑜】今年畢業典禮由各學院與系所自行舉辦畢業典禮，讓每一位畢業生都能身著畢業服，接受師長的正冠與撥穗。曾任本校代理校長楊泰順教授則親自為每一位畢業生撥穗，讓畢業生珍藏最美麗的記憶。

巡禮憶華岡

【文/葉子豪】98學年度畢業生的我們這一天終於踏出華岡校園，迎接全新旅程！而迎接畢業最終曲的活動校園巡禮，由吳萬益校長和12學院院長的帶領下從大恩館前出發，溫習欣賞華岡校園，回憶青春的甜蜜與甘苦，這山、這人與這校園，在國樂與西樂的現場伴奏下，每一位畢業生熱情揮舞，回敬帶給自己無限歡笑和淚水的華岡。

校旗隊在璀璨的陽光下，引領畢業生走入新的里程碑。吳萬益校長率領各院院長和各行政單位一級主管，由大恩館廣場一路巡禮走過曾經求學的美好知識殿堂，畢業生們以創意道具裝和熱情奔放的搞笑動作，吸引鏡頭，揮手感恩在文化走過青春精彩，也為這場離情依依的畢業遊園活動妝點歡欣氣氛。

隨著隊伍緩緩前進，沿路掌聲不斷，各學院院長陪同同學以漫遊為教材教導畢業生在華岡的最後一堂課，學弟妹們紛紛以最熱情的方式歡送即將離開校園的學長姐，以彩帶、歡呼、擁抱和送花等方式，為畢業生們許下最美好的祝福。

天氣雖然時晴時雨，但霧裡的陽明山勾起畢業生的記憶，這一刻只見畢業生與見證與家屬紛紛找機會合影，留下最美麗的身影。

夢想一點靈 畢業生最棒的禮物

【文/謝羽青】職涯發展與校友服務組為98年級畢業生準備了一份禮物，「職涯顧問」手冊，此手冊特選錄自去(98)年本校舉辦各項職涯講座中，在職場經驗分享與傳承、職場倫理教育、提升就業力及留學、考試等方面之精彩講演內容，希望同學在離開大學生活前做好就業準備，隨時上場，成為符合業界需求之人才，開創美麗的幸福人生。

職涯發展與校友服務組協助各系邀請各行各業的學者專家及校友，透過「職涯顧問」們的精彩講演內容，從分享人生經驗、勉勵同學學習、認識企業職場生態與倫理、藉由其個人專業職能與專才，與同學傳承分享個人職場經歷，提供同學全方位的職涯服務與經驗傳承；教導同學規劃提升自我、強化同學未來職場就業力與競爭力，及早做好職涯規劃與培養良好工作態度。

校長吳萬益提到：「大學階段是學生與工作者這兩種



不同人生角色的過渡時期，對同學而言，生涯探索與輔導甚至就業的準備、職場的調適都是非常重要的學習。職涯顧問手冊的內容不只是讓同學們見習或觀摩幾位傑出人士的成功祕訣，更重要的是希望同學們都能夠看看別人、想想自己，而且除了想，還要行動！同學們在步入職場之後，專業、態度與行動三者都非常重要，這本手冊優先送給畢業同學，勉勵同學們能積極的應用學校所學，開創個人豐富的工作生涯。」



學生諮商中心【心理診所】

蔡雅雯 輔導老師

誰來聽見我無聲的吶喊？ ——自傷個案的求助

親愛的老師：我有一個深藏在心中的秘密，始終都沒有和別人說過。那天你看到我的傷口卻仍鎮定的詢問與關心，眼神中沒有一絲的害怕或逃避，我想或許你可以幫助我，幫助我了解我到底發生了什麼事情，還有我應該怎麼做!!「這件事情的一開始是高中的時候，我看同學拿美工刀在劃手，不會破皮，只會流一些血，但不太會覺得痛，只是有一點癢而已。後來，當我情緒很糟的時候，我又想不出其他辦法，就不由自主拿刀子劃下去，讓自己的腦子空白。我比較悶，情緒出不來，所以就傷害自己。好像那時只知道這個方法可以讓我不時忘記我的痛苦，並且讓我得到我渴望已久的平靜，但事後卻又不斷的後悔且因此而更痛苦...」。老師，我這樣是怎麼了?沒有人會像我這樣不斷的傷害自己，這樣的惡性循環讓我的生活很痛苦，但卻又無法停止。這樣的我是不是有病，是不是已經無可救藥了呢?
不知所措的靜

親愛的靜：
那天偶然看到你藏在袖子底下道道的割痕，我可以感覺得到每一道割痕都代表著你內心的掙扎與渴望獲得平靜的心聲，看到信中的妳對自己有深深的自責，不知道自己到底怎麼了，也不斷的懷疑是不是只有自己會這樣，讓我好心疼。就我所知，有一些人當遇到生活中強大且急迫的壓力時，會感覺到一種情緒崩潰，無法思考或難以控制的感覺，他們或許會感覺到一種無法表達的憤怒與無助，不知道要往哪裡宣洩，因此在極度無助又找不到其他方式的情況下選擇用自傷這種激烈的方式傷害自己。身體上的痛苦伴隨著放鬆、滿足、愉悅或麻木感等，使得他們更無法制止的繼續在有壓力時，再度嘗試。但同時，他們也會不斷的指責自己這樣的行為，並且很擔心他人對自己這種行為的評價，因此極力隱藏傷疤或其他自傷留下的證據。而這樣的隱藏卻又使得他們更退縮，遠離人群。這樣的描述你熟悉嗎?他們經歷過的那些強大的憤怒與崩潰、痛苦、擔心他人對自己的看法所以退縮，這樣的歷程常是自傷者會有的共同經歷，而我想你一定也曾經體驗過。

我想要和靜說的是，謝謝你願意把心中那麼大的秘密告訴我，這件事情要說出來一定非常的不容易，而我也從你的信中清楚聽到了你求助的聲音，在幾次與靜相處的過程中，我感受到靜是一個溫暖且心思細膩的學生，你總是很貼心的照顧每個人，希望大家都可以開心。對老師來說，不會因為自傷行為而對靜有任何負面的評價，我關心且在乎的是，靜藉由這些傷痕想要告訴我的是什麼，我可以怎麼幫助妳、可以如何陪伴妳走過這段辛苦的過渡期。

而第一步是希望靜可以來諮商中心和老師當面好好聊聊，我們可以一起聊聊每次想要傷害自己時那些衝動與無法掌控的感受，我也會再次看看你的那些傷口，希望他們也有被好好的照顧與治療。而之後我們或許可以一起找到一些新的、更適合靜的抒發情緒困擾的方法，讓靜可以使用更適合且健康的方式重新獲得生命的掌控權。

最後，老師想要對靜說的是，了解，是一個開始，自傷行為是可以停止的，而身心的傷口終將會復原!妳已經踏出復原的第一步，接下來的路途，老師與身邊的所有人都會一直陪伴在妳身邊的。

~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