

廣告系首屆師生聯展 創意交流開展囉！

【文/林凡琳】廣告系學會舉辦「第一屆師生聯展」，首次師生同場獻藝！由楊勝雄教授、鄭司維教與廣告系的同學們共同展出，發表ADis設計、插畫、攝影與廣告的學習成果，多元展現出廣告系的創意交流層面。展出時間即日起至100年5月1日位於國立台灣師範大學當代人文藝術空間，歡迎本校師生及各界人士前往參觀。

ADis 師生交流茶會中，參與的老師給廣告系同學勉勵與加油，希望此活動能延續下去，繼續促進師生間的交流，發揮創意而呈現學習的成果。茶會當天，師生及來賓相互交換對彼此作品的想法，加深創意互動。

今年展出的內容包含設計、插畫、攝影三者與廣告之間關係的作品。其展出的作品皆是由大學一年級至大學四年級的同學與楊勝雄教授以及鄭司維教授的用心製作，呈現廣告系的教學特色，發揮廣告專業技術與人文的精神。

文化大學廣告系表示，歡迎各界人士的蒞臨參觀與指教，邀請大家一同欣賞文化廣告學子的藝術饗宴。



邀您一同創意 環保響亮新標語 環保系列週展 邀請大家一同來參與

【文/徐國隆】環保週展將於4月26日至28日10時至下午4時，在大恩二樓川堂舉辦，主要的活動內容包括以廢光碟、廢電池、當期發票可兌換精美禮品，凡是集廢電池15顆、廢光碟15片、發票25張都可兌換精美禮品，今年也有愛心市集及環保小遊戲、電影，以彼此的力量化為對地球的一分愛，鼓勵大家能為地球做個環保小尖兵。

字之作品介紹做為評分之參考。環保標語的評分方式是由聘請2至3位評審評分，採總平均計分；評分重點為標語創意80%、作品介紹之內容表達清晰程度20%。獎金第一名3500元、第二名2500元、第三名1500元，另外競賽結果將於5月2日網路公告。

學務處課外組主辦環保週展，目的是透過更多元的環保活動提供華岡師生不一樣的生生活態度。學務處指出，環保週展舉辦的各項活動使師生瞭解在人與自然間達成平衡與環境之間必須達成一個生態平衡，創造一個永續發展的台灣，唯有節能減碳，使地球環境不再惡化，人類才能永續生存。

為使師生更了解陽明山是個好山好水好去處環保週展總召組也舉辦了淨山活動，時間將在4月26日上午8點開始、8點30分以前準時出發於華表公車站準時集合，今年淨山活動地點在陽明山國家公園、七星山公園步道與天母古道。

今年環保週展為響應環保舉辦標語競賽，秀出你對環保的瞭解，以主題「對於地球環保，你了解有多少？」下標語，第一名獎金為3500元，可至網站公告區下載報名表，並於環保週展時繳交資料。其作品規格標語字數須於4至20字之內。另須提供300至500

主辦單位建議自行攜帶飲用水、穿著輕便與運動鞋，請務必吃完早餐再來參加活動、如有社團代表參加人數3人以上，將在平時評鑑【環保週展】項目加一分以茲鼓勵。欲報名請從速聯絡杜宗0932871110，並在網路公告下載報名表單將參加人員名單寄到sss31245@livelmail.tw



華岡校友 旅美女高音鄭怡君 李斯特藝術歌曲獨唱會 國家音樂廳獻唱

【文/吳欣翰】2011年是李斯特兩百週年誕辰，旅美女高音鄭怡君，也是本校校友，將於今年5月2日在台北國家音樂廳舉辦鄭怡君獨唱會李斯特藝術歌曲，歡迎有興趣的師生踴躍購票前往聆聽捧場。

榮獲2010年李斯特國際大賽聲樂組首獎的女高音鄭怡君，與獲獎無數的優秀音樂家徐惟恩（2010年李斯特國際大賽鋼琴組優勝）合作，在世界各地舉辦紀念音樂會。演出曲目包括了李斯特晚期充滿吉普賽風格的作品『三個吉普賽人 Die drei Zigeuner』、開起印象派風格的作品『馬爾凌的鐘聲 (Ihr Glocken von Marling)』、以及2007年才被證實為李斯特手稿的作品『當最後一顆星辰逝去 (Wenn die letzten Sterne bleichen)』。部分曲目特別挑選較少公開，甚至從未演出過的版本，將難得聽到的李斯特藝術歌曲介紹給聽眾。

鋼琴之王李斯特 (Franz Liszt) 於1811年10月22日生於匈牙利，七歲始向父親習琴，九歲開始即在公開音樂會中演出協奏曲，並於十一歲起向當代名師薩里耶利 (Antonio Salieri) 等人學習作曲，被慕尼黑樂評譽為「莫札特第二」，青少年時代便創作出許多展現炫技的鋼琴作品，並赴歐洲各地演出，整個歐洲掀起「李斯特熱潮」。

李斯特在1838年赴義大利演出時，仿造義大利大聲樂時期作品的風格，為歐洲人文主義之父佩脫拉克 (Francesco Petrarca) 著名的十四行詩譜曲，精湛的筆法令人難以相信這是他的第二部聲樂作品；1842年他的情婦達戈爾伯爵夫人 (Comtesse Marie d'Agoult) 送他一本雨果 (Victor Hugo) 的詩集，李斯特將數首情詩譜曲回贈；在德國表演時接觸了舒曼及孟德爾頌等人的藝術歌曲，李斯特便開始收集當時德國熱門的浪漫詩人海涅 (Heinrich Heine)、大文豪歌德 (Johann Wolfgang von Goethe) 等人的詩集，並在他人生不同的時間點，將這些詩集中打動他的詩填上音符。



2011 中國文化大學暑假英語遊學探索開始報名了!

名校遊學·第一品牌·大學主辦·家長安心 口碑第一·活動豐富多樣化·全程照料

具有20多年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化大學，今年暑假再度推出美西、美東加雙國、加拿大、英國劍橋等海外語文研習行程，能提供團員最有品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學人帶你認識當地的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進海外深度遊學，讓您體驗到優良的教學品質，上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、風俗、制度、禮儀、俚語，專業的師資採用活潑的方式，使您在完全英文的環境中，自然而然聽

力大幅進步，日常慣用語及發音也會越來越接近正統英文。 文大學生於4月30日前報名享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。 請電洽：(02) 2700-5858 遊學組 分機 8581 ~ 8585 校本部說明會於4月11日起不定期於大典館2F教授休息室，12:00-13:00舉行，歡迎來電預約。 網址: http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/ 電子郵件: cylee@sce.pccu.edu.tw

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往曉峰紀念館資訊中心八樓、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第544期 中華民國100年4月25日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 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

教學卓越 精彩五十 台灣生物科技結合生活實用面 國際驚豔 林詠凱副教授三樣作品均獲得大會特別獎、銀、銅牌肯定

【文/李文瑜】中國文化大學動物科系林詠凱副教授親自帶領研發的三項生物科技展覽品，前往俄羅斯莫斯科參加阿基米德國際發明暨發明國際競賽，三項生物科技發明創意與對人類改善福祉極具意義，獲得國際肯定，分別獲得特別獎、一銀及一銅三項獎牌，為台灣的大學參賽隊伍中，表現亮眼的代表隊。林詠凱副教授強調，獲獎的三項生物科技研發將與產業界合作，落實科技生活新理念。



2011年第十四屆俄羅斯莫斯科阿基米德國際發明暨發明競賽於4月8日落幕，今年有來自全球17個國家超過500個組織團體1000多件發明品參展，其規模已超過其他國際著名之發明展，獲獎率約為百分之二十，競爭激烈。文化大學動物科學系林詠凱副教授領銜以三件生物科技相關展覽品代表出賽，共獲得一大會特別獎、一銀及一銅三項獎牌，這三項作品均為創意兼顧生活實用性，獲得大會一致肯定。「原位聚合人工玻璃體之開發及在眼科手術之應用」，利用化

學合成方式，將常用的玻尿酸接合感溫性高分子，使其在常溫下具有可注射性，並在注入眼球後形成聚合凝膠，可用於角膜或白內障治療等眼科手術時搭配之使用人工玻璃體填補視網膜之商品，該聚合凝膠具有高度透光性及生物相容性。林詠凱老師強

調，目前該聚合凝膠已完成動物實驗，目前正積極進行臨床試驗，由於發明極具創意，且對改善人類福祉有重要意義，大會特別頒發特別獎揚。獲得大會生物科技銀牌獎的「自豬血液開發胎牛血清替代物及在無血清幹細胞培養之應

用」。林詠凱老師強調，這一項研究有助提升畜牧業收益，由於是自一般屠宰場收集的豬血液，經過濃縮及生化方法活化及滅菌後製成胎牛血清替代物，並以實際應用於人類幹細胞的體外培養，細胞增生倍率為胎牛血清的兩倍，但成本僅有其售價的10%。可降低全球屠宰業者排放血液造成的環境污染，並大幅提升畜牧業者的收益。

林詠凱老師說，獲得大會頒發生物科技類銅牌獎的是日前曾獲許多媒體採訪關注的豬肺回收再利用，今年特別將此發明帶往莫斯科發表。他說，「自豬肺臟萃取醫療等級膠原蛋白」，豬肺臟在全球均被視為一種不能利用的動物副產物，因此常被丟棄而造成種種環境問題。該發明提出一種自無價值廢棄物分離高單價膠原蛋白之技術，從一公斤的豬肺臟可得到6.8g之醫療用膠原蛋白，大幅降低生產所需成本，並減少對環境污染的衝擊。展覽現場並提供膠原蛋白面膜及膠原蛋白人皮膚供參觀民眾試用，頗受歡迎。

第二屆海峽兩岸宋代社會文化研討會 張董事長：兩岸學界肯定宋史文化之學術研究價值



兩岸的學術開啓新的典範。 張董事長說，宋代文化具有相當多元廣泛的議題，輔之宋史文學早在明清時期就被政府認可，使得兩岸「宋代社會文化」研討會在現今學術意義上具有崇高地位，且學術之研究具有研究之價值，足以成為學術之大家。 王吉林院長強調，此一研討會的舉辦在海峽兩岸意義非凡，本校與浙江大學淵源深厚且為姊妹校，張鏡湖董事長也是浙江大學類似的研討會可以持續傳承，為

關的合作與研究陸續進行。 陶晉生院士針對此次研討發表「宋代外交特色」為主題演講題目，表示外交是一個情報、技巧更是一個爭取和平的方法，是可以讓兩國關係保持良好的作法。而宋人在外交各方面超前許多，可以說是外交歷史的典範，當然也特別提到歷史上有名的遼宋金時期外交的問題。 文學院主辦該研討會源起於，十至十三世紀的宋代，處於歷史轉型階段，其時經濟發達、文化

繁榮、新型社會階層形成，被譽為是中國近世的開端，透過深入探討宋代史，對於瞭解古代歷史以及現今文化具有重要意義，學界對此多深有感。連續兩天的研討會首日即邀請10多位學者發表論文，其中論文題目包含了由唐到宋的身言書判試、宋元之際士大夫的士與隱、宋代民間佛教信仰的真實狀況、唐宋書法對韓國國寶書法之影響、周敦頤《太極圖書》的氣論等。

《文大校訊》是一份報導教育政策、記載華岡大事，與全校師生加強溝通的刊物，歡迎全校師生提供訊息，進行交流。

就是要這樣學 態度決定未來 青春不留白

鄭吉祥教練 傾其一生投注柔道事業 兩袖清風鑄鍊金牌選手



【文／李文瑜】一股正義傳承柔道至理，兩袖清風培育下一屆台灣金牌選手。曾在1972年西德慕尼黑奧運寫下台灣在國際柔道賽最佳成績，現任本校體育系鄭吉祥教練說，「曾經我在國際賽場拿下的風光，我還要在一代的年輕新秀裡找到那股台灣體壇慣有的勇氣與驕傲」。

鄭吉祥教練是台灣柔道選手培育的教父，國內超過百位知名國際柔道選手均是鄭吉祥教練的學生。他是選手口中的「殺手級—嚴厲教父」，更是一諾千金爭取助學金，甚至掏光口袋薪水，也要爭取各項補助，讓選手有機會登上國際舞台賽場上的最溫柔教父。

傾其一生投注柔道事業，鄭吉祥教練說，當年壯志未酬的遺憾，立誓還要再回來的響亮目標，決定用培育柔道選手重返國際柔道賽，完成壯志目標，這一批批選手用汗水與淚水，奪下一面又一面的獎牌，擦亮文化大學柔道隊的光芒，璀璨耀眼，非凡精彩。

教父級的溫柔 口袋裡的薪水奉獻一生柔道……

鄭吉祥教練曾經在1972西德慕尼黑奧運賽場上，經一回合便漂亮擊敗韓國輕量級冠軍，從敗部復活戰中爬上八強賽！可惜下一戰對上外蒙古選手時，因對手嚴重違反國際比賽規則，服用禁藥，鄭吉祥教練雖止於八強，但打進國際前八強，已寫下台灣國際柔道史上絕佳成績。1974年漢城亞洲賽，鄭吉祥教練再以精湛之左右內割，配合巧妙的左右鈞進腰接攻擊壓制技術，過關斬將晉級決賽，

對手為屢獲世界冠軍之日本南喜陽選手，兩人纏鬥四分鐘之久，過程扣人心弦，雖僅獲亞軍，然其因表現優異，令日本隊寒慄及敬愛，全場為之喝采，創下台灣柔道國際比賽之最佳成績。當年，鄭吉祥教練在台灣掀起一股柔道風潮，自文大畢業後，企業圈爭相遴聘擔任特別助理，代言企業形象，風光不可一世。

沒有人，可以永遠風光一世，尤其是選手的生命很短。因為，經歷過，所以體會更深。鄭吉祥教練相信自己唯一重返國際賽場的機會，就是當一個好教練，找到有潛力的選手，為他自己重返戰場，再圓一場冠軍夢。鄭吉祥教練說，受制人類體能，體壇選手生涯很短，要製造選手奪牌光輝時刻背後的推手，就是「教練」。

他強調，自己曾培育過很多國際選手，如近期獲奧運會世界盃、亞洲盃及亞運會銀牌及銅牌的劉書韻；亞洲盃第五名、泛太平洋錦標賽銅牌、世界盃代表陳俊傑；世界大學運動會第七名陳俊憲；世界青年盃代表；東亞運銅牌吳陳穎等。早年培育過奧運選手，如曾獲奧運第五名許蔡傳、奧運會世界盃、亞運會銅牌羅友維等。這些選手曾經是他的兄弟、家人，現在更是幫他再圓夢的《夥伴》，因為信念柔道的夢想，他從不後悔擔任教練空空如洗的口袋生活。

識英雄的慧眼幫助柔道選手發光發熱 在他的使命藍圖中，只是第一個起步……

鄭吉祥教練說，台灣對國際選手的培育並不如歐美國家來得健全、完整一系列，因此，要找到有潛力的選手，需要長期與高中體壇名校共同合作經營，透過這些好高中的教練眼光，引薦到文化大學柔道隊，這是他自己的使命，也是對張其向創辦人的感恩回饋。

1975年受命於張創辦人的肯定，引薦回學校專任文化大學柔道教練，這一步是影響一輩子重要的決定，開啓培育學生的使命必達的重要里程碑。鄭吉祥教練說，自己曾經在賽場上發光發熱過，也曾經在柔道的訓練過程苦過、累過，這些經驗的傳承，靠得就是自己這種「老經驗」，讓下一代的年輕人知道柔道體育的魅力。

「一句話，我挺到底！」。鄭吉祥教練說，很多有潛力的年輕人，家裡貧困，付不起高昂的大學學費，兼之負擔各種訓練設備等費用，這一段奪牌之路，如果沒有人推他們一把，等同將之前的訓練付之流水。所以，我不在乎我口袋有多少錢，我只在乎選手們有沒有未來，就是這一句話，我挺選手挺到底。

「挺到底」的承諾，鄭吉祥教練不但把時間奉獻在柔道訓練上，更把多年的積蓄花費在培育選手身上。從擔任國手累積的獲獎獎金、加上在企業工作的薪資，還有在學校擔任教練及專任教授的薪資，鄭吉祥教練從不吝惜口袋有多少錢，在乎的是選手能不能熬過這場賽事前的苦難培訓。鄭吉祥教練常告訴選手，「沒有什麼是做不到，只有心軟弱時，才會低頭，只要肯努力的選手，我都挺。」

這是我一生的志業，把學生當作我的奪牌目標，他們的一分成就，就是自己的十分感動。延續教育的理念，鄭吉祥教練直稱，就是學生給自己的成就感，讓自己一輩子不枉過，學生就是自己奪牌的目標，是自己重返戰場的原動力，是自己感恩一輩子的勝利輝煌。



後排-馬樹芬 蕭師範院長 張其向 創辦人 張煥龍系主任 王鈺珪教授 鄭吉祥 前排-江昇山 許明發(自由車) 吳盈幸 彭淑美 1972.10. 第20屆臺灣省運動會-柔道賽-男甲組輕量級-頒獎典禮 1971.10.



陳世明 屏東縣 鄭吉祥 嘉義縣 陳清助 台南市



豐富圖書館提供閱覽

就是要這樣學 態度決定未來 青春不留白

【文／李文瑜】補救教學有一套，採具體的數據呈現學習輔導效益，通過教育部教學卓越計畫後，學生學習風氣與主動學習的鼓勵策略，學校已列入有效的重點與策略規畫重點，六項具體措施，導向正確學習之路，開啓學生不一樣的大學樣貌，以「態度」決定未來。



鼓勵參加比賽 以獎學金肯定表現

新生輔導、學涯講座 定向施測方式導正學生學習觀念

根據教育學理念，學生學習動機來自對知識目標的渴望。本校平時即利用各種機會灌輸同學「知識的增量(Trajectory)」才是高等教育真正價值的觀念。從新生入學伊始，就透過導師輔導、通識課程、理財專題講座等機制，強調財務成本效益的觀念，讓同學瞭解每一學分小時成本高達200元的事實，以提醒學生「一寸光陰一寸金」的道理，要珍惜分分秒秒學習的機會，不要任意耽誤打工、有怠惰學習的態度。

新生輔導之外，其他時間也不定期邀請對學涯規劃有專精的學者專家蒞校講演，每年都曾有超過20場向學生說明大學生活各個面向及時間分配的正確觀念。此外，為使學生充分了解個人個性與職業性向，使能適性適所的提升學習興趣，諮商人員會定期進班施測，並進行專業輔導，每年都達2,000人次以上。再者，加強導師輔導的轉介體系，讓教發中心、心理諮商中心和職涯發展組之工作同仁，在學生遭遇問題時，能夠得到專業及時的輔導。

財務協助，關懷弱勢 師生互動、校友協助 提升學習意願

本校每年發放就學獎助金7,100萬元，發放標準都是以提升學習風氣和學習意願為目標。為使學生安心讀書，免於打工，本校每年協助學生貸款人數超過6,000人。校內工讀，盡量配合學生學習領域，以加強「作中學」的學習效果。畢業前的校內外實習，是透過學合作及校友就業師的方式，使學生在就業前就瞭解職場狀況，並及時修正課業學習的方向。

「教學輔導四合e系統」是本校運用電腦網路科技來幫助師生互動，提高學生學習動機和學習風氣的利器之一。目前學生生涯歷程檔案使用率超過90%；職能診斷平台(UCAN)及學習地圖的學習輔導機制，每年達40,000人次。系所主任、任課老師及導師透過此一輔導機制，對學生主動學習的提升很有幫助。

導師之外，校友的協助也是推動學生學習意願的方式之一。本校推動校友捐贈之「薪傳獎學金」及一對一「薪傳業師制度」，讓校友在現身說法中引導特定的同學勤奮向學。

華岡青年選拔、曉峰學苑菁英培訓 選課激勵措施，提升學生學習風氣

為進一步提升全校學生的學習風氣，本校特別拔擢「為知識而讀書」的模範生成為領頭標竿；每年選拔優秀學生給予獎勵之外並進行專業培訓，獎勵海外交流與出國深造。模範生制度的目的在於讓全校學生產生「見賢思齊」的讀書風氣效果。

另外，本校也採用以「提前半天選課」的激勵機制(Honor Program)，讓上學期總平均成績好的學生，能夠優先選修之前會「秒殺」的「好課」。本機制的理念是：只要過去成績好、將來就有好機會

選到「有用」的好課，藉此激勵學生提升學習意願及讀書風氣。

塑造好的讀書環境氛圍，如圖書館、博物館、雲端校園，以提升學習興趣為滿足同學方便讀書的需求，本校每年以高達8,000萬元之圖書經費，充實知識水庫—圖書館。本校擁有140萬冊的藏書，排全國第四(私校第一)；藝術造型美侖美奐寬敞舒適的閱讀空間，以及豐富的多媒體資料及高傳真輸出裝置，或能吸引學生進館讀書或運用圖書資料。根據統計，本校同學進館率及圖書借閱率連年都有增加。最近更以24小時開放的圖書館及學習角落(learning corner)的設計，讓學生能在校園中隨時上網與討論功課。本校也擁有全國第一座大學博物館，經常展出具國際水準的展陳。這些藝術精品頗能對各系所同學的學習動機，發揮見賢思齊、耳濡目染的激勵效果。

本校資訊中心建置了全國第一座的U化校園，全校師生，在校園任何地方都能順利無線上網，對同學行動閱讀、行動找資料、師生行動互動，行動小組討論(collaboration)，都會有很大的幫助。在校園雲端計算的網路環境中，問題導向的上課方式，及時反饋的電子化教室，都能讓同學在U化的資訊環境中，以同工共學的學習方式，提升讀書風氣並增進學習效果。

宿舍小老師同儕激盪 E化課程寓教於樂的方式提升學習風氣

為幫助同學的課後學習，本校以高年級學長，在課餘時間擔任宿舍小老師的方式進行。每年辦理的課程包括韓、英、日語語文進修、文藝饗宴與觀摩、人際關係經營專題講座、關懷小天使教育訓練、住宿區域美化評比、歌唱及球類競賽、對於提升宿舍讀書風氣成效甚佳。另外，透過校園國際化及招收陸生和外籍生來校，以產生同儕影響及競爭意識，進而提高學生學習意願。

在課程精進方面，本校已經製作了140門數位學習e-learning的課程；每年有超過1,500人次的學生利用電玩開關遊戲等方式結合課程，寓教於樂的學習方式，學習興趣因此大為提升。

全校團隊合作 師長以身作則 提升同學讀書風氣

「風俗之厚薄繫乎一二人之心之所嚮」，讀書風氣的提升也是這樣。建立團隊領航、雁行合作的典範，首重行政學術團隊要以身作則、從自身作起。訂定「卓越100指標」，期望學校各單位在研究、教學和行政方面都能動起來。獎勵研究的鷹揚計劃、鼓勵輔導的「導師學分制」、拔擢優秀學生的「曉峰學苑」、「修先選課」制度、「華岡人力銀行」就業輔導方案等等，都是為提升學習動機、樹立「菁英標竿」所做的努力。也正是因為師生菁英的帶動，全校同學因此在溫馨校園全程關懷的同儕激盪下，學習熱忱與意願也普遍提高。另外，透過增強課外活動及服務學習之機制來提升學生之社會關懷，進而提升學習風氣。



社團服務學習融入課程



透過社團邀請名人談大學生



宿舍學生與國際學生 同儕間提升學習態度

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：戴康祐 輔導老師



形單影隻的憂傷

輔導老師您好：
我是運動的學生，但是在學校交到朋友都是住校生，時常在沒課的時候到宿舍聊天休息，一直以來大家的關係都還不錯。但是突然有一天她們卻開始對我很冷淡，我真的不知道自己做了什麼，她們什麼都不對我說，讓我覺得她們好像將運動的我排除在外。如果是我做了讓她們不高興的事，我一定會想辦法補救，但是她們什麼都不說，我根本不知道自己該怎麼做才能挽回局面，這讓我很喪氣，大學雖然是各自過各自的，但是毫無朋友的在校園裡走，卻也孤單的讓人難以忍受，我到底該怎麼辦呢？
By小嵐

親愛的小嵐：

很高興妳願意寫信來分享妳所遇到的困擾。從妳的來信當中，可以感受到妳對這些朋友的在意。突然之間關係發生負面的變化，一方面心中有許多的疑惑與不平，另一方面形單影隻的學校生活，也帶來了許多失落與憂傷。對於妳很想珍惜和挽回這些友誼，在這裡提供一些建議給妳做參考：

1. 瞭解問題所在：人際衝突與疏離的發生，可能會有各式各樣的原因。從小嵐妳的來信中，感覺妳有嘗試去瞭解關係產生變化的原因，但她們卻沒有清楚的回應。可以先整理好自己的想法表達的話，再試著主動和誠懇地去找對方談話，瞭解她們之間的問題所在。顯然她們不只1人，也可以每個人都去試試，或許其中有人願意向妳多表達一些。如果對方仍然維持冷淡，不願有太多的回應，或許可以先用寫信和傳訊息的方式，表達願意瞭解對方的誠意。或者試著從其他朋友和同學那裡，瞭解一些相關的訊息。

2. 將焦點集中於問題本身：當有機會和對方一起談話，或當對方願意有所回應時，在溝通過程中，試著先多瞭解對方感受與想法，並將討論的焦點集中於問題本身。也可以體會，小嵐妳在這段時間中，會有許多受委屈和受傷的感受，但在表達自己的感受時，不要流於情緒化，或作人身攻擊，這樣反而會讓妳們之間的問題越滾越大。

3. 評估各種可能的解決方法：當有機會對引起衝突和疏離的原因，予以澄清後，再進一步瞭解彼此的需求或期待。試著找到其中的平衡點，評估雙方皆較能接受的解決方式。

4. 等待：人際關係的互動，除了理性的層面，也還會涉及許多情緒和感受的層面，許多相關因素和是是非非或許並不是短期間可以釐清的。當妳試著做出許多努力後，不見得對方就一定會有善意的回應。在這種情況下，給彼此多一些時間和空間，或許以後還會有利好的機會。

眼前的狀況的確令人煩惱，也讓你覺得很孤單。如果孤單令你很難受，也是可以嘗試去主動擴展交友圈。大學的生活較具自主性，不論是透過參加社團、上不同系的課、打工、或校外的活動，都還是有很多機會認識不同的同學和朋友。相信以妳原有的交友能力，只要願意給自己多一些機會，還是可以交到許多新朋友喔。

~有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮商中心~
電話預約：(02)2861-0511 轉 12611 或 12612
親自預約：直接前往大考館2樓 學生諮商中心 安排會談時間
E-mail 預約：cufak.pccu@gmail.com
(請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)