

畢業演唱會 百老匯狂歡夜 5月11日登場 林凡 李玖哲 Lara 等歌手連番上陣 唱翻體育館

【文/李文瑜】畢業演唱會「百老匯狂歡夜」5月11日在體育館二樓登場，今年將邀請唱紅《犀利人妻》主題曲的林凡、華韻獎第一名的黑馬樂團、情歌小王子李玖哲、Lara、方炯鑌、小旺福、潘嘉麗以及主持人-Dennis，保證讓畢業生high翻體育館，留住回憶滿滿。

第49屆畢業生服務委員會今年以「百老匯狂歡夜」-瘋狂搖擺到畢業為主題，即是希望以百老匯的愉悅、歡樂氣氛，給今年即將畢業的一百級大四畢業生們，一場印象深刻、難忘的回憶，並能帶著此歡樂的心情、狂歡到畢業，一年僅有一次的機會，希望全校師生能一起與畢業生們同樂!!

換票時間將會在5月4日至5月11日於大

義大典間設置服務台為大家換、購票，大四會員只要憑著「士林青年卡」，就可以免費兌換演唱會門票；非會員則新台幣50元加上10張有效發票或是新台幣100元整，兩種方式購買門票，本次活動的所得也將全數捐給公益團體。

畢業演唱會日期為5月11日，晚間六時開始入場，本活動由中國文化大學課外組指導及19個社團共同協辦，分別為同濟社、嘉友會、蘭友會、雲友會、雄友會、中友會、嚕啦啦社、國樂社、合唱團社、園生系學會、物理系學會、化學系學會、應數系學會、教育系學會、法律系學會、勞工系學會、行管系學會、英文系學會、中文系學會。

畢服會強調，今年演唱會藝人陣容強大，

首首歌曲，保證讓畢業生唱翻整座文化校園，歡迎好朋友們相揪，一同到體育館與畢業生狂歡。



百老匯狂歡夜
瘋狂搖擺到畢業!

演唱會日期：2011年5月11日(三)
18:00 開放入場 18:30 演唱會開始

演唱會地點：體育館2F籃球場

換票方式：2011年5月4日~5月11日期間
大義大典間換票，換票即送紅菜!

會員：用士青卡免費兌換!!
非會員：以50元+10張發票或100元購票
所得和獲得之發票將全數捐至公益團體

藝人卡司：黑馬樂團、小旺福、潘嘉麗、Lara、李玖哲、林凡、Dennis

主辦單位：中國文化大學第49屆畢業生服務委員會
指導單位：中國文化大學學務處課外活動組
協辦單位：同濟社、嘉友會、蘭友會、雲友會、雄友會、嚕啦啦社、國樂社、合唱團社、園生系學會、物理系學會、化學系學會、應數系學會、教育系學會、法律系學會、勞工系學會、行管系學會、英文系學會、中文系學會
贊助單位：益壽山、AFC、SHINOBU、ELLE

起程吧！給自己一次放逐的機會 知名部落客 快樂雲 分享 流浪 的經驗

【文/楊旻錦】是否曾經想像自己到夢想的國家旅遊，是否不滿現狀想到處走走？國際經濟商管研究社 AIESEC 將在5月11日，於下午1時至下午3時在大恩館102，舉辦專題演講「起程吧！流浪者之旅」給自己一次放逐的機會，邀請到知名部落客「快樂雲」分享他「流浪」的經驗。

快樂雲將以互動性講座的形式，深刻傳達給現代年輕人逐夢的勇氣，落實夢想的毅力，旅行到異國不僅開闊視野、提升自己的思維、更在過程與學習與自己對話，唯有單獨旅行才可以跟自己對話，學習與自己相處，在過程中更了解自己，進而帶給自己真正的成長。藉由此講座希望年輕人能突破心理的框架，有勇氣與行動力跨出現在的自

己，追求自我的夢想。

講師快樂雲，是前廣告人+文字工作者+部落客。2008年1月出版第一本著作「快樂創造童話丹麥」，信仰「生命就該浪費在美好的事物上」，也以此為生活目標。早已將「旅遊」訂為終身生活目標。坐而言不如起而行，世界趴趴走十餘國，希望透過部落格的世界用鏡頭與文字帶領不能出門玩耍的朋友們也能體會生活中美好的事物期望在年輕歲月中能世界走透透，繪製豐富的旅遊地圖。遊學體驗生活、旅行仍在進行中。

線上報名網址 :http://www.meworks.net/meworksv2a/meworks/page1.aspx?step=1&no=258374
更多資訊：http://www.facebook.com/AIESECTW

Fire in the word 火拼大賽 拼字比賽 首度網路競拼

【文/楊旻錦】因應教學卓越計畫，語文中心今年首度與業界合作，採用網路報名的方式舉辦《火拼大賽》拼字比賽，單字範圍為全民英檢中高級4000字到6000字，5月11日下午1時30分將在大典館2樓語文教學中心第七教室舉辦決賽。前三名有優渥的獎金及 Funday Tutor 線上課程，並頒發獎狀以資鼓勵，請同學把握機會。

語文中心表示，同學可用文大學生帳號申請加入中國文化大學 Funday 拼字比賽專屬平台，報名後再登入中國文化大學 Funday 拼字比賽專屬平台進行比賽，期間內隨時都可上網比賽，每週一及週四更新積分名單，且公告於文化大學、語文教學中心網頁公布欄。公布決賽的20人，請於5月11日下午1時

30分在語文中心第7電腦教室進行線上決賽與頒獎。

語文中心強調，今年比賽獎勵非常豐厚，只要有報名且參語初賽的同學即可獲得 Funday 提供的真人線上課程2堂，前三名還有獎金及 Funday Tutor 課程。第一名可獲得獎金600元及價值6000元的線上課程20堂；第二名可獲得獎金400元及課程15堂；第三名可獲得獎金200元及課程10堂。但參賽者表現未達水準時，前列獎項得以從缺。

語文中心說，優勝學生於得獎名單公布後1週內，提供個人學習單字經驗談予語文教學中心，並公告於網頁或教學上使用。

中國文化大學 Funday 拼字比賽專屬平台 http://pccu1.fun-day.com.tw

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，今年暑假再度推出美西、美東加雙團、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。歸國學生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5月8日母親節當周報名，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18日起不定期於大典館2F教授休息室，中午12:00-1:00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

營養師證照搶手 食營系學生考證照增加職場競爭力

【文/徐國隆】講究養生及健康的飲食，營養師角色越來越重要。目前本校農學院食營系的學生畢業後都會積極考一張營養師的執照，一照在手，前途無窮。國內營養師的執照一年考兩次，根據本校統計一年有超過10位系友可以考上營養師執照，許多校友還是醫院營養治療科的主任，食營系已成為國內許多營養師的培育園地。

食營系為培養學生對營養師的工作觀念內容及興趣，會規定學生每年暑假期間都會到國內各大醫院實習，實習範圍近至新光醫院，遠至澎湖、高雄、台南、雲林、基隆等各縣市，學習了解臨床營養師跟團體營養師的工作內容。

營養師的角色在21世紀的今天，更顯重要，由於均衡飲食及運動的觀念已逐漸為國人的基本常識，但是光是了解不夠，應該要如何達到均衡飲食的品質以維持身心健康，一位好的專業營養師會提供民眾正確的資訊並輔佐在飲食方面容易犯的謬誤，為民眾健康把關。

一般人對「營養師」的認知鮮少有詳細的了解，通常很容易將營養師與廚師混合誤解。其實，營養師這個職業可分成醫院營養師、團體膳食營養師、社區營養師、研究營養師以及膳食營養諮詢營養師等。近年來，飲食的重要性愈來愈發顯，除力求吃出美味外，吃出健康更是重要課題。

目前本校食營系的學生每到暑假期間都會有一批學生到醫院實習，實習範圍近至新光醫院，遠至澎湖、高雄、台南、雲林、基隆等各縣市。食營系學生會透過學習了解臨床營養師跟團體營養師的工作內容，有的醫院也會在暑假期間開設減重班，讓民眾依照營養師給予的飲食熱量建議及各大類食物份數及營養諮詢不斷的修正飲食上的錯誤設計更適合自己的菜單。

文化食營系是國口大學知名的食品營養師培育園地。不但年年都有學生考上營養師，不少學生在學長帶著學弟妹的鼓勵下，大學四年級就開始攻讀營養師執照功課，希望在畢業後可以考上營養師執照，對於未來職場規劃更有益處，由於目前營養師職缺在市場相當搶手，考上營養師執照已成為許多學生必考的證照之一。



CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第546期 中華民國100年5月9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

教學卓越 精彩五十 六大語系 網羅國際語言勢力 外語學院推動 移地學習 機制 韓文系全國跑第一



吳校長接受媒體訪談本校推動移動學習的影響

【文/李文瑜】賣弄語言，追求時尚，中國文化大學外語學院六大語系所，英、日、韓、法、德、俄，隨您任選，四年埋頭苦學，擇其一年赴主修語言國家擔任交換生，天涯若比鄰的國際化，保證大學四年絕不白費，要您主秀一口好語言，展現國際《說》時尚。

外語學院迎接教學卓越，華岡精彩五十的目標，全院積極推動「移地學習」機制，目前韓文系全國跑第一，預計兩年後，規定韓文系每位學生都需配合停留一學期，赴韓國擔任交換生或留學生，學習語文實力。若是實施效果成效佳，外語學院六大語系所，英、日、韓、法、德、俄，將會陸續跟進推動，擇其一年赴主修語言國家擔任交換生，保證大學四年絕不白費，學生主秀一口好語言，展現國際《說》時尚。

吳萬益校長指出，目前規劃文大學生到韓國交換，韓國姊妹校則來台學中文。學生只要負擔台灣的學費，並且自付機票費、當地交通住宿費，預計兩年後實施。

外語學院姚崇昆院長表示，學習外語如能到當地學習，效果遠勝待在台灣學習；外語學院為鼓勵更多同學到國外交換，將積極為同學爭取更多名額和獎勵，由於韓國地緣近、姊妹校眾多，移地學習機制將從韓國語文學系開始推動。姚崇昆院長說，如果韓文系實施效果成效佳，外語學院的其他系所，包括英文、日文、法文、德文和俄文，也都會陸續跟進，鼓勵學生利用到主修語言國家擔任交換生，目前其他各系也正逐步和國外



本校是韓語演講比賽常勝軍 年年拿下前三名寶座



本校與韓國關係良好，圖為頒授韓國大學金貞培院長榮譽學博士

姐妹校洽談，並爭取更多交換生名額。韓文系林明德主任強調，本校有28所韓國姊妹學校，韓文系歷史悠久，目前台、韓兩國產官學界都有來自文大韓文系畢業學生，近五年韓風吹進台灣，韓國電視劇、電影搶佔台灣影劇市場，韓劇大長今更是風靡全台，這部韓劇的翻譯就是本校畢業學生董文君。他強調，韓文系相當重視語文養成課程，每年都會鼓勵學生報名參加中華民國韓僑協會舉辦的全國韓語演講比賽，近幾年韓文系學生幾乎包辦全國比賽的前幾名。

林明德主任強調，看好外語「移地學習」的未來優勢，希望在兩年推動韓文系學生每位均須到韓國擔任交換生機制，目前已獲得韓國姊妹校的認同與韓國政府的積極配合，未來若是能順利實施，這將成為國內第一所規定每一位韓文系學生均需前往韓國交換的大學，有助帶動本校韓語學習的風潮。

國擔任交換生，非頂尖的學生一樣有機會攀越學習的巔峰，每學期均有數十位至韓國的交換生，經過交換學習1至2學期之後，語文表達能力進步驚人，尤其是對話與溝通，這就是擔任交換生的優點，更是文化大學學生參賽一路致勝的重要關鍵。

林明德主任強調，看好外語「移地學習」的未來優勢，希望在兩年推動韓文系學生每位均須到韓國擔任交換生機制，目前已獲得韓國姊妹校的認同與韓國政府的積極配合，未來若是能順利實施，這將成為國內第一所規定每一位韓文系學生均需前往韓國交換的大學，有助帶動本校韓語學習的風潮。

超過千位暑期專班陸生來台 僅限暑假七、八月間住宿 絕不影響台灣學生住宿權

【文/李文瑜】生活輔導組史玉華組長強調，文化大學學生床位固定設有3,848床，目前本校獲教育部核定學年大陸學生大學部有50位，研究生有7位，還不包含陸生來的意願度，預計住宿名額還會更少，因此，絕不會影響排擠到台灣學生的住宿權益。關於今年首度開課的暑期專班學生，雖有超過千位大陸學生來到台灣共學，但時間只限每年的七月至八月間，這段暑假時間，台灣學生不會住在宿舍，更不會排擠到學生住宿權。

史玉華組長說，由於本校學生多，住宿床位較少，每年都採取抽籤排定床位，床位男生女生固定有3848床，今年獲教育部核定的學年度陸生數量不會超過60位，數量並不足以影響排擠台灣學生的住宿權益，且大陸學生來台學習，即為本校學生，一切住宿規約與一般學生相同，會依照系籍分配住宿房間，不會因為身份不同而有不同規定。

此外，關於本校首度推出暑期專班課程，開班時間自100年7月18日起至8月23日止，預計將有超過千位大陸學生來台研修課程，但由於這段上課時間為暑假期間，原本就無學生申請住宿，即便有超過千位的陸生來台，也不會排擠台灣學生開學後的住宿權益。

就是要這樣搞 創意 打響文化人名號

鼓勵創意，強調非凡，教學卓越就是要這樣的《好》學生，態度決定高度，也決定未來的一切。七年級生景觀所楊宗融靠設計獲獎累積獎學金，賺進兩百萬投資金；進修學士班廣告四蔡承翰參加奧美集團舉辦的「紅領帶計畫」，從兩百人中殺入決賽，和其他兩位國立大學高材生成為第二屆「紅領帶計畫」得主，文大的學生靠創意打響《文化人》的響亮名號。

承翰參加奧美集團舉辦的「紅領帶計畫」，從兩百人中殺入決賽，和其他兩位國立大學高材生成為第二屆「紅領帶計畫」得主，文大的學生靠創意打響《文化人》的響亮名號。

七年級生靠設計獲獎累積獎學金 賺進兩百萬投資金 景觀所楊宗融學以致用成立設計公司 晉身年薪千萬貴族之林

【文／李文瑜】四年大學生活靠著各項設計獲獎及指導電腦3D動畫輔導課，省吃節用，賺到「第一桶百萬金」，7年級生，目前仍在中國文化大學景觀系研究所攻讀碩士學位的楊宗融利用這筆兩百萬獎學金，與哥哥聯手投資成立設計公司，不但投入新北市新店碧潭商店街規劃創造商圈新風貌，活化建設，更首度以設計公司之名，標下國內首宗北印度大寶法王行館設計案，楊宗融靠著自身的專業設計，學以致用，晉身年賺千萬新台幣的單身貴族。



2010年以設計公司之名，楊宗融拿下經濟部主辦中小企業第九屆新創事業《創新傳統產業組》金質獎，從大學時代就是設計得獎高手，進入職場後，更加重視每一場設計比賽，因為，獲獎就是一種自我肯定。楊宗融說，最有趣的案子就是接下國際間北印度大寶法王行館

設計案，該設計提案強調自然與宗教的融合，相當獲得大寶法王的青睞，多次前往印度商談設計案，了解宗教設計的廣度與深度，讓自己的設計視野更具國際性。

從三千元的獲獎作品，迄今動輒百萬元的設計案，楊宗融從不看輕每一樣設計原創案。他提到，設計的最高原則就是要每一樣作品都有一種情感的意義在裡面，如果業主願意溝通，他的設計就會與建築物體外的大自然融合，賦予設計作品《活》的靈魂。楊宗融擁有七年級生的自信樂觀，更能兼顧傳統生活概念，日前標下新北市新店碧潭商店街規劃，並且招商引資邀請各種有創意的商店在河案經營輕食生意，自己也開始投入販賣餐飲的Happy Time。

楊宗融從設計領域跨足投資餐飲與商店經營，每一步驚險萬分，卻是百分精彩。他從不諱言提到投資靠得是藍海策略，從設計公司到餐飲經營管理就是要靠創新思維與專業化管理，透過人性化的感動服務，將每個顧客當成不同個體經營，創新服務一定是未來的投資趨勢，每一個最好就是要做到最新穎。

最重要的「牽手」，就是老師。楊宗融說，大學時代的每一位老師都是自己重要的牽手，包含知識的教育、人際間的溝通、設計的意涵，這些有趣的專業知識帶著自己看到不一樣的視野，彷彿牽著自己的手，分享資源與力量。他說，要相信大學時代的學習，可能就是這一輩子最不可思議的動能，大學青春時代，有一種義無反顧的認真態度，可以發揮動能，讓自己學習最棒的知識，正如每一個設計案一樣，只要願意參與競標，就有機會獲獎。

楊宗融大學四年，學得是景觀設計，也是電腦3D動畫高手，對景觀設計及自然環境的融合與活化商圈，有一種莫名的責任與期待。楊宗融說，來自台東後山，好山好水的美景，在台北求學，想將台東的好山好水植入台北都會，活化台北，讓台北擁有一樣的新風貌，考進文化大學景觀設計系，是自己的興趣，更是開啓設計夢想的契機。

大學四年，加上研究所階段，積極參與各種設計比賽，從參與校園設計，到各種國內外的學生設計案從不缺席，不在乎得獎，在乎的是宣導自然設計的觀念，賦予設計的靈魂。楊宗融說，大學時候，參與各種設計比賽，恰巧時代潮流與政府宣導對愛護地球的責任觀念，符合設計的基調與原則，參與比賽的每一樣參賽作品也都站在保護地球資源、愛護大自然、環保護人類的生命為出發點，融入減碳節能的各種環保新觀念，不少大學參賽作品大都能獲得主辦評審單位的青睞，獎金累積至創業開公司已經達二百萬元，這二百萬元則成為他大學畢業的第一筆創業金。

文大進修學士班廣告系蔡承翰 勇奪奧美 紅領帶

【文／推廣部】文大進修學士班廣告四蔡承翰參加奧美集團舉辦的「紅領帶計畫」，從兩百人中殺入決賽，成為最後八位入圍者，經過兩個月的實習，和其他兩位國立大學高材生成為第二屆「紅領帶計畫」得主。目前，他也是奧美集團中少見從實習生直接進入創意部門的文案。



蔡承翰（左一）獲頒紅領帶證書 右圖為埋在點子堆裡的蔡承翰

求卓越」精神的大學生參加申請獎助計劃。蔡承翰精彩文案通過書面審查和筆試，進入口試。他說，面試時，在高材生雲集的候選人裡並不突出。最後是被評審委員以「免死金牌」救回，想看看當一堆人高談最難忘的豐功偉業時，他卻娓娓陳述自己被松鼠咬傷的經驗，自問人和動物為什麼不能和平相處，這樣怪怪氣質的人會有什麼潛力。他獲得進入奧美廣告實習的機會，分別在業務部和創意部各實習一個月，實習最後決勝點是提出一份30分鐘的精彩簡報。

經過57天「紅領帶計畫」磨練，蔡承翰以特殊強烈的廣告人風格獲得「紅領帶」最高榮譽，站在其他兩位高材生同儕旁邊，一貫傻笑，也獲得進入奧美廣告創意部門的工作機會，正在體驗廣告人高壓壓腦力的爆肝生活！

蔡承翰曲折的學習歷程在文大進修班學生中，不見得是特例。沒念名校，一路不順，這都不是失敗的藉口，相反地，他想成為廣告人的熱情，加上多元的歷練觀察，把缺點轉化成長處，讓他有很不一樣的混質血統，從「紅領帶計畫」中脫穎而出，獲得廣告圈的入場券。

蔡承翰的履歷上寫著，「你好，我唸過14所學校，想知道為什麼，面談時間我。」有趣的介紹，讓不少人好奇，曾唸過兩個幼稚園、五個國小、一個國中、兩個高中、一個五專、三個大學。還被丟到實驗風格強烈的森林小學，唸過貴族中學，國三那年多在做勞動服務來抵過，顛簸的學習過程，混質的文化血統，讓蔡承翰有著和一帆風順者不同的怪咖氣質。

蔡承翰說，從高中開始，就想念廣告，為填廣告系，放棄填公立大學，碰到廣告相關課就一股腦熱情投入，曾經修廣告文案獲得95高分，飄飄然樂翻天，連續一個星期作夢會笑。他認真思考要如何進廣告，曾經和朋友組工作室，接網站設計和網路行銷的案子，做過各式各樣雜役，充實人生經驗。

蔡承翰還曾經打電話到各家廣告公司，「你們缺實習生嗎？」他利用學生輔導中心邀請企業健診的機會，邁向廣告的人事主管建議他調整履歷內容，進而獲得去廣告公司實習機會。「路不會只在地圖上，採取行動才能走出一條

教學卓越 精彩五十 曉峰學苑始業式

歐陽新宜 強調 不著眼打工短線利益 厚植實力自信踏入職場

【文／李文瑜】4月29日星期五，本校曉峰學苑，培育菁英列車正式啓動。首場即邀請歐陽新宜學務長擔任主持貴賓，也是第一場「魅力領導-談領導統御」講座的主講人。歐陽學務長說，「學生」與「學習」的角色意義應該是相輔相成，每一位大學生學習過程，不應執著眼前的打工短線利益，宜厚植自己實力，將來進入職場後，為自己帶來更大的利益。



歐陽新宜學務長說，自己主修歷史學與社會學，第一份工作是「程式設計師」，與主修科目完全毫無關係，這代表大學生要放眼全局，不要認為自己的主修學習，就是未來的職場方向，多元看待自己的潛力，找到自己的興趣，才能樂在學習，自信面對未來職場競爭。

迎接教學卓越，培育曉峰菁英群，今年首度設立《曉峰學苑》，由學生事務處主辦單位，由各學院推派代表苑生及苑生候選人組成，開設相關課程講座，包含政治、財經、外交、科學、人文與語文等各類免費講座，培訓學生菁英，研議提升學習風氣與學習成效執行方式等事宜。

吳萬益校長強調，曉峰學院的苑生將有機會每年依經費預算提供國際交流獎學金及大陸交流獎學金，前往國外擔任國際親善大使，以交換生的方式，前往國外交流學習，還能不定期與董事

學生諮商中心【心理診所】

含羞草也有一片天

輔導老師您好：
我從小的個性就比較害羞，並不擅長和別人交際，每次看到其他人能夠這麼愉快的聊天，就覺得很羨慕；以前國、高中在班上，因為大家都從早到晚一起上課，久而久之還是可以交到一些朋友，但上了大學之後，大家修的課常常不一樣，但我發現其他人仍然很快的交到新朋友，而我好像很難跨出這一步和別人打交道，一想到要和主動和別人說話就會很緊張，到現在連一個比較好的朋友都沒有。
我希望能有好友一起分享生活與課業上的喜怒哀樂，老師，我該怎麼做才能交到好朋友呢？

孤單的含羞草敬上
親愛的好羞草你好：
當一個人的漫步校園時，看到身旁的同學都是三三兩兩在一起談笑風生，我想這種孤單的感覺一定很不好受；而從你的表達當中，開始主動想踏出第一步和別人交朋友，老師相信在你想改變的勇氣之下，一定可以幫助自己開始建立友情的。

其實人與人之間的交往與相處，一開始會害羞是一件很自然的事情，而害羞和緊張的背後也代表了一些潛在的原因，像是有些人害怕主動跟他人交際被拒絕會很丟臉、有些人是擔心自己說錯話、不夠得體，而有些人則是焦慮自己在團體當中的表現會被他人譏笑等等，以上這些原因有一個共通點：就是擔心自我被他人評價。所以如果你想要克服害羞，以下有「內在」與「外在」兩種方法可以用來幫助自己，在「內在」的部分，有以下幾點可供參考：

1. 為什麼害羞？可以先回想一下當自己在面對朋友、團體當中曾經害羞退縮的經驗，寫下來自己是因為什麼樣的想或事件而感到害羞的，就能幫助自己了解害羞背後的潛在原因是什麼；當自己知道可能在什麼情況下害羞，就能降低實際面對的緊張感。
2. 先打「預防針」：有研究調查發現，能先承認自己是害羞的人，才能放下自我內在的負面評價。
3. 採取正向的內在語言：常告訴自己「我是OK的」、「我這樣做別人並不會討厭我」、「別人會想要跟我交朋友的」等建立自我信心，再進一步克服外在社交的緊張。

而關於「外在」的方法，我們也能採取一些社交策略相輔相成，讓自己的身心狀態有所預備，也能降低緊張與害羞的感覺，提供你參考看看：

1. 練習外在肢體語言：通常人們會根據第一印象來判斷是否這個人好親近，如果板著一張臉，大家都會敬而遠之。因此練習談話時與他人做眼神的接觸、保持笑容，就能讓對方接受到你的善意，而拉近彼此的距離。
2. 預先模擬情境：如果很擔心害怕自己說出來的話不自然，可以先在家面對鏡子練習，調整自己的表情、說話姿態，或用錄音機錄下自己說話的聲音，播出來聽看看，也都能幫助自己了解展現出來的態度。
3. 對可預期的場合有所準備：在學校時不知道面對同學可以聊什麼，那就自己事先準備一些話題吧！像是最近發生的時事、流行、美食、偶像明星等能和同學討論，並把注意的焦點放在對方身上，而不要一直注意自己是否說錯話，當有幾次接觸之後，相信之後的談話會越來越自然。要克服自己的害羞與緊張並跨出第一步與人交朋友，真的不是一件容易的事，但交朋友也是雙方有來有往的交流，當你能先主動伸出友誼之手，相信周圍的同學會有相同的回應出現，祝你大學生活能越來越順利，順利交到知心好友喔！

~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：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心
安排會談時間 E-mail 預約：oufak.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)