

2012 華岡建築設計工作坊

香港中文大學宣布與文大簽訂合作 提供每年三位碩班學生免試入學



邱英浩主任致詞宣布建築系將積極邁向國際化

【文/李文瑜】慶祝50週年校慶及50週年系慶，建築系籌畫舉辦系列學術活動，以「2012華岡建築設計工作坊」為名，齊聚各界菁英，與華岡學生互勉創意，激發學生創

意思維。建築及都市設計學系邱英浩主任說，透過策劃一連串建築及都市設計活動，提升建築系對外競爭力，展現華岡建築精彩風華，此外，香港中文大學鄧經宇教授亦派代表趙明君主任宣布確定與建築系建立學術合作協議，每年將提供三位碩士班名額，提供建築系碩班優秀同學免試入學，確定將於今年完成簽訂合作協議。

邱英浩主任說，為讓學生利用建築設計整合課程達到學習目的，藉由校內外的優秀師資，給予學生新的刺激，未來希望每學期舉辦一至兩場，包含國內外或校際交流之學術活動，目前本系已開始積極籌畫。

他提到，未來將舉辦以「工作坊」或「研討會」方式，研究因應全球環境趨勢而訂定不同主題，並應用建築設計及都市設計手法培養符合世界趨勢之規劃思維。今年工作坊同時邀請數位年輕且有國際工作經驗老師指

導，分別為美國哈佛大學碩士王志仁老師、美國密西根大學碩士謝佑祥老師、美國麻省理工學院碩士趙奕翔老師以及英國AA建築碩士何炯德老師。

邱英浩說，設計以學術性為主的建築設計工作坊，探討未來城市在環境變遷下思維，今年特別邀請新北市城鄉發展局長張瑞局長、台北市都發局丁育群局長及桃園縣城鄉發展局吳啓民局長，蒞臨現場給予交流與指導，建立雙方未來合作之可能。

邱英浩主任強調，未來活動期望藉由跨領域的整合及交流，以ICT產業、文化創意產業、綠設計、都市再生等為主軸，將於每次活動邀請各領域之專業者給予刺激、腦力激盪，本次活動則邀請氣候變遷之專家柳中明教授、陳章波教授，分別以「將城市變成一個超級大海綿」及「土地倫理與建成環境」給予本次活動指導，本院楊重信院長亦以「氣候變遷對建成環境的衝擊與調適」給予同學相當程度之啓發，學生成果將會以展覽方式呈現。而建築設計工作坊活動將會持續進行，近日內將邀請國際建築師一同參與，透過由碩士班至大學部各年級同學之組成共同學習，由有參加經驗的同學帶領本系其他學生成長。活動結束後將頒發學生參與證書，並結合建築系學習護照，鼓勵學生。

畢業季已到 畢服會提供學位服租借

【文/陳好】一年一度的租借學位服時間又到了，今年畢服會將於5月14日至5月18日，以及5月28日至5月30日，在大恩B1層設立學位服繳費櫃檯，同學需攜帶學位服繳費單，現場繳納費用，繳費完成後攜帶與其他兩聯至大恩B1樓梯口領取學位服，畢服會特別強調，繳費時間為早上10點至11點50分，領取時間延長至15點，逾期即無法領取。

同學若超過期限未繳回學士服，則需繳交滯納金，每逾期一日需繳滯納金50元，直到押金扣完為止。遺失者依照繳費單及退費單上之物品規定價格賠償。若學士服有損壞情形，將依照修復價格賠償，而損壞之認定部分，若有爭議，請先至學務處課外活動組認定，認定完再歸還。

畢服會指出，領取時務必仔細檢查學位服是否有破損，對學位服有任何疑問可詢問工讀生，一旦領取離開便不能更換。借用單正反面皆有相關說明，一旦繳費登記借用完成即視為同意，需遵守學位服借用規定事項。

學位服採現場退費，同學須持原繳費單第三聯至大典201，填寫退還申請單並繳還學位服，歸還學位服後，請帶原繳費單及退費單到大恩館11樓出納組辦理現場退費。辦理時間為6月4日至6月15日止，早上10點至15點。

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。

說明會地點：
* 校本部：週三 12:00 ~ 16:00 pm
大忠會館 忠 101 (歡迎上網預約)
* 城區部：每週六：11:00 ~ 19:00 pm B303



社團服務學習及帶動中小學社團發展成果發表暨頒獎典禮

【文/謝玉禛】中國文化大學101年度上半年社團服務學習及帶動中小學社團發展成果發表暨頒獎典禮將於5月23日在曉峰國際會議廳舉行，現場將邀請前長庚科技大學學務長劉杏元教授蒞臨演講，並邀請服務機構與師長頒發優秀的服務人，由於今年鼓勵學生寫下社團服務學習心得，也特別舉辦徵文比賽，現場將頒發優秀徵文比賽得主，精彩的頒獎典禮，邀您一同感受社團服務人的用心與努力。

陳依純陪著陽明教養院的院生種植花木盆栽。陳依純在文中寫道，當我們牽著院生的手去觸摸小萊苗，院生們覺得莫名的欣喜及訝異，教導院生疏苗是一個生命時，他們會慢慢地放輕動作去拔苗，動作雖然生硬，但面上的表情是嚴謹的。陳依純表示，從院生身上學習體悟到人生生活過程中，所需要的是心境上的淡然，生活中的知足。從這幾次的服務學習中學到了這簡單，但不容易達到的雋水。

比賽將選出前三名各一名與佳作一名，頒發獎狀及獎金，第一名獎金2000元，第二名獎金1500元，第三名獎金1000元，佳作則是獎金500元，歡迎同學們踴躍投稿。

100學年度第二學期「社團服務學習」心得寫作徵文！凡是本學期參加社團服務學習的同學，可書寫服務心得，心得內容包含社團服務學習的內容與歷程、喜怒哀樂等遭遇，以及服務的收穫與成長。比賽選出前三名與佳作一名，得獎同學將頒發獎狀及獎金，獎金最高金額為2000元，歡迎同學踴躍參加。



2012 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·大學級基金會主辦·家長安心口碑第一·活動豐富多樣化·全程照料

具有22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(哥倫比亞大學 & 茉莉亞音樂名校)、佛羅里達、夏威夷、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，

大專院校研習營
美西柏克萊英語研習營
紐約哥倫比亞經典名校美語研習團
紐約茉莉亞英語夏令營

歡樂佛羅里達英語遊學 + 迪士尼 FUN 鬆行
暑假人間天堂夏威夷遊學團
英國劍橋遊學 + 巴黎浪漫花都4日遊

預約講座電話：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581 ~ 8585。
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。



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第579期 中華民國101年5月21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

遼寧省農村經濟委員會 參訪 張董事長介紹文大農學教育發展

文大農學院黃鵬林院長：文大有實驗農林場 提供精緻農林教育學習

【文/李文瑜】遼寧省農村經濟委員會於4月18日參訪文大，由遼寧省農村經濟委員會副主任王長宏率六位貴賓親臨文大參觀，張鏡湖董事長、吳萬益校長與農學院黃鵬林院長親臨接待。張鏡湖董事長說，文大的農學學術研究是很早的，還特別規劃設置實驗農場與雞場，大陸的農村發展近幾年變化很大，面對全球暖化課題，希望未來可以藉由兩岸學術交流提升兩岸的農林改善與發展。



張鏡湖董事長與王長宏副主任對談

王長宏副主任委員率遼寧省農村經濟委員會副主任張俊華、遼寧省人民政府台灣事務辦公室副主任李成山、遼寧省人民政府台灣事務辦公室交流處處長郭彬、遼寧省農村經濟委員會外事外經處處長宋玉智、錦州市農村經濟委員會副調研員陳建新一行六位貴賓參訪台灣農林發展。

王長宏副主任委員提到，這次參觀台灣的農林發展，包含到花東地區參觀，發現台灣的農業發展朝向精緻觀光產業，這是一條值得研究的產業，大陸農村幅員廣大，若能針對此一區塊進行更有效運用與發展，也是今年此行的重要目的。

文大的農學院是台灣培養農林生技界人才園地，黃鵬林院長說，農學院現有6系2所，教學及研究基地位於文化大學華岡校區之大功館，實習場地包括華岡校區之苗圃、雞舍、及位於新店地區之華林農場(92公頃)。農學院目前專任教師49位，職員13

位，學士班學生1215位，碩士生94位。其中，養雞農場備受外界肯定與期待，養雞農場目前由動物科學系、生物科技研究所建立的「華岡養雞場」，生產的雞蛋鮮肉質美，獲全校師生好評，常成為教職員口中最佳佳餚，學習過程透過實際飼養雞隻、做實驗，取代一般課堂理論，讓學生們走出教室，換取更實務的教學經驗。

黃鵬林院長提到，近年來全世界環保意識的抬頭，農業政策發展原則多以環境保護、生物多樣性為主要考量，配合國際潮流，進行相應教育規劃，適度調整學系特色及課



吳萬益校長與王長宏副主任合影

程，培養未來農業人才，目前土資系、森保系、園生系正推動農學院學生永續農法、碳足跡、水足跡之正確觀念，以推動環境友善農業，找出台灣農地開發與節能減碳的平衡點，這些觀念潮流為學生注入不一樣的生態學習觀念，培養一流的理論學生。

吳萬益校長也指示農學院前往大陸姐妹校地區，透過移地交換的學術交流方式，帶動兩岸學術交流，兩岸的農學值得互動與學習，將台灣的農林經驗移植，讓台灣的學生看到大陸近幾年不一樣的農業面貌，也讓大陸高校師生學習台灣農學發展的新趨勢。

文大化工系研究團隊 首度進行雙邊研究合作計畫

波蘭大學研究學者：化工學系研究團隊是一個很好的合作研究夥伴

【文/李文瑜】波蘭 Technical University of Lodz 校長 Stanislaw Bielecki 研究團隊與本校化學工程與材料工程學系吳誌明教授研究團隊聯手合作，以「細菌纖維素(bacterial cellulose)」為研究主軸，進行為期一個月的雙邊研究合作計畫。Stanislaw Bielecki 校長研究團隊學者代表 Ms Marzena Jedrzejczak-Krzepkowska 博士與 Ms Marta Kurzawa 博士生於4月2日至4月29日蒞臨本校工學院化材系進行為期一個月的研究訪問，期間兩位學者與本系師生交流互動熱絡，對文大化工的研究成果讚譽有加。工學院陳景祥院長提到，雙邊的研究合作案建立該校與文大兩校合作情誼外，期望本校師生能與波蘭 Technical University of Lodz 持續進行研究合作與學術交流。



工學院陳景祥院長(右四)和參與雙邊研究合作計畫的老師合影

個學院、70個系所和研究中心，可提供學士、碩士與博士學位修習，現共有約2.5萬名學生與教職員，其規模與本校相近；學區內除有教學大樓與大型圖書館

外，尚設有宿舍、餐廳、電影院等設施，生活機能完善，非常適合本校學生留學深造與學術參訪交流。

學院化材系與波蘭 Technical University of Lodz 雙邊合作研究訪問成果發表會暨波蘭學者歡送會，由 Ms Marzena 博士發表參訪成果，並由工學院院長兼化材系主任陳景祥教授致贈校方代表禮物，以表此次參訪交流紀念之意。

兩位波蘭學者皆表示，今年與文大師生進行雙邊合作研究與先進技術學習外，深切感受到文大師生的熱情，不論在實驗研究、日常生活上皆不遺餘力的協助與幫忙，讓在台灣的學術之旅感受溫馨而心存感念。

陳景祥院長表示，此次研究參訪對兩校情誼與學術研究方面皆有正面助益，期待未來與波蘭 Technical University of Lodz 能有更為密切的學術交流，並鼓勵本系師生也能至該校進行短期參訪與留學，提升本系學生素質並拓展國際交流與視野。

《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。

創辦人的辦學理想、精神與方法

文／文學院 王吉林教授

一、創辦人的早年學術生涯

中國文化大學創辦人張曉峰（其昀）先生，浙江鄞縣人，生於西元 1901 年（清光緒 27 年）。民國 12 年（1923），畢業於南京高等師範學校文史地部。先生在學期間，從梅光迪、柳詒徵、竺可禎諸大師遊，思想、學術均有所成，不偏於國故，亦不漠視西學，中西會通，奠基於南高時期。

創辦於南高畢業後，在上海商務印書館任編纂，因非正式職員，整日在東方圖書館閱讀、研究、著作，既吸收新知，又可廣閱中外典籍，所撰《本國史地》，與林語堂所編《開明英文讀本》，戴運軌所編《高中物理》，為當時廣受中學使用的教科書。

南京高師一度改名東南大學，後又改名中央大學，創辦人於民國 16 年回母校中央大學任教，從此開啓教育與研究事業。民國 25 年（1936）浙江大學校長竺可禎先生，令創辦人到浙江大學任教，並創辦史地系與史地研究所，任系主任與所長。翌年，抗戰軍興，浙大輾轉南遷貴州遵義。民國 32 年（1943）創辦人應邀赴美哈佛大學研究與講學，至民國 34 年（1945）返國，仍任教於浙江大學。

民國二十四年，中央研究院召開第一次評議委員會，創辦人當選第一屆評議委員，為評議委員中最年輕者。

抗戰時期，創辦人主編《思想與時代》雜誌，深耕中國文化，發表學術論文，為當時之重要學術刊物。

民國 38 年（1949）隨政府遷臺，受先總統蔣公知遇，共體時艱，出任中國國民黨改造委員會委員兼秘書長。創辦人於此艱困時期，出版國民知識基本叢書，厚植學術，且可使叢書作者獲得較優渥之稿酬，以渡難關。

民國 43 年（1954）創辦人出任教育部部長，任內實行大學聯考，使政大、中大、清大、東吳等校在臺復校，又同意美國基督教教會設立東海大學；倡導免試升學。使臺灣教育，蓬勃發展，造就無數人才，促成臺灣經濟發展，飲水思源，當知創辦人發展教育之功，造成今日臺灣，功不可沒。

民國 47 年（1958）卸任教育部部長後，創辦人出任國防研究院主任。國防研究為國家培養高級黨、政、軍人材之訓練機構，每期受訓 8 個月，先總統蔣公自兼院長，主任綜理院內一切事務。創辦人雖為國防研究院主任，但他深知教育必從根本做起，而當時大學，幾乎完全仿自歐美，在教學研究方面，重西方而輕東方，對中國傳統文化，並未措意，更遑論在大學教學研究中，故置於適當位置，使之能研究發展。

二、創辦中國文化大學之緣起

民國 50 年(1961)8 月下旬，在第二次陽明山會談上，主要論及文教建設，出席者多為國內外學術界人士，由美歸國之吳經熊、程其保、顧毓琇、薛光前等人，倡議籌設中國文化研究中心，先總統蔣公至表關切，囑與張其昀商議進行。因有此議，創辦人始積極研擬創辦學校，張氏創校宗旨有三：「一、建立一所以發揚中國文化為主旨的完整大學；二、建立一所以宏揚中國學術與三民主義為主旨的研究機構；三、倡導音樂、美術、戲劇、體育（含舞蹈）及大眾傳播等學科，以期開展中國文藝復興之機運。」創辦人提出創校宗旨後，獲先總統蔣公認可，於民國 51 年設校，先辦研究所，定名為中國文化研究所，內分 12 個學門，即：三民主義、實業計畫（含工學、農學兩組）、哲學（含教育）、文學、史學、政治、經濟、法律、地學、家政及藝術。當年招收第一屆研究生，報到 72 人。時校舍當未建成，先假國防研究院上課。次年 5 月，大學部成立，招收哲學、中國文學、東方語文（內分俄文、日文、韓文三組）、英文、法文、德文、史學、地學、新聞、美術、音樂、戲劇、體育、家政、建築及都市計畫等 15 個學系學生。當年 9 月，夜間部招收行政管理、社會工作、大眾傳播與商學系四系學生，使社會青年有就學之機會。既有研究所、大學部以及夜間部，因將中國文化研究所，易名為中國文化學院，成為完整的高等教育學府。

校址的選定，頗費周章。從當時臺北縣的三峽，以及山子后的菁山路，都曾經考慮過，最後設於今日的華岡，乃購自四川人譚淳風的橘子園，近於國防研究院，且地價便宜。創辦人以此「美哉中華、鳳鳴高岡」之義，名其地為華岡，即今校本部所在地。

民國 55 年，創辦人奉先總統蔣公之命，率國防研究院部分同仁赴韓、日、美、加訪問。訪美期間，對美國國家科學院的宗旨與組織甚感興趣，返國後於 12 月籌設「中華學術院」，下設 20 個分科學會，旨在聯繫海內外學人，加強對華學之研究，因有民國 57 年夏之第一屆國際華學會議。

創辦人辦學，既無財團支持，也無教會為後盾，因想以建教合作之方式，創辦華岡興業基金會，致力於農、林、工、商等實業，賺外匯，繁榮華岡。校友合作，也是華岡學會愛校建校的具體目標。

民國 69 年，教育部以本校辦學成績卓越，乃核准改為中國文化大學。



碧瑤會議 陳紫山繪



中國國民黨改造會議 陳紫山繪

三、創辦人的辦學理念

創辦人辦學，不是只辦一個大學而已，而是要賦予這個大學生命，與其他大學不同。從這個大學所培養出來的學生，每一個都希望是完人，是社會中堅，國家棟樑。因而創辦人於民國 62 年 4 月提出「創校理想—八大目標」，其八大目標為：

- (一) 國際性：綜合東西，融會中外，採世界著名大學優點，建設有國際地位之學府。
- (二) 整體性：學術為一整體，心物一元，體用一貫，不偏於人文，亦不偏於科技，為創造中國新文化而努力。
- (三) 文藝復興：改變社會習俗，莫大於樂。今日樂教，包含文學、美術、音樂、體育、戲劇、舞蹈、建築、印刷、園藝、大眾傳播、觀光事業等，期以文藝復興，奠定文化復興，而成民族復興之宏基。
- (四) 學以致用：著眼於此時此地國際社會之實際需要，如地球科學、應用科學，均有系所，培養社會所需人才，成為社會中堅。
- (五) 五育並重：本校提倡德、智、體、群、美五育並重之大學生活，故建有圖書館、博物館、體育館，以實施五育合一之教育。
- (六) 華學基地：本校為華學研究之重鎮，並聯合世界華學研究之士，共同宏揚中國文化，使傳統與現代結合。
- (七) 建教合作：本校以教學、研究與服務為三位一體為宗旨，學而明其理，以服務用於世，方不為空言，邁向實用。
- (八) 高深研究：本校辦學宗旨，以研究部與大學部並重，今大學部有 59 個系組，11 個博士班、博、碩班及大學部畢業生眾多，遍及全球。其卓有成就者，亦不乏人。辦學有成，亦可自慰。

四、不偏不倚的綜合教育

創辦人所提的八大目標外，在做法上，又提出四大綜合。所謂綜合，就是學而不偏，知個人亦知世界，明善惡亦知科技。

創辦人所說的四方面的綜合，是：東方與西方的綜合、人文與科學的綜合、藝術與思想的綜合、理論與實用的綜合。

東方與西方的綜合，以東方文化為基本，採取西方科技之所長，去蕪存菁，創造新文化。人文與科學的綜合，就是今日物質科學空前進步，易使人迷失，因而必須立足人文與藝術之上，而求真、善、美、慧、聖的境界，以臻至善。此為本校特色。

藝術與思想的綜合，創辦人認為應把抽象的思想，寄託於具體的藝術。藝術如無思想在其中，則成藝匠或複製品，沒有靈性，也就沒有神韻。理論與實用的綜合，理論如不合於實用，空談理論，等於無知。實用如不根於學理，則可能勞而無功，或者事倍功半。理論與實用結合，則理論更明。應用以明理論，則理論更獲實證。故此二者，如車之雙輪，相輔相成。

五、博通精專的教育

創辦人的辦學精神，是通才教育與專才教育並重。所謂通才教育，就是德智體群美的五育。德育就是中國文化精義的中。中即時中，有中心思想，行中庸之道。歷史人物，均行中道，也是中國文化的象徵。

智育就是有人與天、人與人、人與物的三種知識。探討天人關係，知人與天的極限。明人與人的關係，即知歷史演變，人何以自處，以及與人相處，就是史學的教育。科學在於知各種物質的基本性質，進而明其公律、定理或通則。

體育除了要求健身外，也養成韻律、合作、紀律，以及堅忍。所謂團隊精神，勝不驕、敗不餒，都從體育中培養出來。

群育即生活教育，大學生參加社團活動，學習與人相處之道，就是群育的養成。

美育就是美的創造與欣賞，我校有美術、音樂、戲劇、舞蹈等系，又有中國戲劇、西洋戲劇、國樂與西樂之競秀，全校同學都可接受美的欣賞。展覽、演奏、表演之多，全校師生皆可受到藝術的陶冶。

至於專才教育，則為各系所各有所專，從學習到研究，從獨學到共同研究，講究各自的與共同的方法與工具，最後達到致用與創業的目的。

六、後繼有人

創辦人以終身從事教育與研究，主持大學行政，又赴哈佛大學研究與講學，對於辦學理念，自有其高瞻遠矚之處，而又能從基礎做起，此為他人所不及。但處處以教育為念，在現實社會有其困難，故自創校以來，在債臺高築情形下，過了二十餘年。其中艱苦，鮮為外人所知。

民國 74 年夏，創辦人過世，由其哲嗣張鏡湖博士接任中國文化大學董事長。

張董事長所面臨的局面，是一個人事龐雜又負債 17 億 8000 萬的學校。在吉林國小的夜間部，又被市議會強迫收回，夜間部何去何從，又是一個難題。

張鏡湖博士所接下來的，不止是中國文化大學的董事長，而是創辦人的辦學理念，融合中外，貫通古今，發揚中國文化的重責大任。

向理想邁進，是無可推卸的責任。但現實的困難，必須解決。如果解決不了目前的困難，就無法貫徹創辦人的辦學理念。

董事長張鏡湖博士是務實而守法的人，他知道唯有自助，纔能得人之助，先求諸己。在此原則下，先從整頓人事開始。裁撤一些駢枝機構，減少人事開支。規定退休辦法，使教課甚少而年逾八十的教授退休。次年，退休年齡更降至 75 歲。從銀行貸款，還清實習銀行的高利貸。

購下再興小學舊址，使夜間部遷至今日的大夏館。積極經營推廣部，業績為全國第一，同時營收量大，對學校財務有積極作用。

本校用人節儉，員工克勤克儉，從民國 74 年虧空 17 億 8000 萬，到今天在董事長領導下，我們重蓋大恩館，建了曉峰紀念館，內含圖書館、博物館，以及國際會議廳。又蓋了體育館，是全國最宏偉的體育館，其規模在遠東也數一數二。此外，在臺北也有三大館樓，供推廣部及部分系所使用。

本校現金儲存，約五十億，在私立大學中，名列第一。張董事長被稱為教育界的「艾科卡」，實至名歸，足慰創辦人在天之靈。

本校現有日間部學生約二萬六千餘人，歷年招生報到率在九成五以上，在私校中名列前茅。

前年，在吳萬益校長努力下，本校榮獲教育部教學卓越獎，全校共榮。我們希望，在董事長與校長領導下，師生共同努力，朝著創辦人辦學理念，邁向世界一流學府。

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：陳怡君 輔導老師

室友讓我失眠，我該怎麼辦？

輔導老師您好：
我這學期跟新的室友同租一間房，我的室友的生活習慣跟我很不相同，她晚睡晚起，我早睡早起，晚上我要睡覺時，她才正要開始寫功課，她雖然把大燈熄掉，只開小燈，還有她打電腦的鍵盤聲，讓我睡不著、失眠。第二天去上課，精神很差、很累，無法專心學習，我不想跟她提這件事，因我害怕會破壞我跟她的關係，老師，我該怎麼辦？

BY 很煩惱的小美

親愛的小美你好：
妳跟新室友同住，因為彼此的生活習慣不相同，妳受到室友的影響，導致睡不好、失眠而影響到隔天的精神，妳的身體因此感覺到很疲累，上課時也因精神不佳而影響到妳的學習，這些事讓妳感覺焦慮與苦惱；另外，你也擔心如果跟室友提這件事可能會破壞妳跟她的關係，可感覺到妳很重視跟室友的情誼；不過，這樣的生活真的很辛苦，也確實會讓人感覺內心很不好受與煎熬。

其實，很多人遇到這種情形，都會跟妳一樣有類似的這種困擾與感覺，然而當遇到這種狀況，也許我們可以覺察一下自己的信念與態度。像是，妳擔心跟新室友提及這件事，可能會破壞彼此的關係，是否意味著如果跟她提這件事，只是要求對方改變生活方式來配合自己，因此妳擔心對方可能會不舒服，甚至認為妳是一個自私的人，而破壞妳的感情。老師認為，跟新室友溝通時，所採取的態度與互動方式是重要的，如果只是要求對方改變，或者是用指責的態度去責備對方，可能就會引發妳所擔心的情況發生。

那我們到底要如何做比較適合呢？且又可以顧及二人的友誼？當二人同住一個房間，彼此的生活方式與習慣，都很有可能互相影響，可能自己說不定在哪方面也影響了對方。首先鼓勵妳抱著開放誠懇的心，站在對方的立場著想，同理對方，並以「我訊息」的方式表達自己的需求，(如：跟對方說：「我們能同住一起是很有緣份，希望我們二個都可以在這個房子裡住得很舒服；我在想，我們的生活習慣不太一樣，也許可能我也影響了妳而不自覺，我們是否可以討論一下？等待對方同意後，接著再說：「妳比較晚睡，我比較早睡，我知道妳體貼地關掉大燈、開小燈，已經盡量不要影響到我的睡眠，但是我的體質比較敏感，睡覺時，我還是會因為小檯燈的亮光及打電腦的鍵盤聲而睡不著，以致於第二天起床精神不濟，上課無法專注學習。」)。

之後，也許二人可以腦力激盪提出可能解決問題的所有方案，把它們一條一條列出來，然後再逐條去澄清、確認是否可行？在過程中要傾聽、同理對方的困難或想法，同時以「我訊息」的方式表達出真實的感覺與想法；最後，二人再一起決定用什麼方法來克服所遇到的問題，也許可以嘗試一個星期看看成效，如有困難或效果不好，亦可再重新共同討論一次，做一些調整；同樣的，如果妳的生活方式也影響到對方，造成對方的困擾，也可以用這種方式一起討論、解決。

在人與人的相處中，尤其是當衝突事件發生時，不要說出指責或傷害對方的言語是很重要的，彼此互相尊重、瞭解、傾聽、同理是良好溝通與解決衝突的最佳方法；老師在此祝福你們可以成為快樂的室友！

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：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)



民國24年(1935) 張其昀先生赴西北考察時攝於秦嶺留壩縣張良朝



張創辦人畫像 陳紫山繪



創辦人像 吳承硯繪



民國51年(1962) 張其昀先生陪同輔仁大學于斌校長等貴賓參觀本校建築設計模型。