

第九屆華岡之歌 新生校歌合唱賽 音樂系奪冠

【文／李文瑜】第九屆「華岡之歌」的文大新生校歌合唱比賽決賽出爐，全校特優第一名冠軍為音樂系，特優有三系，包含戲劇系、國劇系、國樂系，優等則有運健系、舞蹈系、新聞系、大傳1B，甲等則是社福1B系、體育1A系、勞工系、園生系、國術系。

今年的校歌比賽相當有趣，有些隊伍以「歌中劇」的方式，演繹出歌詞裡唯美的校園景致，這一刻的校歌不再僅僅是校歌，而成爲一種美好的記憶。有些隊伍也透過時下流行的RAP饒舌音樂的風格，活潑校園，也唱出另一種風情的華岡之歌。

今年獲得特優第一及特優等隊伍，可獲得錦旗乙面及參賽人員嘉獎兩次獎勵；獲得優等及甲等者，獲得錦旗乙面及參賽人員嘉獎乙次獎勵。學務處將於11月10日建校50週年暨創辦人誕辰112週年紀念活動，公開表揚獲獎的隊伍，爲其精彩表現鼓舞，敬請每一隊獲獎隊伍的人務必出席受獎。

爲宣揚校歌「振衣千仞岡、濯足萬里流」

的高尚理念，培養學生具備愛校情操與提升個人品德修養，期許學校新生在求學過程中，能反思精進，進而發揚校訓「質、樸、堅、毅」的精神，今年校歌比賽正式邁入第九屆「華岡之歌」，每年吸引許多新生參與，唱出許多不同版本的校歌風潮，展現華岡人的無限創意。

本校的校歌是張其鈞創辦人經典藝文之作「華岡之歌」，此首歌詞優美，意境豐富的經典之作，希望能與創意無限得大學新鮮生擦出更多驚奇的火花，第二首將唱各隊所選擇的自選曲，讓各位大學生在這豐富多元的環境中，找尋更多動聽的歌曲，展現大學生的創意與技巧讓這些多元的歌曲展現出更多不同的面貌。



第一名校歌音樂系奪冠，由學務長魏裕昌頒發特優錦旗



你們的學長！樂團裡的鍵盤手 秦旭章 是文大的校友

【文／吳翔風】24日晚間由文大學生會主辦的「歐炫PARTY瘋-迎新公益演唱會」由創作歌手張懸與其率領的樂團「Algae」壓軸，演出「豔火」、「兩者」、「如何」與「玫瑰色的你」四首歌曲。「你們的學長！」張懸介紹團員時特別強調，「樂團裡的鍵盤手秦旭章與鼓手張浩嘉都是文大的校友。」

「其實我已經忘記是哪年畢業的，但我確定是來自文大。」秦旭章說，「自己是森保系與新聞系雙主修，從文大畢業後就到國外攻讀碩士，學成回台後到國家示範樂隊服役，役畢後投入音樂相關的工作。」

秦旭章表示，當時自己是華岡吉他社公關，社團每年都會舉辦「華韻獎」全校性音樂歌唱比賽，他邀請了張懸擔任評審，自

己同時參加比賽的「團體組」與「創作組」，兩個組別皆獲得了名次，讓張懸更認識自己。秦旭章表示，自己跟張懸一起組團近3年的時間，跟著她出國表演、巡迴校園。

鼓手張浩嘉說，自己是勞動系畢業，大學時候組的樂團就曾經入圍海洋音樂祭前10團，前一陣子也跟著音樂教父羅大佑巡迴演出。

秦旭章提到，自己跟浩嘉同台很久之後才發現彼此有很多巧合，同樣是文大畢業，都曾擔任華岡吉他社幹部，當過社長、公關。他鼓勵學弟妹如果喜歡音樂就不要放棄，有比賽就去參加，終會被看見、聽見。呼應了張懸在台上的一句話：「找一件喜歡的事情努力把牠作到最好！」



校歌合唱賽 學生以歌中劇演出校歌典雅故事

第35屆康樂輔導人才研習營 邀您一同打造不平凡的大學人生

【文／洪孜佩】第35屆康樂輔導人才研習營，一年一度盛大的活動即將開跑囉！第35屆康樂輔導人才研習營活動日期爲12月13日(四)至12月16日(日)，歡迎有興趣的同學一同參與，充實自己不平凡的大學生活打造一個不平凡的自己！

第35屆康樂輔導人才研習營簡稱『35康研』，可知此營隊已在文化大學中舉辦了三十四次，是一個歷史悠久的營隊。由華岡康輔社、華岡啦啦隊以及文化海天青一同籌辦，活動精彩可期，從靜態的創意美工、場地佈置及手工藝到動態充滿活力的團康帶領、唱跳表演及戲劇表演，除此之外還有深入人心的探索教育等。想要盡情的展現自己的魅力，想要認識不同的朋友，康樂輔導人才研習營給你舞台！

康研目前走過34個年頭，在文化大學中可謂有優良的口碑，不管有無加入任何社團的熱血大學生們，只要對康輔懷抱著一股熱忱以及憧憬者皆可報名，一同在大學生活中有一個非凡的體驗吧！

營隊時間爲12月13日(四)至12月16日(日)四天兩宿，報名流程邀請學生可先至『學生專區』『報名/申請作業』中的『校園活動』報名填寫資料，第二步就是在11月5日至11月7日12時至13時至大恩2F穿堂繳費，報名時間從10月25日(四)至10月31日(三)，報名費用900元整，報名簡章請至校內公告觀看，名額有限，報名從速。心動了嗎？第35屆康樂輔導人才研習營，歡迎各位加入！

愛傳承 學姐的建議 三項必備武器不能丟 給尚未大學畢業的朋友的幾個人生建議-能力培養篇

今年甫獲得噶嘮駭客程式大賽，總計全球有2000個團隊，「正妹」的兩人團隊拿下世界駭客大賽，現任Rocodev 執行長鄧伊廷日前接受應邀致謝演講回母校演講，談到給予學弟妹人生建議。她強調，最值錢的技能就是中文演講、英文能力與寫作能力與程式開發能力，掌握技能就等同掌握在資訊爆炸年代唯一不敗的優勢。

【文／應教系校友鄧伊廷】前天，應母校中國文化大學應用數學系的邀請，再次回系演講關於大學後的生涯規劃。這已經是第二次受邀演講相同的主题。受邀的原因相當單純。純粹是我的表現一再的讓系上老師跌破眼鏡，在短短數年間一路從不起眼的小職員，迅速累積出社會普世價值觀上相對可觀的成就。包括從T客邦技術部經理、HTC資深經理、Facebook World Hack Grand Prize... etc. 所以，老師們想邀請我回校演講。分享我在這一路上的成長感想，並給予學弟妹人生建議，回答對於將來路上的一些疑惑。最值得投資的技能

1. 中文速讀
我最常被問到的問題其中有一個是：「你覺得出社會前你練過最值得的技能是什麼？」對於這個問題，我的答案毫不猶豫的會是「中文速讀」。18歲前，「速讀」這個技能對我來說，是可有可無的雞肋。但是在18歲以後，遇上網際網路的高速成長，整個世界呈現一個「資訊爆炸」的狀態。原先的雞肋技能，搖身一變成爲我一路上闖蕩的最厲害武器。

2. 英文能力
其次，我推薦練習的技能就是「英文能力」。每當學弟妹聽到我這樣說，無不哀號遍野，瞬間卻步。其實，學弟妹不知道的是：所謂的「英文能力」真的非常非常重要。重要到超乎你想像。我出社會到現在的感想是，「英文能力」的重要性也遠超乎我

當年的想像。

不只是所謂好的工作需要英文（外商工作需要聽說讀寫）。甚至是幫助你高速成長，超車過同儕的專業知識也通通都是英文（如同我現在賴以爲生的專業技能：Ruby on Rails）。就別說這專業的進階知識好了。就連外國的許多線上初階自學課程：CodeSchool、Codecademy、也都是英文教材。

3. 寫作能力與程式開發能力
其三，我認爲值得投資的部分是：「寫作能力」或者是「程式開發能力」。每當我一提到這兩件事，也是很多人馬上會皺起眉頭。但我一路上走來的感想是：我很高興能夠同時把這兩塊能力練得不錯。而且是這兩個能力，才把我帶到今天這條路上。培養寫作能力與程式開發能力，其實最大的好處不是培養出強大的邏輯核心能力群。而是產生出來的副產品：「文章」以及「程式碼」。

很多學弟妹常直接希望我給他們一些將來就業方向上的建議，該選什麼學科好，該選什麼職業好。老實說，在這麼瞬息萬變的社會改變裡，我實在無法告訴大家，什麼職業絕對賺，絕對不會被淘汰。因爲這種事已經很難繼續再被持續發生了。

但無論如何，至少我可以告訴大家，如何不被世界變化的速度甩開...我認爲這三項核心能力是至關重要的。無論社會再怎麼變，至少你還可以靠這三個核心技能維持個人的競爭優勢。

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第588期 中華民國101年11月5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

本校與北阿拉巴馬大學締結姐妹校 啟動交換學生與學術交流 張鏡湖董事長、吳萬益校長簽訂協議書 兩校可以成爲永久的戰略夥伴



本校張鏡湖董事長（左圖中）、吳萬益校長（左圖右）與北阿拉巴馬大學副校長張春生博士簽訂協議書，會後並合影留念。

【文／郭瓊俐】本校10月18日與美國北阿拉巴馬大學締結姐妹校，由北阿拉巴馬大學副校長張春生博士與本校張鏡湖董事長、吳萬益校長親自簽訂協議書。

吳萬益校長表示，與北阿拉巴馬大學簽訂姐妹校的事，已洽談了好幾年，感謝商學院郭國誠老師居中幫忙，讓兩校具體合作的很多細節都已談妥，例如兩校學生的碩士學位1加1、2加1、2加2等課程都可以接軌，希望



此後兩校可以成爲永久的戰略夥伴，第一步先進行交換學生，第二步則是老師之間的教學與研究交流。

北阿拉巴馬大學副校長張春生博士指出，他很高興到中國文化大學參加簽約儀式，文大的辦學宗旨是宏揚中華文化，身爲中華兒女的他也很希望將中華民族的精神傳承到其他地方，文大是北阿拉巴馬大學在臺灣的第一個戰略夥伴，可以給雙方學生帶來交流機會，對北阿拉巴馬大學的課程開發或學校所在地的經濟發展，也都有很大的助益。

張副校長指出，北阿拉巴馬大學創建於1830年，已經有182年的歷史，是美國知名的老校之一，近年來學校致力於國際化，帶動學科更優化發展，讓學生畢業後可以與所學連結找到適合工作。他希望不久的將來，可以在北阿拉巴馬大學校園裡，親自歡迎文大的學生與老師到來。

會，對北阿拉巴馬大學的課程開發或學校所在地的經濟發展，也都有很大的助益。

張副校長指出，北阿拉巴馬大學創建於1830年，已經有182年的歷史，是美國知名的老校之一，近年來學校致力於國際化，帶動學科更優化發展，讓學生畢業後可以與所學連結找到適合工作。他希望不久的將來，可以在北阿拉巴馬大學校園裡，親自歡迎文大的學生與老師到來。

俄羅斯聯邦國會下院議員參訪 對本校中華文化內涵與人文素養印象深刻

美學環境，大爲讚賞。

團長Yan Zelinskily向張鏡湖董事長表示，他在俄羅斯的選區內有十五所大學，非常希望可以代這些大學牽線，促成和本校進一步的學術交流往來，將來雙方可以互派交換學生與教師，讓俄羅斯學生拓展國際視野，更進一步了解東方思想與人文內涵。

現任俄羅斯自由民主黨國際事務部主任的Gennady Avdeev，本身是歷史學博士，他向張鏡湖董事長表示，俄羅斯自由民主黨現任

黨主席正在籌劃成立「國際文明學院」，目前學校的硬體工程已在進行中，將來會有五個系所，「東方思想」將是其中的一個重點研究領域，而中國文化大學是最適合交流合作的大學，希望和本校建立更進一步的往來。

吳萬益校長也向貴賓介紹本校的創歷史、辦學宗旨與目前系所的現況，雙方相談甚歡，將本校向外推展友誼與交流合作的觸角，更進一步延伸出去。



俄羅斯國會下院議員Yan Zelinskily

【文／郭瓊俐】俄羅斯聯邦國會下院議員一行貴賓，10月22日在外交部官員陪同下，前來本校參訪，獲得張鏡湖董事長與吳萬益校長熱烈歡迎。此行貴賓爲俄羅斯自由民主黨成員，雖爲政界人士，但參觀完本校後，對本校深厚的中華文化內涵與人文素養印象深刻，紛紛爲其選區內的大學請命，希望促成選區內大學與本校進一步的學術交流往來，張鏡湖董事長表示樂見其成，將請國際處與俄文系代爲聯繫，研商進一步交流的可能性。

俄羅斯國會下院議員Yan Zelinskily等一行五人，受外交部亞西司邀請訪台，在緊湊的行程中，外交部特地安排他們前來本校參訪，在俄文系主任李細梅陪同下，參觀本校校史室、博物館、歐豪年美術中心與體育館。衆人對本校中國宮殿式建築、博物館豐富的館藏、優美的校園景致與處處可見的



張鏡湖董事長與吳萬益校長歡迎貴賓並合影

愛在華岡

新聞系五十年了！知名主播 媒體總經理 記者

一起大手牽小手 傳承下一個精彩五十



張董事長致贈禮物給校友



張董事長與媒體圈的校友合影

【文/李文瑜】五十年了！文化大學新聞系邁向精彩五十年，邀請資深校友「大手牽小手」一起傳承下一代優秀新聞人，同時告訴學弟妹，新聞人可以很精彩，尤其文化新聞系培育的媒體尖兵均在國內媒體業居翹首之位，這培育搖籃之手要繼續迎接下一個五十年。新傳學院葉明德院長特別邀請學長們拜訪張董事長，開話家常，談媒體理想，也預告未來對文化大學新聞系培養媒體新秀的殷殷期盼。

今年邀請的十二位學長姐們，有中國文化大學新聞系校友會理事長、頂新集團副總經理李傳偉、中國文化大學新聞系校友會副理事長、全民間電視公司總經理陳剛信、中國文化大學新聞系校友會副理事長、圓山飯店董事長李建榮、中國文化大學新聞系校友會榮譽理事長、亞洲滑冰總會秘書長李廣淮、旺報總主筆戎撫天、台北市體育會總幹事、台北小巨蛋經理馮炳雲、前台視駐紐約記者、世新大學廣播電視學系教授岳岳、迪士尼電視台總經理黃炳雲、智富月刊總編輯朱紀中、旺報社長室慶正主任、中華開發金控股份有限公司公共事務室協理蕭隆祺、三立新聞台總編輯陳雅琳。

新任新聞系陳慧蓉主任說，「剛剛學長姐牽著學弟妹的手一起走進來時，學弟妹喊說歡迎光臨，其實，應該是歡迎回來，歡迎各位學長姐回來母校，今年是新聞系五十週年的系慶，對新聞系全體師生，五十年是一個巨大而遙不可及的數字概念，現在的一代年輕人認為新聞系是酷炫的系所，是培養主播、媒體人、文字工作者等搖籃，但卻不了

解五十年的歷史培養了多少的媒體尖兵，而文大學長姐又是在這五十年的媒體圈上占有多大重要性，非常榮幸邀請各位學長姐重返母校，讓年輕一輩的學弟妹們見證人才，藉由分享新聞工作與專業態度，與實作經驗的展現，讓學弟妹未來有機會進入業界將其所學在業界完整發揮。」

陳慧蓉主任也提到，相當感謝文大新聞校友會主辦「大手牽小手」的活動，這是第一場活動就這麼盛大，學長姐願意帶領學弟妹走向未來的精彩五十，更代表文化人極為重視傳承的意義，感謝校友會推動的活動。

現任系友會副理事長陳剛信學長說，「今天很高興回母校，只要是文化新聞系找我演講或

回母校，我一定會來，今年我一定要做一件事情，就是要學弟妹把新聞記者信條紮根在心裡面，媒體亂象並非全是記者造成，新聞是道德良心的工作。我們要把新聞信念紮實放在心上，只要有正義就能引導媒體走向清流。」

陳剛信學長說，我來自文大，有同學來訪問我，今年我一直聽到學弟妹說要訪問我，很高興，訪問是一種讓學弟妹接受媒體教育的管道，我在文大新聞系印象最深刻就是鄭貞銘老師規定的課程，每一個人都要手寫專題報告，在填寫思考時，發現更多的意義。

「我是鄭貞銘教授的學生」。陳剛信學長的宣誓，讓現場學弟妹鼓掌聲不斷，他提到，鄭老師指導的專題新聞報導課與新聞通識課，是自己一輩子都難忘，很多都說，上大學可以改變一個人的氣質，大學四年，學習鄭老師的走路優雅，聆聽他的對話、看他的身段、看他的演講，這些都是影響自己未來的重要經驗，人生職場都是充滿學習，而鄭老師指導的課程，就是這一輩子都受用無窮。

陳剛信學長也提到，既然要當好記者，就要「看得起記者」，正因為「我們是好記者」，就要謹記記者十二條公約，願與學弟妹分享。

慶正學長也提到，「今年文大新聞系舉辦第50屆舉辦大手牽小手活動，自己剛好也是就讀文大新聞系30年紀念日，這一日，我在山仔后下車，開步沿著華岡路前行，時光進入了青春的隧道，我和30年前的我重逢，年輕真好。期望文化新聞學弟妹接下棒子，開創華岡新聞系的第二個鏗鏘交響的50年，並為自己人生和國家增添光彩。」。



新聞系學弟妹合影



《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、圖書館櫃檯索取。

會計師學長姐邀請學弟妹加入安永及其國際儲備人才計畫

【文/李文瑜】會計系特別邀請安永聯合會計師事務所會計師群團隊10月17日蒞臨本校舉辦校園徵才活動，在會計系同學踴躍參與下，全場座無虛席，圓滿落幕。安永聯合會計師事務所是國際四大會計師事務所之一，亦為全美第二大會計師事務所，本系畢業生友郭紹彬會計師目前擔任安永聯合會計師事務所新竹所所長、系友之林素雯會計師均為本校校友，表現極為傑出。會計系李慕萱主任說，「校友大手牽小手，為讓本校學弟妹有機會進入知名企業，特別邀請學長姐蒞臨分享經驗，也希望藉此傳承華岡精神。」

安永聯合會計師事務所為全美第二大會計師事務所，其服務據點遍布全球140個國家、700個城市，共有4,000多位執業會計師及14.1萬名員工。郭紹彬會計師說，在國際化的帶動下，放眼國際的重要性。安永服務據點遍布全球，非常重視全球整合，無論在任一國家，其客戶皆享有一致性的專業服務。「安永國際儲備人才計畫」更將大中華，包含台灣、中國、新加坡、韓國、香港等視為同一市場，方便人才及資源的流動，參與此計畫者，將與來自不同國家、背景及文化的人才，提供約十八個月到大陸一級城市工作的機會，如表現優異者，五年內即可晉升專業經理人才，這是一個很好的政策，也有利學弟妹有機會進入大企業學習。

郭紹彬會計師說，安永聯合會計師事務所之核心價值即為其人力資源，因此，公司非常重視人才培育之重要性，不僅薪資及福利非常優渥，亦有完整的人才培訓、針對學級以上的海外培訓、國際間交換計畫以及學習發展的補貼等。



李慕萱主任(右二)與與會來賓合影

林素雯會計師也提到，面對金融海嘯時，大多企業大量裁員，反觀安永不僅未進行裁員，更未刪減人才培訓相關之預算，因此，鼓勵學弟妹需積極爭取進入大企業工作，此次前來不僅希望大量招聘本校會計系所學生，更希望能參與「安永國際儲備人才計畫」。林素雯會計師強調「競爭力掌握在我們手裡」。

李慕萱主任說，安永聯合會計師事務所與本系所緊密合作，不僅在本校舉辦徵才說明會多年，每年亦有多位本系應屆畢業生加入安永及其國際儲備人才計畫。今年說明會特別邀請許多畢業的系友前來進行座談，分享其工作經驗，透過此次經驗分享，很多學長姐都強調，本校排名未能比過國內知名國立大學，但在工作上仍可表現非常優異，亦有多位校友擔任合夥人多年，並藉此勉勵學弟妹雖學歷稍差，但仍可透過後天努力來彌補不足。

愛書展 愛上作家雲集的華岡

走遍大江南北的梁東屏學長親自出席為學弟妹簽書

【文/李文瑜】今年以愛在華岡為題，迎接2012年校友返校節到來。尤為特別的是本校藝文界校友眾多，特別將於11月10日校友返校節當日，舉辦校友書展，邀請國內知名的校友作家參展，而梁東屏學長也將於當日10時至11時親自出席簽書，傳承愛在華岡的美好記憶。

今年由校友總會舉辦的校友書展展出的校友作品包含梁東屏、駱以軍、鄭穎、陳玉慧、向陽、焦桐等作家作品，均為當代知名的作家。

梁東屏學長於一九五一年生，廣東省恩平縣人。文化大學新聞系畢業，曾任《中時晚報》國際組主任，現任《中國時報》駐東南亞特派員。曾獲吳舜文基金會第十七屆新聞採訪報導獎。著有《一個人@東南亞》、《說三道四@東南亞》、《搖滾：狂飆的年代(Rock n' Roll-Down On The Flaming Road)》。駱以軍於2010年7月，耗時四年完成的《西夏旅館》，寫下一部關於創傷與救贖、離散與追尋的傳奇故事，獲得紅樓夢獎；世界華文長篇小說獎首獎。

向陽學長於2012年獲得第23屆金曲獎傳統暨藝術音樂類最佳作詞人獎，是一位跨領域的作家，除了以詩聞名之外，兼及散文、兒童文學及文化評論、政治評論。在身分上，他是詩人、作家，也是作詞人、政治評論家、總編輯、總主筆、學者。身分多重，領域寬廣。

今年愛書展展出的作品	
梁東屏	潮人情歌、說三道四東南亞、東南亞
駱以軍	《我愛羅》、《臉之書》、《經濟大蕭條時期的夢遊街》、《西夏旅館》、《我未來次子關於我的回憶》、《降生十二星座》、《我們》、《遠方》
鄭穎	野翰林—高陽研究
	《營的容顏—李渝小說研究》
陳玉慧	《海神家族》、《慕尼黑白》、《China》、《依然德意志》
向陽	《亂》

2013年寒假遊學團-中國文化大學 美西柏克萊英語研習營開始報名了!

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將於2013年寒假再度推出美西柏克萊英語研習營1廠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。歸國學人帶認識當地國的文學，為日後留學暖身。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、俚語等。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，日常用語及發音也會越來越接近正統英文。

美西柏克萊英語研習營

獨家行程 + 三週美語生活訓練讓你變成舊金山達人!!!

舊金山(柏克萊ESI)3週英語課程(每週預計15小時ESL英語課程+3小時戶外教學活動)+洛杉磯(LA)三天兩夜遊: 迪士尼樂園、環球影城、星光大道+ UCLA 巡禮參訪

住宿YMCA; 2或3人一間

舊金山臥臥走：
史丹佛大學、金門大橋、藝術宮、漁人碼頭、金門公園、九曲花街、惡魔島、沙薩利多島、柏克萊電報街、聯合廣場購物街、卡斯楚街、嬉皮區、日本城、中國城、奧克蘭湖區、名牌大賣場...等。(依照學校安排而調整之，可自由參加)

說明會地點：** 文化城區部：每週六 PM2:00 ~ PM3:00 B303室
文大學生報名享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。
預約講座請洽華岡興業基金會 文化大學推廣部：(02) 2700-5858 海外組分機 8581 ~ 8585
網址: http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/ 電子郵件: cylee@sce.pccu.edu.tw

學生諮商中心(心理診所)

林宜蘋 輔導老師

分手快樂，不快樂!

輔導老師您好：
幾天前，我的男朋友突然跟我提出分手，我很震驚也很難過，但我也知道這段感情已經無法挽回了。他跟我交往兩年多了，一直以來我都把他放在心中很重要的位置，但是現在我卻已經失去他，從那天起我的心情就非常低落，我該怎麼度過這段時間呢？
By 小咪

親愛的小咪你好：
突然被男朋友提出分手，我想你當時一定受到了很大的打擊！這段時間的你一定時時被難過和低落的心情圍繞著、做起事來可能也都提不起勁。結束一段重要的關係常常是讓我們感到痛苦的，那麼這段時間該如何度過，老師在這裡提供幾個方向供你參考：

- 一、允許自己悲傷
對於關係的結束感到難過是很自然的現象，而從失落的情緒當中恢復將是一個漸進的過程，有研究曾指出分手後通常會經歷五個痛苦階段：(一)震驚否認：不相信事情發生在自己身上、假裝沒有發生過，甚至可能表現得非常適應、過度理性，好像事情是發生在別人身上一樣。(二)生氣憤怒：極度的生氣，把過錯都歸到對方身上、也有可能把憤怒的箭頭指向自己，不斷責怪自己，把情緒壓抑下去。(三)討價還價：怒火漸息後，開始意識到令人傷痛的真實性與嚴重性，說出類似「只要你能回心轉意，我就願意...」、「只要你離開，我為你做任何事情都可以。」等話語，試圖挽回分手的局面。(四)憂鬱沮喪：當無論做了多少努力都無濟於事時，就陷入憂鬱、沮喪與絕望的狀態中，推開身旁的援助與選擇自我孤立。(五)接納現實：開始接納現實，不再把心思投入到過去的關係上，重拾自信與力量。

每個人經歷不同階段之間長度都不一樣，甚至有人會在階段之間反覆來回好幾次，但無論你正處於哪個痛苦階段，留給自己一段悲傷的時間，不急切地想要擺脫它們，有時反而能降低悲傷的負面影響。

在遭遇痛苦的時刻，建議你可以尋找一些適合自己的情緒宣洩方式，例如好好地痛哭一場、在空曠的環境大聲喊叫、做運動、丟抱枕、寫日記手札，或者找幾個值得信任的朋友或長輩傾訴，以抒發心中的情緒。

二、肯定自我價值
面臨分手的痛苦時，許多人會懷疑自己是否哪裡不夠好，才會讓另一半提出分手，甚至開始懷疑自己是否真的值得被愛。分手後過度的自我反省是好的，但過度的自我懷疑和自我貶低，就像是自己在傷口上撒鹽，讓分手後的調適更加困難。因此學習接納自我並肯定自我的價值，可以透過時時幫自己加油打氣，相信自己是依然是值得愛人與被愛的。

三、從這段戀愛經驗中學習
一段重要的關係必定讓你擁有許多收穫與成長，當你的心情稍微平復之後，可以回頭思考看看是什麼讓這段關係開始停滯不前？給自己一個學習的機會，誠實且勇敢的面對自己，回想自己在愛情中的模樣，學習不再讓自己重複傷害關係的互動方式，使這段關係成為你更加美好的來源。

四、尋找新的生活目標
當你已經準備好將過去的回憶收藏在心裡的某個角落時，下一步就是準備開啓自己的嶄新生活。回想看看過去是否曾有過熱衷的事和興趣？或是未達成的工作及生活目標？讓自己重新拾起或找到重要的生活目標，並沉浸且享受其中，能夠幫助你更快找回快樂且有意義的生活。

以上的幾個方法你可以嘗試看看，或許它們能夠幫助你順利地走過這段苦悶的過程。分手後的調適並非一件容易的事情，如果有任何需要，歡迎至諮商中心找老師聊聊。加油!

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)

《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。