

首次陸生淨灘 守護美麗台灣

43位來自台灣各地陸生 藉由舉辦公益活動愛台灣

【文 / 李文瑜】中國文化大學陸生聯誼會日前首度在灣舉辦淨灘活動，親身透過參與台灣公益，了解台灣之美。總計43位陸生於今年本月19日在宜蘭舉行首次淨灘活動。此次淨灘活動既讓陸生懂得了潔淨海灘的重要性，又提升了在台陸生的社會公益形象。

在中國文化大學陸生聯誼會帶領的43位學生中，其中有四位為輔仁大學的交換生。此次跨校的活動實屬罕見，是文大陸聯會的第一次。



參與此次淨灘活動的在台陸生賀睿達說道，「宜蘭蜜月灣看似還蠻乾淨的，但是實際上卻有撿不完的垃圾。而且海灘上還會有我們從來沒見過的物體，例如像河豚等小動物的殘骸。另外，在垃圾分類上也有一些困惑，我不太清楚漁網可以被歸為哪一類。」

此次活動的總召邵越洋表示，此次淨灘活動早於上學期著手策劃。此次活動的目的是為了讓陸生為海洋的環境保護出一份力，同時也學習去關心台灣乃至世界的生態環境，共同守護我們生活的地球家園。

邵越洋表示，在這次活動中，宜蘭縣頭城鎮公所熱情地給予了陸聯會協助，使得整個活動流程暢通無阻。在台陸生真

切地感受到：台灣處處有溫暖。鎮公所清潔隊隊長魏長福對此次由在台陸生舉辦的淨灘感到高興。他欣賞這群熱衷於環保的大

學生，同時期待著有更多的年青人能夠多參與台灣的環保公益，共同守護台灣，讓台灣更美麗。



2014 畢業成果展 無限·無框

《獨過藝生》數位畫裡看溫暖 細看資傳系學生的飛揚青春

【文 / 李嘉恩】本校資訊傳播學系2014畢業成果展「無限·無框」，已於4月25日至27日於信義誠品六樓展演廳熱鬧登場。今年資傳系以「框框而出，顛覆思想」為號召，同學們的想法多元繽紛，不受拘束的創意想法將會突破傳統的框架。希望透過這次的畢業成果展，將四年自己所學的東西讓更多人看見。

本次畢業成果展中，包含企業形象與整合行銷、跨媒體資訊應用、數位內容創製、數位遊戲為主。將系上所學發揮的淋漓盡致。其中由蘇郁維同學所製作的心情地圖日記參加過第18屆全國大專院校資訊應用服務創新競賽在經濟地理資料庫服務應用組，並拿下第三名的佳績。

而由鄭兆偉、林浩偉、陳彥碩、官有絃同學以幫助黃遠文先生完成畫家的夢想，並於2月27日(四)在文化大新館完成了黃遠文先生開畫展的夢想，在畢展上利用不同的數位展出模式幫黃遠文先生的作品呈現

出來的作品更是如虎添翼，且該畢展之作，獲得許多媒體報導肯定學生之表現。

關於文化大學資傳系學生幫助老翁開畫展，以專業回饋社會，助老翁圓夢想是以《幸福》為題，面對只有慌忙的社會，並無慌忙的景色；只有慌忙的人心，並無慌忙的幸福的全新課題，文化大學資訊傳播系學生，在老師的引薦之下，努力幫忙一位老翁開設個人畫展。

一位高齡近80歲的老人畫家，小時候送給一個失明的算命先生當養子帶大了他，由於養父的鼓舞，用了他一生的時間在作看似平凡的畫，裡面竟蘊藏了無數的熱情與生命，他盼望著要將這份熱情分享给所有人。為了圓老翁的夢，學生一次次的登門拜訪，幾個月後終於以「獨過藝生」為主題完成了老翁的夢想，老翁除了感謝，也已將學生視為自己的孫子，他想要跟大家說：「即便我到了這把年紀，也還沒有放棄夢想。」



第49屆華岡青年

這一刻，我最驕傲



編按：文大校訊將陸續刊登第49屆華岡青年談入選第49屆華岡青年的心得與感想，以傳承與接棒的概念，鼓勵更多學弟妹今日「我以華岡為榮，明日華岡以我為榮」。

文 / 大眾傳播學系 4A 蔡珮柔

這邊要非常感謝評審老師們給我這個機會，能在眾多優秀同學當中獲選為第49屆華岡青年，實在是難以置信，這對我來說是非常重要的肯定。很多人聽了我過去的經歷會覺得很厲害，但其實我在多次讓自己表現的場合上，總是錯失機會、總是在終點前跌倒，久了也就越來越沒有自信了，更認為安分守己是最安全的。

文藻五專畢業後我插大來到中國文化大學，一切彷彿有了變化，剛轉學進來很多事情都還不習慣，但親切的同學和轉學生學姊使我比起其他進入別校的五專同儕更快融入班級，到現在也擁有了知心摯友。入學後學姊邀我參加華岡攝影社，下學期時更因為因緣際會下徵選加入了親善團大家庭，我們相互扶持、一同參與校外服務，一同成長。

在學業上我也遇到願意提拔我的恩師們，正好跟我們

年進入文大的林福岳老師帶領我接觸原住民族傳播的學術研究、辦理社區公關活動、參加金聲獎比賽、多次擔任教學助理的機會；王台瑞老師鼓勵我持續在繪畫方面深造；班導師胡詔凱老師推薦我參加「國科會百年科學傳播動漫畫人才培育計畫案」，此次多校交流經驗，一起創造了許多美好的回憶，也因為這次的營隊認識了淡江大學的任家緯老師，我才能獲得參與業界實務的機會。教授動畫的薛佑廷老師鼓勵我參加動畫比賽，也一直在課業上給予我許多學分並提點我許多動畫技巧，實在獲益良多，使我更加確信自己未來想要繼續繪畫設計進修，做自己熱愛的事情。

我遇到了許多生命中的貴人，謝謝老師、同學們一直推著我前進、一直願意給我機會，這次獲獎對我來說是非常大的鼓勵與肯定。我不敢說可以成為同學們的典範，但是我希望跟我一樣對自己稍微沒有自信的同學們，不要放棄、再多堅持一點，要相信只是時機還未到，總有一天一定會讓人看見你們發光發熱。

這些都是我過去從未接觸過的領域，種種經歷與機緣看似毫無關聯卻環環相扣，在文化大學，我看見了人生道路上不同的風景、挖掘到人生的寶藏。我感受到文化人的熱情與積極，以及華岡的認真辦學，期望今日我以華岡為榮，明日華岡以我為榮。

《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629期 中華民國103年5月5日

發行人 / 張鏡湖 社長 / 李天任 顧問 / 陳虎生、施登山 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

本校與雲南五所大學簽訂學術合作與交流協議

本校與大陸高校正式突破一百所姐妹校 交流成果豐碩

【文 / 李文瑜】中國文化大學與雲南大學、雲南師範大學、雲南財經大學、昆明學院、大理學院正式簽訂學術合作與交流協議，使本校在大陸之姐妹校正式突破一百所，是台灣高校與大陸高校最積極交流之大學院校之一。文大李天任校長提到，未來本校與雲南五所大學將積極落實協議交流規

範，積極推動師生互訪或學生交流，並共同舉辦學術、教學研討會及實施合作計劃，交換學術資料、教材與出版品，期盼兩岸高校交流日趨熱絡頻繁。

張鏡湖董事長於簽約典禮上致詞強調，「本校與大陸往來頻繁，引領全台灣兩岸交流之始，第一位邀請的大陸學者趙松喬博士來台演講，趙松喬博士當時的論文研究即以緬甸地質考察為主，他並曾經參訪過緬甸，對雲南這一帶研究甚深，今年我們能有這個機會與雲南的五所大學簽約姐妹校，內心相當高興，再次歡迎大家，希望今後能更進一步根據簽約之內容積極發展交流。」

李天任校長則代表中國文化大學熱烈歡迎貴賓。李校長說，「張董事長曾經率領文大教職員到雲南去參訪過，而本校與大陸交流最早要從張其均創辦人談起，張創辦人於1949年來到台灣，曾任台灣教育部長，之後創辦中國文化大學，是台灣第一所以發揚中華文化為目標的大學院校。」

張創辦人在浙江大學任教時是文學院院長，創辦人推動中華文化教育不遺餘力，創辦人在浙江大學之指導弟子，其中六位為大陸中科院研究所所長。創辦人來台後出版《中文大辭典》，該書已成為兩岸最完整的中文辭典，其著作《孔學今義》簡體版由北京大學出版社出版，浙江大學與新加坡世界科技出版公司（World Scientific Publishing Company）聯合出版英文版，該著作則成為全

球漢學語學校及孔子學校之重要教科書。張創辦人哲嗣，也是本校張鏡湖董事長創作能量雄厚，其《世界資源與環境》之著作，暢銷兩岸，是目前兩岸環境地理研究之重要讀本。李校長也補充，本校第一個授予大陸學術界陳述彭先生名譽博士學位，之後陸續頒授南京大學校長名譽博士學位，在兩岸交流上一直擔任先鋒的工作，董事長還率領台灣政壇立委到大陸參訪，簽訂有關氣象及地理資訊分享的協議，從此展開兩岸之交流里程碑。

雲南省委常委、省委高校工委李培書記致詞說，「中國文化大學在大陸高校心目中是一所歷史文化悠久、學科鮮明、師資雄厚、校園環境優美、辦學理念先進的一所大學，尤其張董事長與其父親創辦中國文化大學，為優秀中華文化基層和發展推動大量基礎性前瞻性的工作，開拓兩岸教育文化的交流和合作，內心甚為欽佩。」

李培書記致詞說，今年雲南高等教育參訪團總計有八所高校參訪台灣，其中五所將與中國文化大學簽訂合作協議締結姐妹學校，這是我們雲南高等教育在新的時期發展當中的重要大事，也是這次參訪的重要成果展現，未來五校簽訂協議後，將會積極推進協議內容的落實，真正把中國文化大學的優秀辦學理念、優秀管理水平、優秀文化思想和文化宗旨引進雲南高等教育事業的發展當中。」



本校與雲南大學簽訂學術合作與交流協議



本校與雲南師範大學簽訂學術合作與交流協議



本校與雲南財經大學簽訂學術合作與交流協議



本校與昆明學院簽訂學術合作與交流協議



本校與大理學院簽訂學術合作與交流協議

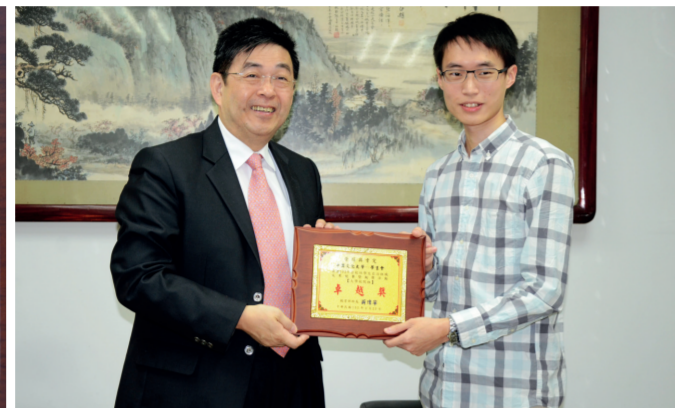
本校與大陸地區大學締結姊妹校一覽表

編號	學校名稱	締結時間	編號	學校名稱	締結時間	編號	學校名稱	締結時間
1	寧波大學	90.08.14	33	上海對外經濟大學	99.12.25	65	榆林學院	102.04.08
2	中央音樂學院	91.05.20	34	中山大學	99.12.25	66	華僑大學	102.04.12
3	浙江大學	95.05.20	35	南京航空航大	100.01.20	67	浙江工商大學	102.05.05
4	中國政法大學	95.06.20	36	遼寧大學	100.02.17	68	浙江傳媒學院	102.05.08
5	湖南理工學院	95.08.23	37	華中科技大學	100.04.18	69	吉林大學珠海學院	102.05.28
6	北京大學	96.01.11	38	石河子大學	100.04.22	70	哈爾濱師範大學	102.05.29
7	中央財經大學	96.01.12	39	南京工業大學	100.04.28	71	華中農業大學	102.06.04
8	廈門大學	96.01.13	40	深圳大學	100.05.24	72	天津商業大學	102.06.10
9	福州大學	96.11.17	41	東北大學	100.08.15	73	天津理工大學	102.06.16
10	湖南大學	97.01.14	42	北京外國語大學	100.11.24	74	北京理工大學珠海學院	102.06.19
11	西安建築科技大學	97.05.12	43	青海民族大學	100.11.30	75	浙江萬里學院	102.06.24
12	南京大學	97.05.20	44	東南大學	100.12.04	76	浙江工業大學	102.06.25
13	南開大學	97.10.05	45	西京學院	101.01.03	77	西安工業大學	102.06.26
14	華東理工大學	97.10.06	46	蘭州大學	101.01.11	78	重慶交通大學	102.06.27
15	華東師範大學	97.10.13	47	安徽大學	101.01.11	79	陝西師範大學	102.06.30
16	南京理工大學	97.10.14	48	陝西師範大學	101.01.27	80	重慶郵電大學	102.07.09
17	北京師範大學	97.12.17	49	黑龍江大學	101.02.22	81	合肥工業大學	102.07.17
18	蘭江學院	98.02.10	50	東北林業大學	101.03.03	82	西北民族大學	102.07.22
19	哈爾濱工業大學	98.02.15	51	吉林建築大學	101.03.12	83	電子科技大學中山學院	102.07.29
20	電子科技大學	98.03.12	52	哈爾濱工程大學	101.04.24	84	龍東學院	102.07.30
21	上海體育學院	98.03.29	53	汕頭大學	101.05.10	85	山東農業大學	102.09.25
22	福建農林大學	98.04.09	54	北京體育大學	101.08.20	86	北京師範大學	102.11.23
23	中國人民大學	98.05.05	55	東北師範大學	101.12.19	87	上海杉達學院	102.12.06
24	山東大學	98.05.08	56	湖南文理學院	101.12.20	88	上海師範大學	102.12.18
25	吉林大學	98.05.11	57	紹興文理學院	101.12.25	89	華中師範大學	102.12.27
26	武漢大學	98.05.28	58	北京科技大學	101.12.26	90	三峽大學	102.12.30
27	中央民族大學	98.06.12	59	西南大學	101.12.28	91	中國礦業大學銀川學院	103.01.06
28	天津大學	98.06.15	60	復旦大學	102.02.20	92	福州學院	103.02.19
29	河南大學	98.12.17	61	中原工學院	102.02.21	93	北京郵電大學	103.02.26
30	海南大學	99.06.15	62	集美大學	102.03.01	94	廣州體育學院	103.03.03
31	中國傳媒大學	99.09.16	63	河南工業大學	102.03.18	95	長春科技學院	103.03.10
32	南昌大學	99.12.06	64	吉林動畫學院	102.04.02			

《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。

狂賀！ 社團表現優質 本校學生會獲全國社團卓越大獎

英文系獲自治性、綜合性特優大獎 手語社獲學術性、學藝性優等殊榮



學生會石皓宇會長與校長合影



學務處魏裕昌學務長與獲獎代表合影



英文系獲特優與校長合影



手語社獲優等與校長合影

【文/黃湘怡】狂賀！本校學生會獲得由教育部青年發展署舉辦103年全校自治組織成果競賽，一舉拿下全國唯二的「卓越獎」，由於該獎項必需連續兩年獲得特優獎，才能參與卓越獎競賽，本校學生會以績優自治規範表現優質，獲得該項大獎。學生會石皓宇會長拜訪李天任校長時提到，相當肯定學生會的表現，這個獎得來著實不易，未來一定要將檔案資料電子化，代代傳承，讓更多的學生從中學經驗。

英文系與手語社則分別拿下103年全國大專院校學生社團評選中《自治性、綜合性》特優大獎。而手語社則拿下《學術性、學藝性》優等殊榮。

學生會石皓宇會長說，學生會在這方面的努力非常有成果，並且連續三年拿下獎項，前兩年拿下特優獎，學生會秉持著服務及收

集學生意見作為全校溝通橋樑的宗旨去為全校學生服務，並鼓勵學生如有更好的建議歡迎向學生會表達。

李天任校長強調，根據該獎項年，評審特別肯定學生會在制度和組織章程規範方面的完善，並且盛讚發展多元，其中像是公益演唱會，學生會將所得全數捐給慈善團體，更有許多活動，學生會融合e化，像是推動學生參與「校長有約」活動，並將整個過程上傳至網路為同學作即時的連線轉播，讓學生有機會在網路上了解校務政策，好的制度需要好的傳承，未來希望每一屆優秀的社團都能夠整理資訊，將所有訊息網路雲端化，讓更多的學生愛上社團代代相傳，發揚華岡社團之美。

教育部青年發展署為促進大專院校學生自治組織進步與發展，藉由自治組織成果競賽

表揚暨觀摩學習活動，提升學生公民素養及理性思辨能力，健全組織經營品質，並提高學校對自治組織之重視，發揮以學生為主體之教育學習功能。

學務處魏裕昌學務長特別指出，學生會表現優質，自治參與校園活動，並提供學生各項大型活動的舉辦與鼓勵學生參與，未來將該學生會的資料建檔並傳承，讓更多的學生熱衷社團活動。

獲得本次卓越獎之自治組織幹部，教育部青年發展署得邀請於後續「自治組織發展與傳承研習營」擔任輔導員。此外，本次競賽評分標準中「校務參與及學生權益」和「財物制度」比例均佔15%以上，顯見本校學生會在這兩方面均表現優異。



校長與獲獎社團同學合影



學務處魏裕昌學務長與獲獎社團同學合影

校園多益英檢6月27日考試 儘早通過畢業門檻 5月7日接受報名

【文/李文瑜】為鼓勵學生參與證照，儘早通過畢業門檻，語文中心自101學年度正式與多益中心簽約，正式承辦文大校園多益考試，試場設於校園，證照則與多益考試一樣，可獲頒相關證照。目前5月31日還有一場考試，6月27日同時還有一場考試，6月27日的考試將自5月7日起至5月27日止接受報名，考試費用優惠新台幣1200元。

語文中心101學年度正式承辦，由於本校訂定畢業門檻，鼓勵學生邁向國際化腳步，參加多益考試鑑定英文實力，目前各系的畢業門檻英文系需達700分，觀光系590分，新聞系也需達520分，其餘系所則落在450分左右，畢業前需參加過一次校外考試，如多益考試，分數若未理想，則可上密集英文班訓練補救。

為鼓勵學生參加多益考試，目前在學生專區裡數位學習網站，均有多益考試的擬真考試，如funday等系統，內設有不少多益的考試模擬測驗，鼓勵同學報名參加，更鼓勵學生報名參加考試前能夠進入學生專區內練習多益考試，不要白白繳了考試費用，卻得不到應有的分數，也可能拉下全國多益測驗整體分數。

語文中心也提到，目前參加多益考試的學生分數參差不齊，有些非英文系學生考了接近滿分的960高分，有些則落在100多分左右，若學生可以在考試前先模擬考試方向與內容，就能把握考試重點，也能在多益拿下好成績，校園的多益考試報名對象也包括本校現職教職員、在學學生，報名費凡是報名人數超過三十人，優惠價1,200元

開設提升英文能力班(免費!)

本學期開設提升英文能力班情形如下：

班別	開課日期	說明
週末班第1期(I)	4月至5月間	每班70人, 3/15至3/15受理報名
週末班第1期(II)	5月至6月間	每班70人
週末班第2期(I)	6月至7月間	每班70人
週末班第2期(II)	7月至8月間	每班70人

■ 提升英文能力班每班上課30小時(6時*5週)。
■ 本學期規定欲上課之同學，需先報名多益測驗(開學班考場)，始得報名參加提升英文能力班。

英語學習增能活動與資源

語文中心舉辦之英語能力提升競賽共有6項：

序號	競賽名稱	序號	競賽名稱
1	英語五項全能趣味競賽	4	英語演講比賽
2	英語即席對話比賽	5	英語機智問答賽
3	英文歌唱比賽	6	英語戲劇比賽

■ 語文中心舉辦之英語能力提升活動共有3項：
英語聊天時間、英文四技診察室、看電影說英文

■ 線上數位學習資源
● 學生專區 → 數位學習 → 英語精修數位學習、英檢網、空中英語教室
● 圖書館首頁 → 語言學習

正式多益測驗

本學期尚有兩次正式多益測驗(校園考場)：

辦理日期	報名期間	預計成績單寄出日期
103年5月31日(六)	4月1日-4月30日	6月20日
103年6月27日(六)	5月7日-5月27日	7月17日

■ 報名考試費用優惠為新台幣1200元整。
■ 報名請至：本校首頁 → 學術單位 → 外語學院 → 語文教學中心 → 校園多益考試。
■ 低收入戶或父母失業給付之學生，報考校園多益考試免費，但請勿使用網路報名，請持證明文件及2吋證件照至語文教學中心辦公室報名。



2014年大陸暑期交流研習團 詳情可洽國際暨兩岸事務處

2014年大陸暑期交流研習團各團積極報名招生中，國際暨兩岸事務處日前公布2014年大陸暑期交流研習團訊息，今年包括北京大學、福建農林大學、哈爾濱師範大學、合肥工業大學、三峽大學、東南大學、蘭州大學均釋出研習營訊息，歡迎有興趣同學積極報名，體驗大陸學習之旅。行程內容包括：

- (1) 103年6月28日至8月1日 《2014年《北京大學暑期學校》》。名額:5名
- (2) 103年6月29日至7月5日 《《第三屆兩岸三地大學生暑期文化交流研討活動》》。名額3名
- (3) 103年7月1日至7月15日 《《2014夏季文化體驗營》》。名額不限。
- (4) 103年7月5日至7月12日 《《大學生徵文化研習營》》。名額5名
- (5) 103年7月10日至7月16日 《《2014台灣學生魅力三峽夏令營活動》》。名額不限
- (6) 103年7月15日至7月22日 《《2014東南大學青年領袖創新、創業研習營》》。名額5名
- (7) 103年7月16日至8月13日 《《金城講堂-2014年蘭州大學暑期班》》名額2名。

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：陳秋蓉 輔導老師

奶奶走了，我能恢復嗎？

輔導老師，您好：
我是大二的學生，一個月前我的奶奶在某個夜晚過世了，雖然奶奶已經生病一段時間，但是當時突然接到電話還是讓我覺得好震驚，不願接受，每到晚上我都會害怕，偷偷流淚，自責家在外地，無法趕去見奶奶最後一面。朋友看到我眼睜睜的會關心我，但是我卻騙他們說是眼睜不睜眼。現在我努力讓自己正常生活，但是朋友說我覺得很冷淡，我覺得我好痛苦，老師我該怎麼辦才可以不痛呢？
媚兒

媚兒，你好：
從文字裡都能感覺到對奶奶的孝心與思念，著實讓老師感到不捨。奶奶突然的離去，想必為你帶來了好多複雜的感受，原本應該要好好跟奶奶道別，但現實卻讓你來不及說再見，除了難過與不捨，也充滿了無限的遺憾及自責。

承受著這些複雜感受，媚兒可能開始思考如何讓悲傷與思念得以終止，在這過程中你或許出現過去很少出現的身心反應，覺得自己孤單地承受悲傷，不太知道如何與朋友們說起這樣的傷痛，也不確定朋友聽到後是否能懂。看到你說努力恢復正常的生活，但朋友說你變得冷漠，好像慢慢地失去生活的溫度，我相信這可能讓你感到更加挫折與無助，而其實你有許多的反應都是合理的，以下內容希望讓你理解自己的感受是合理的，允許自己情緒的到來，並陪伴自己走過這段傷痛。

悲傷可能出現的反應
情緒：在悲傷中各種情緒反應皆是可能產生的，自責、害怕、恐懼、震驚、否認、麻木、空洞、哀傷、沮喪、憂愁，甚至是生氣、憤怒。

行為：失眠或嗜睡、心不在焉、社交退縮、夢見逝者、哭泣、衝動、浮躁不安、過度敏感等行為。這些行為表現也都是顯示對逝者的懷念、不捨與牽掛。

生理：胃部空虛、食慾不振、胸部有壓迫感、喉嚨發緊、呼吸急速、冒冷汗、肌肉無力或缺乏精力、疲倦等生理不適。

認知：可能出現不相信、感到困惑、沉浸於思念、感覺到逝者存在或產生其他錯覺。老師覺得媚兒其實是很勇敢的，雖然難以接受奶奶的離世，但是你願意寫信來，表示你正在協助自己走過這段路，老師想提供安心口訣-「信運同轉」給媚兒，希望你更順利地度過這段期間。

「信」= 信仰：依自己的信仰，參加法會、禪修、上寺廟拜拜、收驚、念經、求護身符、或集體禱告、望彌撒等，透過信仰重拾對上天的信賴和人生的意義，或是藉由信仰來傳達對奶奶的祝福。

「運」= 運動：從事有氧運動，讓自己大口喘氣和流汗，像是練氣功、瑜珈等，把壓力賀爾蒙排出體外。

「同」= 同伴：和家人、親友、寵物團聚，作伴、同樂或通電。不要離群索居、封閉自己，最好能把擔憂和不捨都說出來。哭訴就像是心靈洩洪，有紓解和整理的效果。

「轉」= 轉移：讓自己有事做，不管是勞力或勞心，或是寄情於平日的工作、興趣或娛樂。這樣才能暫時把煩惱放下，避免自己鑽牛角尖而越陷越深。

老師相信你與奶奶的關係不會因為她離開而切斷了，奶奶一生對你的愛一定會收在你的心裡，然後讓你帶著這份愛與祝福更勇敢地走下去。如果還是覺得沒有辦法處理自己的狀況，歡迎你到學生諮商中心與中心的老師更進一步談話！

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
電話預約初談：
(02)2861-0511 轉 12612 至 12615
親自預約初談：
直接前往大考館2樓 學生諮商中心 安排會談時間
網路預約初談：