

# 英文系龐士剛 田緯倫 英文表現成績超亮眼

## 分獲第十二屆由汕頭大學主辦 國際英文競賽 國際英文演講與歌唱大賽冠軍與優等



蔡佳靜老師(中)與獲獎同學龐士剛(右)田緯倫(左)合影

【文／黃湘怡】本校英文系由指導老師蔡佳靜老師帶領英文系4B龐士剛同學參加第十二屆由汕頭大學主辦之大型國際英文競賽拿下該場國際英文演講比賽的冠軍，英文歌曲比賽則由英文系4A田緯倫同學獲得優等殊榮，雙雙擊敗來自兩岸三地各大學的英文好手，為文化大學爭光。

第十二屆汕頭大學所主辦的國際英文競賽為每年一次的大型國際性活動，比賽內容包括英文演講、歌唱及辯論比賽。每年都會邀請世界各地大學學生參與盛會。參賽的學校

包括汕頭大學、潮州韓山大學、蘇州英國利物浦大學、新加坡國立大學及中國文化大學。

蔡佳靜老師指出，比賽主題為Hidden Heroes，在國際英文演講比賽中，參賽者必須通過事先準備好的3分鐘演講及2分鐘即席演講之後，再由評審老師發問來做兩分鐘的回答，而所有參賽同學都是從各校選拔出來的菁英。

代表學校出賽的英文系4B龐士剛曾獲得第28屆林肯盃蓋茲堡演講比賽第一名，他提到，「第一次出國參加國際性的比賽難免都會有些緊張，但我要感謝跟我一起比賽的同學、指導老師還有家人，是這些在我身邊的人不斷的為我加油打氣，緊張的情緒才會慢慢減少。當然，這趟比賽最重要的不是在得到什麼獎勵，而是這一路上所學到的經驗、看到的視野還有交到朋友。」被問及此次的比賽經驗時。

龐士剛說，「在這次比賽中，看到世界其他地方的學生的能力其實都很優秀，不管是在英文能力，台風，或是膽量方面。而當跟其他參賽者互動時，了解到他們對於教育不同角度的看法。尤其是汕頭大學的英語教學環境，讓我覺得他們已成功走向國際化。」

蔡佳靜老師指出，英文歌曲比賽則是要準

備兩首歌曲參賽，在強烈的競爭下，田緯倫同學以自彈自唱的方式演唱了Kodaline的High Hopes及One Direction的Little Things，這兩首歌獲得了優等的殊榮，贏得全場的歡呼。

本身擔任台北市數個國中的吉他社團指導老師的田緯倫同學對於這次的比賽的感觸很深。他提到：「雖然在賽前不到一個月的時間才接受了這個挑戰，但很感謝我的音樂夥伴們一直陪我練習，而英文系的老師及同學們在看了我的練習表演之後也給了我很多寶貴的意見。這次參賽的學生有多位都已經身經百戰，在比賽時，原本參賽者的歌唱實力讓我非常緊張，但我也不斷地告訴自己，放鬆心情，把這次當成和自己的比賽，給自己一個機會，把我熱愛吉他及歌唱的感情傳達出去。」

蔡佳靜教授表示，這次很榮幸能獲選參與這項國際性比賽，也感受到了汕頭大學所營造的全英語學習環境的威力。學生不論英文程度的好壞，每個人都不怕開口講英文，這是學習英文的一個精髓。而帶同學出去看看外面的世界，也可以讓他們了解到甚麼是國際化，如何才能增加自己的競爭力。也希望這兩位同學能把參賽的經驗分享給其他同學。而這兩位同學在閉幕式及慶功宴裡的即興發揮表演，成了注目的焦點。也讓兩岸三地及國際的學生們讚嘆不已，是一種另類的宣傳台灣的方式。

# 宗法自然

## 和光同化 生成流變系列



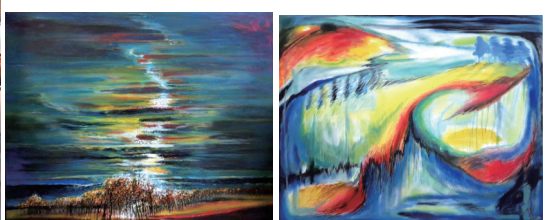
【文／李文瑜】「宗法自然」和光、同化、生成、流變系列—李錫佳油畫創作展，即日起於華岡博物館一樓展出至2015年1月9日。李錫佳在創作自述中說，「我的創作是架構在詩性與直覺的啟發，保有生存之意志，在未知的道路上前進、探討存在的根源根性之美。」如同這次創作主題「宗法自然」所示，由天地至和之光之禮讚作為開端，表達出通同於世界的生變流變的企慕與讚嘆，欲「使藝術的精神具有安慰旅人的作用」、「返回故鄉的流向性」。

李錫佳說，藉著藝術創作研究的契機，打開虛靜澄明的心，向存有世界提出「宗法自然」的範疇研究：復據以為和光、同化、生成、流變的創作系列，作為藝術師法自然研究之宗旨，順應世界展開創作者對應時空的思考。在創作



理路上，用大自然的觀察和體驗，重新審視眼前一切生成流變。

李錫佳創作回應詩人賴和的新詩《前進》中所陳述之「直覺在呼喚」，因為他相信藝術是一種持續、超乎視覺感官的冒險，不論向內或向外看，它始終是世界整體的一部份。信，可以是生之向前的動力，因為這種信念的驅使，所以，毅然選擇朝向自然的心，聽從自然之氣化生成，不論創作取材型態或靜或動，盡量聽任自然並與之同行，向實踐之路前進，同時也感受生命存有的力量。期待觀者與他做一場藝術的心靈之旅。



### 認識我的學生悠遊卡

北北基市區公車學生票 改以記名發行

103年12月15日起，正式發行新一代學生悠遊卡，購卡後請於5日內申請記名，並於收到簡訊通知後，至指定地點刷卡完成優惠設定。學生悠遊卡記名後，享有與成人悠遊卡相同的服務，權益更有保障。

104年10月31日起，原無記名之學生悠遊卡自動轉為普通卡。

記名悠遊卡公司網站(www.easycard.com.tw) / 悠遊卡手機APP / Easy Wallet / 悠遊卡公司客服中心電話申請

原無記名學生悠遊卡	數位學生證悠遊卡	晶片學生悠遊卡	新一代學生悠遊卡
1. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	1. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	1. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	1. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。
2. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	2. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	2. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	2. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。
3. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	3. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	3. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。	3. 悠遊卡公司發行，由學生本人或家長、學校老師、同學協助辦理。

【文／黃湘怡】北北基市區公車學生票將改以記名的方式使用，並於103年12月15日正式發行新一代學生悠遊卡，購卡後需於5日內申請記名，收到簡訊後，至指定地點刷卡完成優惠設定。學生悠遊卡記名後，享有返還餘額的服務，權益將更受保障。而本校發行的學生悠遊卡已具備記名之功能，同學無須另購卡。

原本的押金制學生悠遊卡，已不再販售，並將於104年10月31日起自動轉為普通卡。而本校學生持有的數位校園學生證，搭乘公車時已享有學生優惠，部需另行購卡。晶片學生悠遊卡，於103年12月15日起陸續停售，已完成記名及學生身分優惠設定者享有學生優惠，在104年10月31日前未完成記名及靠卡設定者將自動轉為普通卡。

新一代學生悠遊卡於103年12月15日起正式發行販售，首次刷卡搭乘北北基市區公車之日起，享有20日學生票價優惠，預期將以普通票計價，購卡後需於5日內申請記名，並於收到悠遊卡公司審核通過通知後，持卡至指定地點靠卡設定優惠效期，以繼續享有學生票價優惠。

# 文大校訊

第650期  
中華民國104年1月12日  
CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人／張鏡湖 社長／李天任 顧問／陳虎生、施登山  
主編／李文瑜 攝影／戴見安 美編／華岡印刷廠

華夏導報網址／http://epaper.pccu.edu.tw 電郵／editor@staff.pccu.edu.tw  
地址／台北市陽明山華岡路55號 電話／(02)28610511 轉13602

# 姐妹校西南大學蒞校參訪

## 未來將透過師生交流 提升兩岸高校合作力度

【文／李文瑜】姐妹校西南大學於12月23日蒞校參訪，西南大學校務委員張躍光黨委副書記提到，2012年12月28日與文大簽訂姐妹校，針對學生與出版品，建立交流合作之關係，並透過緊密參訪藉此增強兩校交流關係。

由西南大學校務委員會張躍光黨委副書記副主任帶隊，參訪貴賓包括有西南大學歷史文化學院周文全副教授、西南大學工會劉文政主席、西南大學外國語學院向雪琴副院長、西南大學學生工作處古文海副處長、西南大學國際合作與交流處國際交流科港澳臺事務王駿科長。

西南大學成立於2005年7月經



中國大陸教育部批准，由原西南師範大學、原西南農業大學合併組建的教育部直屬重點綜合性大學，是中國大陸211工程建設學校，優勢學科創新平台項目建設

大學，已有百年辦學歷史。

張董事長說，本校與大陸高校往來合作密集，相當高興姐妹校貴賓蒞臨參訪來訪，未來期盼透過人才交流與學術合作，提升兩

校合作交流關係。

李天任校長則提到，本校以發揚中華文化及學術為宗旨，中國傳統文化的精華在文學、史學與哲學，近代西方文明的優點在科學與民主，而中國文化的振興必須「承東西之道統，集中外之精華」，達到東方與西方、人文與科學、藝術與思想、理論與實踐的全面結合。本校辦學，人文、社會、科技並重，教學與研究兼顧，以復興中華文藝的華學基地自許，以培育五育兼俱、學以致用的人才為己任，建設一所國際性的完整大學，未來將積極與兩岸之姐妹校頻繁交流，藉此帶動兩校師生之交流。

# 本校獲 103 年國家永續發展獎殊榮 唯一獲選之大學

## 行政院大禮堂舉辦典禮 行政院毛治國院長親頒獎牌

### 推動草山生態旅遊學習網絡 翻轉教室學習永續之教育 獲得評審肯定



【文／李文瑜】中國文化大學獲103年國家永續發展獎殊榮，12月30日於行政院大禮堂舉辦頒獎典禮，由行政院長毛治國院長親自頒獎予文大李天任校長。中國文化大學以善加利用地理位置及生態特色，營造學校成為永續發展教育基地，如串連湖山、湖田及泉源國小，以建立草山生態旅遊學習型網絡，共享各自擁有的教育特色等優點，獲得評審委員一致肯定，成為國家永續發展獎創辦成立以來唯一獲選之大學學校。

擔任評審其中之一余範英委員致詞時提到，「文化大學是一個非常棒的大學，位處國家風景區，以永續經營的觀念維持一個大學之運作，在陽明山風景區學習與萬物融合，大學老師積極與



周邊社區配合，一點一滴想辦法在山的風口推動永續教育，學生更在國家公園實地享受轉換學習的新觀念，這就是翻轉教室學習永續發展最好實例。」

評審委員指出，文化大學積極響應外推展至陽名山週邊之社區網絡，透過與地方文史工作室、里村文史保存與地方閒置空間再造，共同落實永續，學校訂定永續發展教育計劃，運用學校系統，人才等情況跨領域的合作，如開設永續通識課程、產學合作及服務學習等教學活動，並透過校系之景觀、生態學院及建築系所等，與地方發展攜手合作建立資源共享及知識平台。此外，文大推動校園環保、資源回收與節水節電均有具體成效與數據。

行政院毛治國院長致詞說，環境保育、經濟發展和社會公平是政府推動政策的3個基本支柱，這3個支柱和永續發展概念中的生活、生產、生態並不衝突，政府未來會以這個理念與民間結合，共同推動國家永續發展。毛治國院長說，得獎單位涵蓋學校、社團和政府單位，都各自從專業領域替永續發展盡心力，政府未來推動政策時，會和民間一起努力，促成國家永續發展。

李天任校長代表教育類獲獎之單位致詞。他提到，「這是一個很榮耀的時刻，對於幾個獲得教育類獎項，包括桃園縣大溪鎮永福國小及新北市瑞芳區瑞柑國小，這兩所國小以在地特色，深化學校社區結合，景觀天成，而中國文化大學位於陽明山華岡，

學生兩萬六千人，是教育類這兩所獲獎之學校加起來的170倍。這是一個可愛的組合數字，可愛的對比，小學的時候我們熱愛自然，到了大學我們追求自然，在教育鏈結裡面，從小學到大學，不斷學習珍重生活、珍重環境，因此，中國文化大學能夠獲獎，深深謝謝每一位評審給我們的肯定跟鼓勵，對我們而言這是一份榮耀。

李校長說，「文大每一位成員不感驕傲，因為，在我們被評審當中，還有太多的事情我們應該做的，我們可以做的，甚至我們非做不可的，我們願意以身為一個教育界的一份子，而教育本身就是一個永續經營的志業。」

基於教育對於我們子孫後代賴以為生的環境永續經營是責無旁貸的責任，李校長提到，「此面對少子化對招生之衝擊，但此刻更關心少子化後站在維護社會之秩序永續教育推動意義，得獎是鼓勵，更是一個責任，未來我們會把國家永續發展得獎之種子發揚出去，傳播出去，協助周邊的學校，文大一向是將課程融入社區，將專業融入社區營造，我們有這個理想，我們願意全力投入。」



# 知識管理領航 價值創新推手 首推TQM競賽成績發表

## 會計室 自強圈 以改善住宿保證金退費作業流程 奪冠 人事室 轉圈圈 以增加行政同仁輪調制度 媒合率提升工作效率 亞軍



李校長頒贈感謝狀予元智大學陳啟光教授



會計室「自強圈」奪冠



人事室「轉圈圈」亞軍



資訊中心「迴力圈」季軍

【文／李文瑜】以「知識管理領航，價值創新推手」為題，本校在張鏡湖董事長領導之下，2014年6月全面積極推動TQM，落實管理體系，以提升教學、研究、行政及服務品質，確保文大邁向「學術卓越、品質保證」的標竿目標。在推動全面品質管理，運用品管圈手法協助內部教職員工進行各項改善活動，外聘中國生產力中心針對本校13個品管圈進行輔導，各行政單位提出品管圈改善主題及成員，透過品管圈運作，提高行政效率，並辦理品管圈競賽及成果發表。第1名，獎金10,000，由會計室組成的「自強圈」獲得，第2名，獎金8,000，由人事室組成的「轉圈圈」獲得，第3名，獎金5,000，則由資訊中心組成的「迴力圈」獲得。

此次共13個品管圈進行發表，95人到場參與，會中並安排元智大學陳啟光教授進行「品管圈在大學推動全面品質管理的角色與定位」專題演講，陳啟光教授提

到，品管圈各項指標意義，提供目前參與TQM成員極佳的參考意義。李天任校長頒獎時鼓勵希望全校動起來，由於推動全面品質管理(TQM)列為本校103至105學年度中程校務發展計畫之一，未來希望透過推動永續經營及建立校園持續改善文化，提升學術品質與行政效率。

首波輔導品管圈改善主題評比賽裡，第1名獎金10,000，由會計室組成的「自強圈」獲得，發表主題為「改善住宿保證金退費作業流程」。第2名獎金8,000，由人事室組成的「轉圈圈」獲得，發表主題「增加行政同仁輪調制度 媒合率提升工作效率」。第3名，獎金5,000，由資訊中心組成的「迴力圈」獲得，發表主題「改善小額採購作業流程」，而凡是參賽隊伍均發給1,000元參加獎，由李天任校長頒發於獲獎的品管圈單位。

2014年6月9日由李天任校長主持，一級主管與會，召開TQM推動起始會議，會中成立本校TQM全面品質管理推動委員會，以校長為該委員會主任委員，下設推動辦公室及知識管理、持續改善、人力發展、研發創新、流程管理、顧客市場及策略發展七個工作小組，由學術、行政一級主管擔任召集人或副召集人。該委員會是一個由上而下貫徹推動全面品質管理之組織，期使校務推展的各個面向皆能依循PDCA的精神，齊頭並進，達到最優化。

103年首部曲訂為「共識紮根年」，透過講座與課程讓全校師生瞭解TQM精神，並舉辦TQM技能種子師資培訓班，成立17個品管圈，進行校內行政事務流程管理與再造，開啟以TQM架構的新管理元年，更在全校共識努力，榮獲由行政院舉辦的國家永續獎，成為國內唯一獲獎之大學，未來，中國文化大學將以TQM精神，持續設定里程碑，挑戰最高榮譽國家品質獎。

本校成立七大小組，包括研發

# 平安夜前奏曲 耶誕氣氛瀰漫華岡



【文／李文瑜】跨年平安夜，耶誕氣氛瀰漫華岡！由學務處課外組規畫的「耶誕快閃」耶誕歡歌與快舞，動員近30位表演同學熱歌快舞，為即將到來的平安夜掀起歡慶氣氛，李天任校長與魏裕昌學務長則於耶誕樹前與快舞高歌的學生合影，謝謝學生們帶給大家熱情的耶誕節。

由學務處課外組動員包括西樂系、口琴社共同演出的耶誕歡慶歌，敲打歌唱與口琴吹奏耶誕組曲，熱情歡慶的氣氛立刻吸引不少師生駐足欣賞，耶誕歡慶歌後，接棒16位舞蹈系學生舞出耶誕熱情，現場掌聲不斷。



學生會同學則裝扮聖誕老公公現場發送糖果與暖暖包，這一刻，平安夜的前奏曲，就是要大家一起擁抱明日耶誕節慶！彼此祝福新的一年，每一個人都幸福快樂。

### 資源回收做環保-寒冬送暖獻愛心

為加深本校師生對於環境保護及資源回收再利用的觀念，總務處事務組與環安衛中心特於103年12月23至25日在大恩館2樓川堂舉辦環保宣導活動，活動主題為「資源回收做環保-寒冬送暖獻愛心」，內容包含廢電池與廢光碟之回收、環保常識宣導、二手書與衣物回收義賣及自備環保杯免費喝飲料等項目。希望透過生動有創意的互動，達到宣導目的，將環保意識厚植每一位師生心中。請踴躍參與活動，共同為環保盡一份心力，讓地球更美好。



「二手書與衣、物回收」藉由義賣方式，所得悉數繳入本校「急難救助金專戶」，希望於寒冷的冬季能讓同學們感受到師長的關懷與愛心；同時亦表達了知識與愛心關懷可以傳播分享的理念，這正是本次活動主題「寒冬送暖」的真正意義。敬請本校同仁慷慨捐贈共襄盛舉。「自備環保杯免費喝飲料」呼籲師生養成隨身攜帶環保杯具的習慣，不僅

展現環保身體力行者的決心，還可享受意外驚喜的禮遇。「廢電池與光碟回收及有獎徵答兌換贈品活動」則藉此傳達透過廢棄物回收的具體行動讓師生們都能具備健康又正確的環保知識。

寒冬送暖環保特展，由學校教職員工以環保素材，包括利用樹枝樹葉樹皮保特瓶吊架及保特瓶聖誕樹，為環保盡一份心力，更為耶誕佳節增添許多環保觀念，歡迎大家把握時間參觀具環保觀念的特展，現場還有回答問卷即贈送小獎品活動，把握時間，一起為環保努力。

環保特展裡，展出兩幅環保畫作，由本校教職員工的媽媽，創作筆名為果域師姐，目前高齡七十六歲，無師自通，利用路邊的枯樹、石頭、包裝紙、水果紙、照片及海邊的石頭，黏編畫出記憶中的老家，古樸典雅，展現傳統三角厝的特色，是環保特展最亮眼的創作特展，歡迎大家蒞臨觀賞。



# 校園文創設計比賽 名單出爐

## 溫潤茶壺與立體錐型茶包饒富華岡自然情趣

【文／賴彥竹】「校園文創設計比賽」獲獎名單出爐！未來這些獲獎商品將成為文創商品於華岡印刷廠販售，第一名文創設計者為大傳系張富亨、廖廷共同設計《天際線》溫潤茶壺、第二名為大傳系蔡蕙羽、李易晏《文創手機套》、第三名則為廣告系顏好貞《華岡的自然片刻》環保袋，佳作中的大傳系蔡芷婷韻味茶包，跳脫茶包以往的形狀，採用正方形錐體，於錐體最尖端呈現本校建築的屋瓦、雨後的彩虹、草山的風景、鮮豔甜美的「柑」等，饒富華岡的自然情趣。

研究發展處自去年起舉辦「校園文創設計比賽」，提供學生實踐創意的平台，鼓勵學生運用所學，發揮創意巧思，同時觀察需求及考量創意的可行性，設計具市場性的文創產品。研究發展處更與華岡印刷廠合作，將得獎的作品製作成品。

由李天任校長親頒發獎狀於獲獎者，佳作作品分別由大傳系林美靜《Day and Night》、大傳系蔡蕙羽、李易晏《文創手機套(2)》、廣告系林忻儀、許雅雯《杯墊》及大傳系蔡芷婷《韻味-茶包》。

李天任校長致詞時提到，文創比賽以本校校園生活為主題，例如校園風景、融合中西的建築特色、質樸堅毅的創核理念、師長同學人物等，設計中融入鄰近的山仔后、美軍宿舍群、陽明山國家公園等自然與歷史人文意象，相當具有意義，這些精彩的作品代表的文化特色，未來希望學生能夠持續發揮所長，研發各種精彩的文化商品。

第一名溫潤茶壺作品運用本校座落山頭，融入絕美《天際線》之特色，結合陶瓷的溫潤，設計一款高雅秀緻的茶壺。茶壺底部運用浮雕的方式印製本校校徽，更能加深使用者的情感連結。

第二名和佳作的2款《文創手機套》，設計印有文大LOGO的手機套，套內有放置鈔票及學生證的夾層，還附便條紙，是貼近生活的實用創意。



第三名的《華岡的自然片刻》為融合校園常見的彩虹意象的環保袋，是評審認為



# 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：金佳瑜

## 天下無不是的父母...嗎?

輔導老師，您好：  
我快要被我媽給逼瘋了！從小到大，她從來不尊重我的隱私，總是隨意地翻動我的物品、翻閱我的日記、利用分機偷聽我講電話，也曾經對我日記寫到的內容來對我碎碎念或者說三道四。每次要她尊重我的個人隱私，她都會說她是不小心看到、聽到，或是用「關心我」、「為我好」的理由來搪塞我，甚至最後被我氣到惱羞，就搬出長輩的身分壓我，好像因為她是媽媽，對我做的所有行為都是合理的、該要被接受的。有人說這就是生為獨生子的宿命，爸媽都會過度保護，但我覺得這已經不是保護而是傷害了，我真的沒氣，又不知道該怎麼辦才好，難道我要忍受這樣的狀況一輩子嗎？  
by 生氣的阿偉

親愛的阿偉，你好：  
從你的信了解到，這不是媽媽第一次侵擾你的隱私，因此老師更能體會阿偉強烈的憤怒。阿偉已經成年，對自己生活的隱私與界限也越來越重視，認為媽媽仍然以關心之名行管轄之實，是不合理的，你嘗試著向媽媽抗議，但造成了嚴重的衝突；也曾經試著向身邊的朋友尋求協助，卻換來要你忍氣吞聲的建議，讓阿偉感到更加不舒服，好像都沒有任何人願意尊重與理解你。身為子女的我們，隨著年齡成長，都會期待能夠擁有自由的空間，也想對自己的生活掌握更多的控制權，遇見了習慣介入子女生活的父母，真的讓人沮喪又無奈。

不過，如果從另一個角度來解讀阿偉媽媽的行為，媽媽對你的生活過度地介入，可能也表現出對你的生活有著濃厚的關懷與擔心，而這份擔心更可能來自於她並不了解你的生活模式。阿偉日漸長大，媽媽應該也感受到你開始有了自己的朋友圈與生活圈，與家人的關係不再如以往親密，這些狀況可能讓媽媽感到緊張與不知所措，她還不太習慣從小照顧的兒子即將要脫離自己的呵護，當她發現你已不是她熟悉的模樣，這些不理解可能會讓媽媽產生許多不必要的「想像」與「擔憂」，而這些想像，又讓她不自覺地使用了極端的方式去企圖掌握與了解你的狀況，沒料到會造成你過多的壓力，彼此的關係也產生了劇烈的衝突。

衝突的發生，可能來自於雙方都沒有將心裡真正想說的話好好地傳達給對方，有些人在面對令自己不舒服的狀況時，習慣用忍氣吞聲的消極方式來避免衝突，但其實這樣對事情的發展一點幫助也沒有，甚至可能會像阿偉的狀況一樣，累積下來形成更大的衝突。老師這裡有幾項有效的溝通方法提供你參考：

- (一)察言觀色挑時間：當這個主題已經明確知道雙方的起始立場不同時，先觀察一下家裡最近的氣氛，以及溝通對象近來的心情，挑選一個彼此都能安心表達意見，以及靜心傾聽對方的時刻，例如：輕鬆的假日午後，或者全家一起用餐的時間。
  - (二)沈澱思考再開口：找到一個適當的時機後，開口前可以先思考自己這次想要討論的主題，以及要怎麼不著痕跡地帶入主題，讓彼此更容易進入討論，而不是一開口就被反駁。例如阿偉可以先試著與媽媽聊聊最近的生活，讓媽媽感受到你的親近與誠意，再慢慢地切入主題。
  - (三)選擇表達的方式：除了當面表達，也可以考慮以信件的方式委婉地做表達，文字的確可以減少面對面的劍拔弩張，但也要注意用字與遣詞是否會讓人感到不舒服，盡量用理性、具體且明確的訊息，清楚表達自己的感受或解釋自己的行為，才能充分地將訊息傳達給對方。
  - (四)尊重接納與包容：不管選擇了哪種表達方式，想要達成有效溝通，最重要的還是懷著一顆相互尊重的心。溝通是給彼此一個機會傾聽對方的聲音，試著去理解彼此，而非單純地想說服對方接受自己，這需要花些時間，也需要不斷地來回協調出一個彼此可接受的範圍。
- 萬事起頭難，建議阿偉可以慢慢地調整與嘗試，也可以詢問身邊人的意見和想法讓自己的做法保持彈性。祝福阿偉能夠擁有自由也維持良好的家庭關係。如果有需要，也可以到學生諮商中心找老師預約談話，協助你找到與家人更適合的相處方式~
- ~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：請至學生諮商中心網頁(<http://counseling.pccu.edu.tw/>)的「個別諮商」填寫「初談預約單」