

# 明日 BOSS 創業工作坊

## 積極邁向創業之路 5月10日前報名

【文／李文瑜】想要參加創業比賽卻不知道如何撰寫企劃書？想要創業卻不知道資金從何而來？學務處職發組首度推出《明日BOSS創業工作坊》結合創業講座與創業競賽，教大家學會寫創業企劃書，還可拿這份創業企劃書參加比賽拿到第一桶創業基金，甚至教你怎麼跟政府申請創業基金！還在等什麼？有興趣的同學人中土儘快到職發組報名！欲參加創業競賽活動請於5月10日前將報名表、創意創業構想書及簡報檔案送至職發組。競賽、評審及頒獎日期104年5月15日舉行。



**明日BOSS 創業講座+創業競賽**

4/29 13:00-15:00 創業簡章 鄭榮博博士  
5/1 13:00-15:00 創業簡章分析與簡章格式 左永安顧問  
5/8 13:00-15:00 創業簡章第一桶金 左永安顧問  
5/8 13:00-15:00 創業簡章第一桶金 林俊宏總經理  
5/8 15:00-17:00 創業簡章第一桶金 唐源總經理

5/15 10:00-10:00 報名資格  
1. 中國文化大學在籍生  
2. 需全場參加創業講座  
3. 每組至少2人以上  
4. 報名簡章及「報名表」及「簡章設計書」

獎金：第一名 8000元  
第二名 4000元  
第三名 2000元

凡是參與《明日BOSS創業工作坊》創業競賽需二至六人組成團隊，提出「創意創業計畫書」，並以簡報方式展示你的創業計畫。創業競賽將會選出前三名，可以獲得鼓勵創業獎金。第一名隊伍有8,000元、第二名隊伍有4,000元、第三名隊伍有2,000元，前三名隊伍每人皆有獎狀一張，鼓勵同學實現創業夢想。

《明日BOSS創業工作坊》課程內容包含「創意商品化」、「創意趨勢分析創業模式」、「靠比賽累積創業獎金-撰寫致勝創業計畫書」、「缺資金創業?善用政府資源去創業」、「創業行銷策略與創業達人實務分享」、「創業團隊發表」等，由專業創業顧問激發同學創業夢想，並進一步實踐創業計畫。

凡參與競賽之組別，每組都須派員參加課程。如果你懷抱著創業的夢想，快點來報名明日BOSS創業工作坊，早一步實踐你的創業夢。對創業講座有興趣的同學亦歡迎報名參加講座課程，欲參加創業競賽活動請於5月10日前將報名表、創意創業構想書及簡報檔案送至職發組。競賽、評審及頒獎日期104年5月15日舉行。



## 2015美國暑期實習 Work & Travel 來囉

### 把握報名機會 歡迎來電預約！

【文／林怡馨】想與來自世界各地的人一起實習，快速成為國際人嗎？邊累積工作經驗、邊賺取旅費，還有一個月可在美國到處玩的機會來囉！文大推廣部推出「2015美國暑期實習 Work & Travel」，歡迎英文程度中上，積極負責、虛心受教、獨立包容，並取得父母同意之18至29歲的在校學生及應屆畢業生踴躍參與，體驗與眾不同的海外實習人生。

2015海外實習期間為2015年6月至9月，地點在全美各洲之主題樂園、度假村或旅館、餐廳或賣場等地。工作內容大致為餐廳內外場人員、廚房助手、收銀員、售票員、銷售人員、房務人員等。

每周三下午五點或每周六下午兩點於文化大學大夏館舉辦海外實習說明會，歡迎有興趣的同學來電預約。預約電話為(02) 27005858(02) 27005858 轉 8585 李小姐，或洽文大推廣部海外遊學中心網頁 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/> 名額有限，邀請您一同與來自世界各地的人一起實習，快速成為國際人，邊累積工作經驗、邊賺取旅費，還有一個月能在美國到處玩！



## 本校校園徵才系列活動開跑！

### 提升就業力 華岡人 羊羊得薪意

【文／朱昱霖】學務處職涯發展與校友服務組即日起至5月15日舉辦各種校園徵才系列活動，其中有職涯精進班、明日BOSS工作坊「創業講座與創業競賽」、青年入職場必修15堂課「求職特訓營」、2015提升就業力及華岡人羊羊得薪意「實習就業博覽會」、企業徵才說明會等活動，提供同學有關職場的知識及工作機會，歡迎同學踴躍參加。

為促進本校在籍生、應屆畢業生、畢業校友與企業界多方面交流，並協助延攬優秀人才。同時讓同學瞭解目前產業界的職場脈動，依其專長與興趣，選擇發揮所長的工作，因此特別舉辦校園徵才就業博覽會系列活動，本次就業博覽會除了應屆畢業生求職職缺外，並提供在籍生實習職缺以及工讀職缺，歡迎本校各年級學生踴躍參與。

其中就業博覽會於5月6日上午10點至下午3點舉辦，參加廠商類型眾多，有政府單位、不動產、批發與零售業、教育服務業、金融業、住宿與餐飲業、製造業、資訊與通訊傳播業、支援服務業、農林漁牧業等等，更有達36間以上的知名廠商進駐，如微風廣場、花旗銀行等，並且還在陸續增加中，所以歡迎同學把握瞭解各種就業環境的機會，並順利求得心目中的職務。

另外職發組也舉辦各種其他系列活動，如職涯精進班，特別邀請 CAREER 專業職涯顧問來替同學解答履歷、人際關係、求職面試等課題。明日BOSS工作坊「創業講座與創業競賽」，教你如何成為創業達人，並參加創業競賽獲得累積第一桶的創業資金。青年入職場必修15堂課「求職特訓營」，與勞動部勞動署合作舉辦，並解析同學未來就業規劃，並邀請國內各類資深講師集資名人士分享經驗。企業參訪，參訪法藍盜股份有限公司等知名企業，直接面對企業內部，使同學們能夠更了解職場環境。

還有許多有關職場、徵才的活動，歡迎同學洽詢大孝館2樓的職涯發展與校友服務組，另外很多活動都有名額限制，請同學把握相關機會，踴躍報名參加。

校園徵才系列活動網址：<http://www2.pccu.edu.tw/cufa/cufae/2015job/index.html>



104年度 大學應屆畢業生 就業轉銜服務計畫 青年回鄉計畫

就業方向 職涯規劃 求職技巧 自我探索

**青年就業達人班**

5/11 創造良性對話：聽與說的藝術  
中國文化大學大孝館2樓賀廳  
Mon 15:00-17:00 講師 | 陳志欣

時間	內容
14:40-15:00	報到
15:00-16:50	講座—創造良性對話：聽與說的藝術
16:50-17:00	Q&A

聯絡單位：中國文化大學 學務處職發組  
聯絡人：王琬淳老師 電話：02-2861-0511 #12502

主辦單位：勞動部勞動發展署臺北區花馬分署  
承辦單位：Career 就業情報資訊股份有限公司  
協辦單位：中國文化大學 學務處職發組



發行人／張鏡湖 社長／李天任 顧問／陳虎生、施登山、李斌 華夏導報網址／<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵／[editor@staff.pccu.edu.tw](mailto: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

## 曉峰學苑苑生講座 邀請張董事長主講 氣候暖化 分享近年世界氣候暖化之觀念 精彩多元 聽者座無虛席



- ### 近年世界氣候暖化
- 2003年歐洲熱浪(德國法蘭克福為1500A D後最熱)
  - 2010年7月至8月中歐和俄羅斯有熱浪，莫斯科最高溫38.2°C，中歐有R10qs，有洪水。
  - 2010年7月Pakistan水災、六次豪雨。
  - 2011年委國水災、水災。
  - 2011年澳洲大Queensland 大雨，每小時150mm。
  - 2013年12月澳洲Sydney 48.8°C為有史以來最熱。
  - 2014年1月澳洲Sydney 48.8°C為有史以來最熱。
  - 2014年北極圈北極圈，芝加哥最低溫為1980年後所未有。
  - 2014年世界海平面，1991-2010年約為4mm，海平面上升，海魚、海豹等之重要食物，導致生長在冰層附近，近20年阿拉斯加沿海海冰減少，冰海藻(ice algae)產量下降，賴以為生的魚類和大動物包括馴鹿、海豹、熊等，因而減少。



【文／李文瑜】曉峰學苑苑生講座今年邀請本校張鏡湖董事長主講「氣候變遷」專題演講，於4月23日在體育館柏英廳舉行，張董事長分享這幾年世界各地氣候之暖化現象。曉峰學苑執行長劉廣英教授說，「張董事長曾於1999年當選國際歐亞科學院院士，是台灣首位獲此殊榮的學者。2001年出版《世界的資源與環境》一書，為資源開發、管理、環保人員、政府幹部、及大專院校相關系所之重要參考讀物。因此，很高興邀請張董事長與苑生們分享這幾年的氣候暖化之課題。」

張董事長鏡湖博士，為浙江大學地系地理組學士，美國克拉克大學地理學博士，1953年即擔任約翰霍普金斯大學微氣候研究所研究員，1954年轉赴美國哈佛大學藍山氣象研究所，負責全球土壤溫度變化與分佈之收集研究計畫，完成《Ground Temperature》報告，由哈佛出版社出版。1958年參加威斯康斯大學所作美

國最早太空氣象觀察儀器之研究。1959年獲夏威夷大學聘為副教授，同年獲美國地理學會期刊之聘，擔任編輯委員。1968年出版《Climate and Agriculture》一書，〈Science〉雜誌書評，頗獲好評。1973年出版《Atmospheric Circulation Systems and Climates》一書，美國及加拿大多所大學研究所採用為教本；中國改革開放前，多所大學氣象學系亦用為教材。1973年，世界銀行聘請擔任巴西貝倫研究

所顧問，協助該國政府規劃亞馬遜河開發計畫；1978年榮獲美國主要地理雜誌10年內發表論文篇數第二名殊榮。

1981年，獲聯合國教科文組織聘為「熱帶水文與氣候委員會」召集人，於巴黎召開會議，共同編撰出版《Hydrology and Water Management in the Humid Tropics》一書；1983年至1986年擔任國科會特約講座，台灣大學及師範大學客座教授等職，論文及書籍著作豐富，國際期刊SCI已達37篇，而「世界的資源與環境」一書，繁體字版已出三版，而北京科學出版社之簡體字版亦出二版。

曉峰學苑成立目標是以「菁英帶動、全面跟進」的理念，透過華岡菁英的領頭羊角色，帶領其他華岡同學向上學習，全面提升文大的學習風氣，也是目前教學卓越計畫裡最重要的學生培育計劃之一，並且希望將曉峰苑生的精神一代一代傳承下去。



## 2015年北美地區臺灣傳統週訪演

### 舞蹈系23位舞者前往美國巡演 提升臺灣在國際間之定位

【文／李文瑜】本校舞蹈學系華岡舞團承接僑委會「2015年北美地區臺灣傳統週訪演」活動，由舞蹈學系伍曼麗教授以團長兼藝術總監大家長的身份，帶領蘇安莉及何郁政二位指導老師、二十位舞者，共計二十三人，至5月25日代表國家出訪至北美地區巡迴訪演12場，第一場在本校與中堂舉行臨行公演暨授旗儀式，由僑務委員會信世昌副委員長親自授旗予本校李天任校長，宣誓今年訪美演出，發揚中華文化、



於本校中堂舉行臨行公演暨授旗儀式，由僑務委員會信世昌副委員長親自授旗予本校李天任校長，宣誓今年訪美演出，發揚中華文化、宣慰僑胞，並希望能凝聚僑胞對國家的向心力與支持，提升臺灣在國際間之定位上有一正面推動的力量。

「2015年北美地區臺灣傳統週訪演」臨行公演暨授旗儀式，由僑務委員會信世昌副委員長親自授旗予校長李天任，在場有外交部北美司楊平齊副參事、僑教處吳頌曲科長、呂慧明專員、秘書



室唐惠雯科員、主計室喬卓榮視察、華僑通訊社黃如旭先生等人蒞臨指導。

華岡舞團這次的演出內容以臺灣本土舞蹈為主軸，除了呈現原住民豐年祭歌舞、臺灣廟會節慶的「藝陣」外，還集結了許多動聽的閩南、客家的歌曲及音樂，以創新的手法編創出多首風格迥異的舞碼。內容豐富多元，期盼

藉著精彩動人的展演，能讓海外僑胞與國際友人看見臺灣舞蹈藝術之美，牽起臺灣情，進而對中華民國臺灣，有更深入瞭解。

演出日期與城市分別為2015/5/5 西雅圖、2015/5/7 波特蘭、2015/5/9-10 舊金山、2015/5/12 休士頓、2015/5/16-17 洛杉磯、2015/5/18 橙縣、2015/5/23 檀香山。

# 學海飛颺 視野看更廣

## 10名學生分享留學日記 一圓海外留學夢

教育部「學海飛颺」，獎助大學校院優秀學生赴國外研修。今年本校學生獲教育部獎助至世界各地的大學研修，增強語文實力，體驗世界文化，感受開拓眼界的世界觀，本刊即將陸續節錄分享10位學生的留學記，未來這一把鑰匙則將繼續傳承，讓更多的學生有機會一圓留學精彩夢。

獲補助年度  
102年度第2學期~103學年度第1學期  
中國文化大學日文系四年級 許詠筑  
研習學校 日本 天理大學

就讀日文系的我，一直以來的夢想就是能夠前往日本留學，想要一探日本的人文、文化、環境、風俗等等，在日本也能擁有足夠練習日文的語言環境，大三時便申請上赴日交換留學一年。2014年3月，日本櫻花盛開的季節，終於實現了我赴日留學的夢想，此次也是我第一次踏上日本的國土，帶著既期待又緊張的心情展開了一年的留學之旅！

### 每堂課後書寫心得感想 增強詞彙實力

天理大學於開學選課之前，安排留學生參加入學日文能力分班的測驗以及口頭面試，依照等級分配課程，從最低的Level A到最高的Level F，Level A~D有天理大學替留學生安排好的各種課程，Level E和F則可以選修一些與日本一般生一同上課的課程，皆是用日文上課，是留學生課程會較容易，一般生課程的上課內容與所用的詞彙皆較為艱深困難。

我的等級能夠與日本一般生一同上課，因此選修了一些留學生課程和一些日本一般生的課程，選修了像是日本文化概論、國內外旅行實務、國際文化論、日本コミュニケーション論等課程，其中最為印象深刻的是名為國際ボランティア論(國際志工論)的課程，是與日本一般生一同上課的課程，課堂上有不只一位的老師，學生們依照自己有興趣的志工領域分組上課，像是海外志工、兒童關懷教育等等，上課時像是聽演講的形式，講解一些有關志工的資訊，每堂課還會播放一些感人和值得人省思的影片，並於每堂課後寫一篇對於課堂和影片的心得感想。因為自己本身對於國際志工就有很大的興趣，去年也有幸到南非做過兩個月的國際志工，非常喜歡這門課程的上課內容，這門課程的老師也是擁有多次到國外擔任國際志工的經驗，課程中與組員互相討論、書寫心得，對於我日文能力的提升是很大的幫助。

### 國外研修期間 免費體驗日本文化

天理大學提供留學生非常多交流活動的機會與資訊，幾乎都是免費的，不僅有和日本一般生一起的交流活動，還有外國人留學生之間交流活動，也有許多體驗日本文化的活動。



天理大學中文系的學生和中文語系國家留學生的交流會。對於學習日文的我們，還有學習中文的日本學生，

語言上的互相學習，是非常棒的交流。與中文系的交流會不算少，讓我們有機會認識更多的日本朋友，在語言上一同學習並進步。

### 具體效益增強日文聽力訓練

交換學校安排的校內課程，因為是全程以日文教學，比起在國內以中文學習日文課程，在聽力訓練方面有很大的幫助。

在日本留學期間，平常因為生活於完全日語的環境下，溝通交流、買東西、辦事情等，皆得使用日文解決處理，環境會強迫自己使用日文，對於日語會話是一大幫助。文化習俗方面，每逢過節，會基於好奇，而向日本友人詢問或上網查詢。也因為一整年都待在日本，日本的各種過節習俗，可以非常直接的認識並體驗到。參拜的方式、過年的習俗、平時的習慣等等也都能夠直接體驗到。

### 在日本留學期間透過打工也學習到了許多直接認識並體驗



天理大學外國留學生和日本一般生在公園野餐，吃著各個國家的點心，一起聊天，文化交流。天理大學有非常多的留學生，有從美國、英國、法國、巴西、俄羅斯、非洲、泰國、台灣、中國、韓國等國家來的留學生，留學生和日本一般生聚集在一起的交流活動非常熱鬧、有趣，不僅可以進行語言上的交流，還可以認識多國文化。

到日本社會的人文風俗，日本服務業比起台灣要求的還要嚴格許多，同事間的禮儀、待客的禮儀等。在日本打工不僅在語言會話上是很好的學習機會，可以學習到一般生活上不會學到的詞彙，還可以累積自己的工作經驗，還能夠提高自己的抗壓能力。打工期間，因為語言溝通上的問題，算是也吃了不少苦，畢竟我們不像是日本一般能夠聽得懂同事、上司、客人所說的話，在日本打工所學習到的可能還比在交換學校課程上所學習到的還要多多。

### 這一年留學當然有樂也有苦

這輩子大概只有這一次到日本留學的機會，一點也不後悔自己選擇了日本，選擇了天理大學，非常感謝自己在這一年所遇到的所有人事物，覺得自己選擇了最棒的時機地點，遇到了最棒的人！這一年留學當然有樂也有苦，開心的成為自己最棒的回憶，不開心的成為了自己成長的借鏡。從租屋、打工、生活起居等全部自己一手包辦，離開台灣學習到了獨立、學習到了解決問題。希望曾經想出國留學，卻還沒出國留學的人可以勇敢跨出一步，到國外開闊

眼界，實現自己的夢想。也希望教育部可以繼續提供獎學金，幫助更多人可以完成並實現自己的出國留學夢。



櫻花盛開時，留學生結伴一同去賞櫻！日本的櫻花和台灣的品種不一樣，盛開時花苞一整大串在樹枝上盛開，風吹拂過時花瓣飄落，便是所謂的「櫻吹雪」，非常漂亮。但是櫻花季為時不長，大概只有不到兩個禮拜。

獲補助年度  
102年度第2學期~103學年度第1學期  
中國文化大學森保系四年級 林采萱  
加拿大 UBC 森林學院

### 有夢就追 加拿大首屈一指大學

加拿大英屬哥倫比亞省以其林業聞名世界，他們也因此特別注重林業教育。英屬哥倫比亞大學(UBC)位於溫哥華市最西端，為加拿大首屈一指的大學，也是U15大學聯盟、大英國協大學協會、環太平洋大學聯盟、和Universitas 21成員之一。其中，UBC森林學的研究表現相當突出。這次，感謝教育部的獎學金補助和許多老師的鼓勵與幫助下，讓我有幸前往UBC的森林學院研讀。

UBC ELI的課程分為Reading、Writing、Listening and Speaking三堂課。Reading的課程除了一般的閱讀，老師也會讓我們組成讀書會，閱讀原文小說，每週每位同學分別擔任不同的角色針對書中的單字、大意、與我們自身的文化差異等議題進行討論，也可藉此更加了解書中內容。Writing課程則針對文法、英文寫作方式進行學習。除了課堂上的寫作，老師會要求同學們每週寫一篇文章交由老師批改。所有的文章老師皆會挑出文法錯誤，由3~4人一組，挑出錯誤。Listening and Speaking課程則會教導許多發音、聽力與演講的技巧。

### 生活化或不同主題的課程增強實力



每週五為自由參加的Workshops時間，同學們可根據興趣參加電影觀賞、英語歌唱教學、文法、英語但語等不同主題的課程。每週皆可更換不同Workshops，希望學生們除了一般課程外，也能學習到更多生活化或不同主題的課

程。ELI的學生來自世界各地，但以日本、沙烏地阿拉伯與中國的學生比例較高。在學校內同學們只能以英語交談，有效增進同學們的英文聽說能力。課堂之餘，ELI的CA(Cultural Assistants)則會帶領同學進行許多活動、指導作業、介紹加拿大的環境與文化，CA們也會幫助同學認識許多不同班級的新朋友。

在就讀ELI期間，CA們辦了許多認識溫哥華的活動如Downtown tour、當地手工藝市集參訪、異國美食品嚐等等不同活動，每週都有大大小小不同的活動，為日常生活增添許多色彩。在活動過程中，除了體驗當地生活與風俗民情，也多了許多機會認識不同班級的同學。

除了上課與讀書，我也參加了當地的義工團體，於周末時協助Pacific Spirit Forest的外來種清除與步道的維持。藉由與當地人的互動，使我更加了解當地森林以及現存的一些狀況。在參與當地義工活動的同時認識了就讀UBC相關科系的朋友。

另一方面，有感於我英文還有許多進步的空間，我希望能夠多加練習英文，我在課堂之餘參加了UBC的語言交換計劃。由我教學一位加拿大同學中文，而她則糾正我的英文發音及對話時的文法錯誤。透過互相學習增強語文實力外，更留下最美的回憶。

獲補助年度  
102年度第2學期~103學年度第1學期  
中國文化大學、俄羅斯語文學系 李佳怡  
研習學校 俄羅斯 莫斯科市師範大學薩馬拉分校

### 活到這麼大好像真的從沒聽過一句俄文 留學之旅 讓我親眼目睹這個陌生的國度



回憶起當時懵懵懂懂的進入大學，接觸到一個自己從未想過會學習的語言，只聽到大家耳裡說著，俄文好難，俄文系好冷門諸如此類不予支持的話語，不可否認自己的心確實也被動搖著不安著，思考著學習俄文真的對我未來有前途可言嗎？但最後依然憑著試一把的心情，不知覺的就踏上了俄文這條路。對我而言，俄羅斯是一個多麼遙不可及的國度，對他的印象就僅限於天寒地凍的天氣配上勇猛的戰鬥民族外加美麗的俄羅斯女孩，其他的就一無可有了，更別談他們的語言，活到這麼大好像真的從沒聽過一句俄文！

剛開始學習俄文當然備受挫折，它擁有自己獨立的33個字母，有些字母長的英文一樣但發音卻完全不同，老師常說，初學俄文的三個月必須把英文拋諸腦後，除了受字母的困擾，還有極難發的彈舌音，我花了整整兩年才學會發這個音！但這都還是磨刀小是罷了，真正的魔王是俄文文法，幾乎每個字都要變位變格，一個俄文單字就存在著兩百多種形式，常用的至少十二種，我每天就被這些折磨得頭皮發麻。

當然萬事起頭難，渡過了最難熬的初學期，漸漸的也就習慣了，在渡過難關後反而獲得一種成就感，越難的事情就越想完成它，既然都花了兩年時間學習，逼迫自己一定要堅持下

去。當得知大三有機會拿獎學金出國時，便努力的爭取這次機會，讓我有幸可以親眼目睹這個陌生的國度，接觸他們的人、事、物，用屬於他們的語言跟他們溝通，體驗他們的生活！

### 這是一個充滿人情溫暖的城市

薩馬拉是俄羅斯的航空基地，為保護國家的機密技術，大約12年前才開始開放外國人到這旅遊或唸書，因此在這裡的國外人極少，華人則更少。走在路上對我們好奇的薩馬拉人比比皆是，總是藉由各種理由想來跟我們交談，當然他們都抱著極友善的態度對待我們，這是一個充滿人情溫暖的城市。這對學習俄語的我們來說是一個很好的機會，因為他們不像莫斯科人一樣對華人不理不睬，藉由這個機會，我們交到了很多很多的好朋友。在宿舍，有來自於各個不同系所的俄國人來敲我的房門，主動找我聊天，了解我們的文化，對我們的一切感到好奇，大家常常一起在房間開PATRY，一起在廚房做菜，互相品嚐來自不同國家的佳餚，遇到俄國傳統節日的時候，他們都會帶著我一起慶祝，介紹我認識他們的節慶文化。在校外，我們常受邀參加各種聚會演出，他們希望能看到一些有關中華文化的表演，我們努力準備書法、舞蹈等等，不論表演的好不好他們都給予最大的鼓勵，不論是在哪裡認識的朋友，都熱情的邀請我們到家裡作客，他們都會準備非常豐盛的俄餐接待我們。

### 在校外學習到的知識真的比在校內學到的更多

說真的，這一年在校外學習到的知識真的比在校內學到的更多，跟他們接觸，不只是口語的練習而已，還真正感受到了俄羅斯文化風情，他們的節日慶祝是多麼精彩，他們有屬於自己的聖誕節與新年，蟹肉節，勝利日等，在零下30度的寒冬裡，他們帶著我們嘗試各種雪上活動，滑雪、滑冰、步行在完全結冰的冰面上...這些事情雖然在課本裡面看過，但唯有親身體驗才能真正體會到他們對這些事情的熱愛，這是他們生活的一部分，經過這些，我才更了解俄羅斯。

這一年真的就像一場夢，當初抱著興奮緊張的心情搭上飛機，從沒想過自己會飛來一個這麼遙遠的國度，第一次一個人在外這麼久，剛開始真的什麼都不懂，雖然在台灣就學了俄文，但剛到俄羅斯時卻似乎什麼也聽不懂，學校安排我們到宿舍後就離開了，其實宿舍條件並不好而且非常聯聯，我只好自己到處找商店買東西，花了一整晚才把房間打掃好。第一個月煮菜常常切到手指，洗衣服也因為天太冷流出來的都是冰水而洗到手破皮，前兩個月的課程也是有聽沒懂...那一段時間的打擊真的不小。但出門在外只能靠自己，過了頭兩個月跌跌撞撞的日子後，一切都已步入軌道。

生活沒問題後，開始努力練習自己的俄文，在宿舍認識到了很多好朋友，大家經常一起出去玩，帶我去大劇院看歌劇、芭蕾舞，感受俄國人引以為為傲的人文藝術氣息，帶我一起過他們傳統的新年吃道地的俄羅斯菜，在這喝酒文化極盛的國家，當然少不了小酌幾口伏特加，在寒冷的雪地裡一起打雪仗堆雪人，在雪還沒融化的森林裡烤肉露營，差點沒被凍死呢！最美的是漫步在伏爾加河畔靜靜的看著夕陽，俄國朋友們陪著我一起經歷好多有趣的事，我很愛這個有點鄉村的小城市，因為這裡充滿了溫暖與人情味，他們完全顛覆我心目中俄羅斯人的形象。



## 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：盧睿亭

### 爸媽，我只是想要有屬於自己的空間！

輔導老師，您好：  
最近我和爸媽因為家裡房間分配的問題起了爭執，我實在搞不懂他們的想法。我是家中獨子，家裡還有三位皆已結婚的姊姊，而我的奶奶每三個月會輪流住在我們家，平常我是擁有自己房間的，但我真的不懂每當奶奶來住的時候，為什麼不能讓奶奶住三個姊姊的大房間呢？姊姊們都已經搬出去了，或許小時候礙於空間的緣故，奶奶與我同住，但現在有了空房依然如此；我不知道該怎麼和爸媽溝通，他們似乎都覺得對我來講沒有差別，但我也想要有屬於自己的空間，想到作息不一樣，又得被決定的這件事情就感到煩躁……。老師，我到底該怎麼辦啊？我真的快要受不了了！

學生 小承

親愛的小承，你好：  
看了你的來信後，老師相信這樣的情形一定讓你不太好受。小承已經成年，對自己生活的空間及隱私也越來越重視，你嘗試著向父母反應，但當小承的想法沒有被聽見時，心裡多多少少受到影響，真的讓人沮喪又無奈。況且面對溝通的對象是家中長輩，好像在親情的議題和保有自主性上的拿捏更需要斟酌自己表達的方式。在理解自己的想法後，小承可以試著從不同的角度來解讀父母行為背後的原因可能有哪些？例如父母可能是想增進小承和奶奶間的互動、和暫時不太習慣小承身心上的轉變，這些不理解可能讓父母與小承之間出現一些摩擦和爭執。因此老師這裡提供三點在人際溝通技巧上的小密技，或許可以讓小承當作參考並應用在與父母的溝通上哦：

一、**透過和緩的口氣說明自己的想法：**  
在與父母溝通之前，可以先針對想要討論的內容進行組織整理，接著慢慢的說、心平氣和地把自己的想法表達清楚，以直接、明確和一致的方式傳達訊息，讓父母了解你的想法和需求，如此可避免雙方的誤解而累積負面情緒，透過這樣的方式能促進彼此之間分享真正的情感。

二、**做個積極的傾聽者和注意自己的肢體語言：**  
表達自己的意見讓他人明瞭固然重要，但同時我們也需要傾聽對方的想法和考量，傾聽會使對方感到被重視與尊重，因此也會鼓勵對方增加溝通的意願；而傾聽後的回覆也能讓對方知道你理解他們所說的話。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。此外，個人的姿勢、呼吸、面部表情以及談話時的距離，皆可能顯示自我內心真正的訊息內容，故多留意自己的眼神和語調，可以幫助自己與他人有更多的交流空間。

三、**避免敵對性的用詞和尊重個別差異：**  
每個人對於事情都有不同的看法，在我們表達完自己的想法後也需要讓對方說出自己的考量，因此在與對方討論問題的過程中，切忌使用敵對性語句，比如：「你應該要好好好地瞭解我啊」、「為什麼要讓我傷心」、「你們從來不理解我」...等，這些敵對攻擊的語句對談話沒有推進作用，只會引起衝突，試著用和緩的語氣表達自己內心的感受，也保留彈性的空間和彼此消化的時間，讓雙方站在積極理解為優先的角度，以增加溝通的機會。

最後，老師想提醒你通常這樣的情形會需要一段時間去努力，你可能需要花一些心思和力氣不斷地和父母討論再討論，如果你覺得有哪個部份特別困難或是和父母對話的過程依然不順利，歡迎你到學生諮商中心來找輔導老師，老師很願意和你討論。祝福小承能擁有自己的空間，也讓父母更了解你唷！

~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：  
直接前往大學館2樓 學生諮商中心  
安排會談時間