

# 會計系舉辦研討會 齊聚產官學界貴賓 雲端/大數據觀念的興起 引起產官學界的重視



【文/李文瑜】商學院為因應雲端/大數據的發展趨勢，特於2015年5月1日假體育館8樓柏英廳，舉辦「2015會計趨勢與教育研討會-雲端/大數據的發展對會計與審計影響」。研討會已順利圓滿閉幕。研討會開幕式由商學院院長吳青松博士擔任主持人，與會貴賓有本校校長李天任博士、中華民國內閣稽核協會理事長王怡心博士、香港中文大學會計學院教授吳毓武博士、中華財政學會朱澤民理事長、北京大學光華管理學院教授王立彥博士、當代會計總編輯顏信輝博士、南京理工大學經濟管理學院副院長溫素彬博士。

與教育研討會」，並以「雲端/大數據的發展對會計與審計影響」為主題，邀請國內、外知名學者、會計師、企業高階主管、政府機構專家與會，進行專題演講、專題座談及學術論文發表，希望能在處於雲端/大數據的環境中，提出會計與審計的前瞻與創新之策略與作為，以厚植我國會計教育之優勢。

開幕式後由吳青松院長主持當代會計最佳論文頒獎典禮，並邀請李天任校長頒發獎狀及獎金給研討會最佳論文。研討會安排兩場專題演講，第一場專題演講，由中華內閣稽核協會理事長王怡心博士擔任演講貴賓，講題為「內部控制與雲端科技」。第二場專題演講，由香港中文大學會計學院教授吳毓武博士擔任演講貴賓，講題為「Net or Not, Does it Matter?」。王怡心博士分別就有感有效的內部控制、

COSO 內部控制整合架構、內部控制與內部稽核在雲端環境的應用等各層面有精闢剖析。吳毓武博士分別就 SFAS no.161 關於衍生性工具的總額價值揭露之經濟後果、比較 IFRS 與 U.S. GAAP 的衍生性工具表達的差異有非常完整深入探討。

研討會亦安排國內、外知名學者、會計師、企業高階主管、政府機構專家舉行兩場專題座談，第一場專題座談，主題為「雲端/大數據對會計人的挑戰與機會」，由北京大學光華管理學院教授王立彥博士主持，與談人包括：南京理工大學經濟管理學院副院長溫素彬博士、金管會證期局會計審計組張振山組長、東吳大學會計系系主任謝永明博士，與談之專家學者就雲端/大數據對會計人的挑戰與機會，分別提出實務上可能的發展與會計人因應的策略與做法。第二場專題座談，主題為「雲端/大數據在鑑識會計上的應用」，由鑑識會計準則委員會主任委員許順雄會計師

主持，與談人包括：安永聯合會計師事務所朱家德會計師、傑克商業自動化(股)公司黃秀鳳總經理、安侯建業會計師事務所朱成光副總經理、勤業眾信聯合會計師事務所郭慈容會計師、資誠會計師事務所許林舜會計師，與談之專家就雲端/大數據在鑑識會計上的應用，分別提出具體可行之意見與處理方法，彌足珍貴。最後，舉行論文研討合計分為10個場次，有26校師生熱情參與，共有50篇論文於會中發表。各場次之師生均非常熱絡參與並發表評論及踴躍發問諮詢。

本次研討會聚焦於最新的雲端/大數據的發展對會計與審計影響，與會之國內、外知名學者、會計師、企業高階主管、政府機構專家皆提出精闢之見解並給我們指導，使本院教師及學生們受益良多，本次研討會亦讓我們了解雲端/大數據的發展對會計與審計影響之重要性，深信這對本院及會計學系在未來教學及研究上有相當的助益。



## 移地教學 9月5日至14日將到紐約和波士頓 欲參加同學請洽國貿系 體驗國外生活把握機會

【文/吳婉瑜】由國貿系舉辦的「移地教學計畫」今年將於9月5日到9月14日前往紐約和波士頓，十天的美國行將提升同學對世界觀的認知、激發獨立應變能力以及實際運用生活英語，歡迎願意帶著學習、體驗國外生活心態的同學加入，有興趣的同學，請洽本校國貿系助教吳尚芬，或撥 02-2861-0511 轉 35106。

國貿系的「移地教學計畫」不只有走馬看花及照相打卡而已，今年資傳系畢業展「初色」誠如學生對展覽的期待，雖然擁有對「初」次展覽的生澀，但呈現的作品卻都十分出色。所有的作品包山包海，從手機App、電子書到網站形象設計、遊戲及音樂創作剪輯MV等，學生們可說發揮的淋漓盡致，包含了企業形象與整合行銷、跨媒體資訊應用及數位內容創製的專業能力，還以意想不到的創意，展現出努力向前的意念。

展覽中還能看出學生嘗試讓作品與社會關懷議題結合，像是入圍作品「行動裝置APP結合政府測速照相機資料庫之開發與行銷」，結合了政府提供的open data，讓駕駛人可以直接透過「觸覺震動」得知路況及測速照相機等，不僅不必再擔心隱藏的測速器，更可提高道路駕駛的安全性。

本次展覽於第四屆松山文創學園祭展出，而文化大學資傳系的「初色」為期三日，於本月10日圓滿落幕，成功展現出116位學生的軟硬實力。

要實際體驗模擬市場交易操作的壓力與樂趣。除了認識美國第一大城市紐約的歷史、背景，以及其金融地位，另外我們將前往許多好萊塢電影場景，以及不可錯過的經典知名百老匯歌劇、探索充滿藝術氣息的大都會博物館、一同與紐約客在中央公園裡的野餐、著正式服裝到米其林一星餐廳的初體驗。透過這樣的規劃，一步步了解大蘋果的生活步調。除了以上行程，更安排同學觀賞美國職棒大聯盟洋基對金鶯的球賽，有機會親眼一睹台灣選手陳偉殷的出賽風采。

另外還安排獨有的5所常春藤聯盟名校參訪，常春藤聯盟學校總共8所，紐約市只有一所哥倫比亞大學，所以還要跨出紐約市，前往新舊文化交融充滿活力的城市波士頓，到孕育著最優秀人才的哈佛大學去朝聖，旅途中當然也會到耶魯大學、布朗大學以及普林斯頓大學等常春藤聯盟名校去感受其書卷氣息，相信同學一定會不虛此行。

第660期  
中華民國104年6月1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、李斌 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

# 唐飛上將導覽華美協同合作空戰史實回顧展 張董事長：感謝唐院長有機會展出飛虎隊、黑貓中隊珍貴史蹟圖片



【文/李文瑜】中華民國空軍一級上將唐飛，曾任空軍總司令、參謀總長、國防部部長與行政院院長18日拜訪蒞臨本校，為今年由軍訓室承教育部及大鵬文教基金會委託協展的「華美協同合作空戰史實回顧展」做導覽與開幕。該展覽是為推動全民國防教育，展現本校多元輔教活動的成果，由本校與教育部、國防部空軍司令部、中華戰史文獻學會及大鵬文教基金會，於104年5月18至22日在本校華岡博物館聯合舉辦。該展覽將於華岡博物館一樓展出，敬請全校師生把握機會在校園裡即可看到精彩的飛戰史蹟與圖片。

唐飛一級上將先與本校張鏡湖董事長會晤，並就今年參展的歷史做一簡單介紹，感謝文化大學鼎力協助，讓這些珍貴的歷史可以在年輕學子面前呈現。張董事長說，相當感謝唐飛院長，有機會讓文化大學展出飛虎隊、黑貓中隊的資料圖片，這些照片均是相當珍貴，是展出抗戰期間，華美空軍協同作戰之相關珍貴圖文資料。會後行政前院長現任大鵬

基金會會長唐飛先生、教育部學生事務及特殊教育司全民國防教育科林科長曉瑩、本校張董事長鏡湖及空軍氣象前聯隊長現任本校劉教授廣英共同舉行開展儀禮並合影留念。

「華美協同合作空戰史實回顧展」是蒐羅有關二戰期間華美協同合作之空戰相關歷史檔案資料，共區分為「杜立德突擊行動」、「飛虎隊」、「黑貓中隊」及「黑貓中隊」等主題，分別描述飛虎薪傳精神、二戰杜立德空襲東京，並回顧空軍健兒們在抗戰及二戰後兩岸對峙期間出生入死、深入鐵幕執行任務的過程與貢獻，是相當輝煌且重要的一段歷史。

唐飛院長擔任該展覽的導覽講師，一一介紹每一張照片背後的歷史故事，飛官的辛酸與飛官的危險，讓現場學生親臨感受中華民國航空的血淚史與每一架飛機背後飛官的故事。

曾任職於空軍氣象聯隊氣象中心，現為本校特約講座劉廣英教授說，國內唯一一場由一級上將擔任導覽設的常設展，就是這



一場「華美空軍協同作戰」展覽，文化大學的學生相當榮幸，有機會與唐院長面對面聽他講當年的飛航血淚史。

軍訓室劉富宣總教官提到，華美空軍協同作戰是抗戰期間非常輝煌且重要的一段歷史，本次展出相關史料非常珍貴，藉由此次展出，可讓青年學子對過去這段史實有更深的認識與體會，榮幸接受教育部及大鵬文教基金會委託協展，敬邀師長及同學熱情參與。



## 向藍天英雄致敬 董事長主持空軍特展揭幕

文/劉廣英特約講座教授

今(104)年適逢抗戰勝利70週年，中華戰史文獻學會特製作「中美協同合作空戰史實展」看板一組巡回展出，本校為大學校園四展點之一，理事長，曾任行政院長的空軍一級上將唐飛，特於18日上午蒞校，與本校董事長張鏡湖博士主持開幕。典禮後在教務長新宗政、特約講座劉廣英及教官劉主任陪同下，至晚峰紀念館展場巡視，唐院長並親為師生導覽。對中美合作抗日、黑蝙蝠與黑貓等三大主題作半小時之解說。唐院長先後畢業於空軍幼校與空軍官校，飛過包括F-104等各型戰機，更歷任空軍與國防部要職，故能娓娓道來，帶大家暢遊歷史長廊，令人振奮不已。聽畢後師生簇擁合照，高潮迭起，讓唐前院長留下深刻印象。展板首由杜立德率機突擊日本起，進到陳納德飛虎隊與中美混



合團鯊魚(P-40)機痛殲日機，再介紹黑蝙蝠，以轟炸與空運機改裝之偵察機直闖戈壁，及U-2高空偵察機深入新疆戈壁上空調查查核武發展狀況之黑貓等英勇事蹟。前者以超低空翱翔於錦繡河山群谷中；U-2機則巡航於6萬呎高空，任務去回飛行時間8-10小時(U-2首次偵照任務由陳懷生少校擔任，飛了8小40分鐘)，飛行員獨處在狹窄座艙內，操控飛機，注意敵情，冒險犯難精神與艱苦卓越精神，令人敬佩。



【文/李文瑜】資傳系畢業展有三項作品入圍了「2015松山學園祭推薦選展作品」。三項入圍作品分別是由學生曾咨敏、陳謹、邱柏凱、謝依廷、謝育慈、王俊傑合力製作的「視覺藝術影像創作-Rolling」，以及學生陳俞婷、曾詣倫、溫存立、袁鼎皓、陳宇豐共同完成的「行動裝置APP結合政府測速照相機資料庫之開發與行銷-震在省錢」，第三項作品則是由蘇小雯、李姿瑩、吳宜芳、利庭蕙、陳韻琳、張家菱一起完成的「音樂MV創作-Still·Till」。

今年資傳系畢業展「初色」誠如學生對展覽的期待，雖然擁有對「初」次展覽的生澀，但呈現的作品卻都十分出色。所有的作品包山包海，從手機App、電子書到網站形象設計、遊戲及音樂創作剪輯MV等，學生們可說發揮的淋漓盡致，包含了企業形象與整合行銷、跨媒體資訊應用及數位內容創製的專業能力，還以意想不到的創意，展現出努力向前的意念。

展覽中還能看出學生嘗試讓作品與社會關懷議題結合，像是入圍作品「行動裝置APP結合政府測速照相機資料庫之開發與行銷」，結合了政府提供的open data，讓駕駛人可以直接透過「觸覺震動」得知路況及測速照相機等，不僅不必再擔心隱藏的測速器，更可提高道路駕駛的安全性。

# 賀 鄭貞銘教授榮獲名譽文學博士

## 名譽文學博士鄭貞銘先生頌詞



鄭貞銘先生，1936年5月15日生於福建省林森縣，1959年畢業於政治大學新聞系，1963年獲政治大學新聞研究所碩士，歷任本校新聞系所教授、主任、所長、社會科學院院長，並獲聘為國立金門大學講座教授以及上海交通大學、南京大學、北京師範大學、湖南大學、長沙中南大學、福建師範大學等校客座教授，且擔任中央社常駐監察人、《香港時報》董事長等職。

1963年本校新聞系創系之初，先生受創辦與謝然之教授邀請，擔任執行秘書；1964年，年僅28歲即出任新聞系代理主任，成為臺灣最年輕之大學系主任。先生於任內延攬一流師資，臺灣新聞學界名重一時之大師先後應聘於本校新聞系講學；並推動本校新聞系與美國密蘇里新聞學院簽訂姊妹校協議，選送優秀學生至該校攻讀碩士學位；且屢屢推行各種特色教學，創辦新聞系實習報紙，注重擴展學生視野，廣

受各界推崇，學生受益更多。

在先生耕耘與推動下，本校新聞系成為與政治大學新聞系、台大新聞研究所等院系比肩之著名新聞學府，本校並於1989年成立新聞暨傳播學院。先生於1971至1976年及1985至1989年期間兩度擔任新聞系系主任，且擔任本校新聞研究所所長及社會科學院院長共達十七年。2012年，先生在新聞傳播學院捐贈設置「新聞傳播與人文社會大師講座」，作為本校新聞教育50週年賀禮，透過邀請國內外大師級學者，闡揚大師典範，推動全人教育，提升人文素養。先生執教已逾53年，迄今仍結駘不輟，活躍於本校新傳學院講壇上，本校新聞教育卓然而立，先生貢獻卓著。

先生致力臺灣新聞傳播教育發展，1980年推動成立中華民國大眾傳播教育協會，擔任秘書長後升任副理事長，為臺灣首見大眾傳播領域業界與學界之聯合組織；1992年創立臺灣傳播發展協會，出任理事長，舉辦大眾傳播系講座，推廣普及媒體知識，宣講傳播理念，獲得教育部與內政部頒發最佳社團獎。先生亦為最早參與兩岸新聞傳播學術交流臺灣知名學者之一，被譽為兩岸新聞傳播學術交流之先行者。2001年先生獲中國人民大學新聞與社會發展研究中心特聘為學術

委員。2007年浙江大學傳媒與國際文化學院召開「鄭貞銘先生新聞教育理論與實踐研討會」，此為大陸新聞傳播學界首次為單一臺灣新聞傳播學者舉辦之學術會議，此外，浙江大學出版社亦出版「臺灣新聞教育家－鄭貞銘」專書，先生對於兩岸新聞傳播學術交流貢獻極大。

先生為孜孜不倦之新聞傳播學術播種者，在新聞傳播學術著作涵蓋新聞教育研究、新聞採編研究、跟人研究、大眾傳播研究、公關研究等領域，已獨立出版或組織編寫54種相關論著或教材，著作等身。其中，《中國新聞教育之研究》為臺灣首部探討新聞教育問題專著；《中外新聞傳播教育》為華文世界專研新聞教育問題必讀經典；《新聞原理》、《大眾傳播學》、《新聞採訪的理論與實務》、《新聞採訪與編輯》更具影響力，成為兩岸經典教材。此外，2000年膾炙人口的《百年報人》共收錄107位中外新聞人事蹟，被譽為「傳世之作」；2015年1月又出版《百年大師》，在兩岸百年歷史中，以一篇四千字之規模，描繪出一百位大師典範：「一百位大師，一百種典範，一百個故事，一百種感動」，期許青年人透過與大師邂逅，繼而渴望超越，瞻仰偉大，汲取智慧，該書之出版獲得熱烈迴響，被稱作是一部為青年引路、點燈之傳世人物春秋史。

先生之卓越成就，深受華人新

聞傳播教育界肯定，1998年與國際文化學院召開「鄭貞銘先生新聞教育理論與實踐研討會」，此為大陸新聞傳播學界首次為單一臺灣新聞傳播學者舉辦之學術會議，此外，浙江大學出版社亦出版「臺灣新聞教育家－鄭貞銘」專書，先生對於兩岸新聞傳播學術交流貢獻極大。

先生為孜孜不倦之新聞傳播學術播種者，在新聞傳播學術著作涵蓋新聞教育研究、新聞採編研究、跟人研究、大眾傳播研究、公關研究等領域，已獨立出版或組織編寫54種相關論著或教材，著作等身。其中，《中國新聞教育之研究》為臺灣首部探討新聞教育問題專著；《中外新聞傳播教育》為華文世界專研新聞教育問題必讀經典；《新聞原理》、《大眾傳播學》、《新聞採訪的理論與實務》、《新聞採訪與編輯》更具影響力，成為兩岸經典教材。此外，2000年膾炙人口的《百年報人》共收錄107位中外新聞人事蹟，被譽為「傳世之作」；2015年1月又出版《百年大師》，在兩岸百年歷史中，以一篇四千字之規模，描繪出一百位大師典範：「一百位大師，一百種典範，一百個故事，一百種感動」，期許青年人透過與大師邂逅，繼而渴望超越，瞻仰偉大，汲取智慧，該書之出版獲得熱烈迴響，被稱作是一部為青年引路、點燈之傳世人物春秋史。

先生之卓越成就，深受華人新



# 新聞之光！ 校友掌職各大電視台董事長與總經理職務

- 新聞所第七屆學長 趙善意 中視總經理 (左圖上)
- 新聞系第十五屆學長 丘岳 將出任公視總經理 (左圖中)
- 新聞系第十四屆學長 李傳偉 東森新聞雲董事長 (左圖下)
- 新聞系第五屆學長 陳剛信 民視總經理 (右圖上)
- 新聞系第七屆學長 湯健明 大愛電視台總監 (右圖下)

【文／李文瑜】新傳學院成立五十年來，校友超過六千多人，在國內外新聞傳播、印刷、廣告、公關業及政界、學術界等，傑出優異的表現，校友滿天下。最新新傳學院新聞系校友動態，今年5月22日起，新聞系第十五屆畢業學長丘岳將出任公視總經理，連同今年三月，新聞所第7屆畢業學長趙善意接掌中視總經理一職。

根據統計，新聞系畢業已有五位校友現擔任電視台總經理及董事長，包含丘岳接掌公視總經理、趙善意接掌中視總經理、新聞系第五屆畢業學長陳剛信為民視總經理，第七屆學長湯健明為大愛電視台總監，第十四屆李傳偉為東森新聞雲董事長。中天電視公司總經理馬詠睿則為大眾傳播學系校友。

新傳學院葉明德院長說，教育用心，追求正義公理，全國首創以新聞傳播專業教育為主而成立的新傳學院，採取跨領域學群的教學方式，提供不同需求、不同學生、不同實習媒體經驗。成立五十年來，校友超過六千多人，在國內外新聞傳播、印刷、廣告、公關業及政界、學術界等，傑出優異的表現，校友滿天下，提供了學弟妹寒暑期實習機會，進而直接接觸新聞圈，掌握職場，掌握人生未來的方向。新傳學院年年報到率超過九成，葉明德院長說，新傳學院重「專業倫理素養」，培養公正、誠實、正義、關懷社會的媒體人。



《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。

# 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。今年本校學生有多位到世界各地研修，透過此一計劃，學生圓夢，並增強語文實力，體驗世界文化之美，本刊即將陸續紀錄學生的留學記，透過經驗分享，傳承留學之鑰，讓更多的學生有機會一圓留學精彩夢。

# 學習享受生活把握當下



102年度第2學期~103學年度第1學期 中國文化大學行政管理學系4年級A班 雲齡玉 美國 莫瑞州立大學

行管系雲齡玉參與學海飛颺交換學生的活動，前往了美國莫瑞州立大學，體驗了十個月的美式生活，從小嚮往出國留學的他，金錢問題如同同一面高牆，透過積極的爭取獎學金，並在申請到此次留學機會時，還有父母親的支持，展開了這場增加英文能力的遊學之旅。

個性害羞的他，一開始在社交方面有了些難題，另外，面對美國高熱量及碳酸飲料的飲食生活，也有些抗拒，但為了不浪費此行的機會，他開始學會外國人的大方，主動和同學交談從吃飯、討論功課等一些生活方面，因為非食速食使得他在國外練得一手好廚藝，美國的生活習慣和台灣非比相等，食高熱量的餐點必須配上固定運動確保保持身體，這也使得不愛運動的雲同學，養成了每天運動的習慣，藉由運動、和同學一起煮飯、討論課業，他也更能融入美式生活。

在課業方面，美式的教育，使得以前在台灣所學的一些用詞和文法模糊的地方更懂得，而課業上也是一大難題，生活在台灣，寫一篇會將台灣用語直接翻譯過去，但這會使得美國人們不懂其意思，雲同學表示，除了授課老師有耐心和用心的指導外，學校方面還有一個「Writing Center」，此中心不僅僅是幫助學生修改文章中文法錯誤，也可以指引文章的方向，另外，在美國的文章或論文非常的重視著作權，任何文章內容都是禁止抄襲的！引用其他文章內容或是參考資料，都需要註釋、參考書目還有改寫。在他的觀點看來，與台灣學生複製貼上交報告的陋習大相逕庭。

課後時間，除了每天規律的運動外，學校會在特殊的節日舉辦了一些特別的活動，即便不是特殊節日也會舉辦班上聚餐和一些體驗美國文化的活動，萬聖節是他第一個在國外參與的活動，當天老師都會精心打扮，有些課程的老師還會特別介紹萬聖節的由來，利用遊戲的互動讓班上氣氛更加活絡。學生中心的販賣部也

會有相當多應景的商品供大家購買，而感恩節的到來，讓他感受到美國對感恩節的重視性是如此龐大，學校特別為這個節日舉辦了一個感恩節晚餐，就連他住的宿舍也不例外，上課時老師也發放感恩節由來的文章供學生閱讀，不僅加強其閱讀能力也增進認識美國文化機會。此外見識到美國感恩節的下殺折扣與排隊人潮，下殺的折扣是打折再打折，大多數的美國人都會這個感恩節假期大量消費，有些折扣甚至在凌晨開打，如果不提早排隊可是搶不到商品的，也藉此機會讓他嚐試第一次在半夜逛街，看到折扣商品時，戰鬥力不減反增，精神十足。

時光飛逝，離別總是傷感，在台灣即使畢業離別，朋友還是同在一個島上，而在國外相遇的外國朋友，彼此來自不同國家，這樣的離別真的不知何時還會相遇，而這十個月中思念也不亞於離別的痛苦，在一位從小渴望留學經驗的他，在此次的留學經驗改變的不僅是他的生活習慣，更改變了他的性格，從零曠變大器，語言能力的增長，別具意義的友誼，看事情的角度更加寬廣，也更加關心國際事務，期許自己在未來的道路上，能夠永遠記得這趟旅程帶給他的感動。

研修效益，增進英文能力，加上自我努力。深入體驗美國文化，例如：小費、稅等計算、學習利用與安排時間，交朋友、運動、念書等等，因為時常接觸高熱量食物，為了健康逐漸養成運動健身的習慣。遇上寒假與春假，學習自己安排長途旅行。更能挑戰自我，在國外獨立自主。時常接受新挑戰，如今更有膽識接受不同的挑戰。結交不同國家的朋友，學習不一樣的知識與文化洗禮。發現不同於台灣的自我，潛能激發。對很多事情比過去更會獨立思考不盲從。面對種族歧視，心理上做好調適。對生活不要太大緊繃過度擔心，學習享受生活把握當下。國外學習風氣良好，注重著作權。



## 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：蕭至賢



學會自我照顧  
~愛自己是第一步

輔導老師，您好：

最近身邊有好多事情忙得我喘不過氣來，學校的報告、校外打工、人際邀約等，好多事情等著我去完成，不過我完全沒有動力去做，一直做一些無關緊要的事情，逛網拍、上臉書、看雜誌，隨著時間一分一秒的過去，我的罪惡感也油然而生，事情沒完成的壓力一直持續著，身體開始出現像是胸悶、頭痛、心悸的症狀，我覺得身體快支撐不住，老師我該怎麼辦？

無力感很重的小青

親愛的小青，你好：

從你的來信中，老師感覺到你有些無所適從，身邊許多重要的事情接踵而來，繁雜的事項讓你倍感疲倦，不知道該先從哪一個事項開始完成，時間緊密的待辦事項，真的會讓人感到好焦慮，感覺事情好像沒有可以完成的一天。老師感覺到你很想要改變現狀，但又無法提起勁，這種感覺確實讓人感到無力又沮喪。內心承受著好大壓力，這樣的狀態讓你喘不過氣，身體出現不適的症狀，老師看到你的狀態覺得好心疼，面對這樣的情形，老師提供一些方法給你參考：

- 一、關注身體的狀態：保持健康的體魄也是愛自己的一種方式，像是均衡的飲食能讓身體保持活力，擁有能量去完成待辦的事情；適當的運動能夠釋放壓力，促進新陳代謝，也使抵抗力增強，讓自己不那麼一直處在高度的壓力與焦慮之中。當身體出現不適的症狀時，請教醫師或專業護理人員，詢問當下的身體狀況與改善不適的方法，讓身心保持健康的狀態。
- 二、拒絕不合理的人際請求：

當自己已經很累又有不合理的人際請求或邀約時，以溫和而堅定的語氣表達自己的需求拒絕別人，如果真的是你的朋友，一定能瞭解你的狀態與需求，並不會因為你表達你的需求而討厭你、嘲諷你，適時表達自己的需求，委婉拒絕他人的請求，是愛自己的一種表現。

三、達成目標，給自己一些鼓勵：在大目標下可以為自己訂定一些小目標，當小目標達成後可以給予自己一些小獎勵，可能是看一本自己很想看的書、看一場有意義的電影、安排一趟小旅行、買一件新衣服犒賞自己，讓自己有動力可以繼續往設定的目標邁進。

在忙碌的生活步調有時會迷失自己，有時為了不讓自己怠惰努力繼續往前走，但其實是緩緩的增加自己的忙與盲。休息是為了走更長遠的路，當身心出現疲累感時，讓自己好好休息一陣子，讓身心獲得充分的滋養與照顧，才能為接下來要走的路做好準備，適時的思考未來的方向能夠幫助自己看得更清楚。自我照顧與愛自己的方式非常多，每個人都有專屬愛自己的方法，沒有一定的好與壞，端看自己如何詮釋愛自己的意義，如果你對自我照顧與如何愛自己還想要有更多的瞭解，歡迎來到學生諮商中心找老師談一談。

~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：  
直接前往大孝館2樓 學生諮商中心  
安排會談時間

《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。