

# 體育系暨體育系校友會 藏「彩蛋」同學獻上感恩的心

## 王校長致詞：體育系是最團結的系 創系五十年培養優秀體壇菁英



【文 / 楊湘鈞】中國文化大學體育運動健康學院、體育系暨體育系校友會，1月15日在大孝館八樓盛大舉辦創校60週年體育系暨碩班校友返校活動。體育系歷屆校友會名譽理事長彭誠浩學長、王淑音校長等師長出席，除進行體育系校友會前後任會長交接，最後還藏「彩蛋」、感恩即將卸任的體育室魏香明主任、體育系陳嘉遠主任，場面熱鬧溫馨。

出席盛會的除了八十

餘名歷屆校友及眷屬，還包括體育系校友會卸任會長趙士強、新任會長陳天賜，以及方元沂教務長、李亦君學務長、體育運動健康學院蘇俊賢院長、校友總會魏裕昌秘書長、運動教練研究所吳慧君所長等校內師長。

王淑音校長致詞指出，看到體育系老、中、青三代齊聚一堂，特別溫馨。尤其，各界談到文大體育系往往都響起大拇指比讚，這都有賴校友的傑出表現，因此她代表文大感謝大家；體育

系可說是最團結的系，這也要感謝陳嘉遠主任數十年來帶出這麼多的傑出學生，希望大家繼續為文大加油，讓文大體育持續發光發熱。

方元沂教務長提到文大的QS亞洲大學排名已進入前450，更在台灣居於前30，上周又傳來跨領域表現全國私校第一的好消息。文大體育系不僅招生率最好，更持續有傑出表現，期待未來更榮耀的60年；李亦君學務長也感讚體育系的傑出表現以及向心力，也希望校

友們能多回來母校走走。

蘇俊賢院長感謝彭誠浩董事及師長催生體育運動健康學院，並指出未來整合創新將是學院主要發展方向，期盼校友給予支持及鼓勵；魏裕昌秘書長則向校友們說明，校友總會在彭誠浩名譽理事長任內將校友總會立案為社團法人，15年來已在台灣各縣市及全球五大洲都成立分會，校友們無論在世界各地都是心向母校，更希望60週年校慶大家都能踴躍回娘家。

隨後進行體育系校友會長交接。卸任會長趙士強說，他在很多方面都在學習彭誠浩董事對於文大棒球隊長達50年的執著奉獻精神，希望大家都能一起參與校友會運作；陳天賜會長則表示，他感到責任重大，也感謝母校特別重視體育，並期許學院與系永續發展。

接著，王淑音校長及蘇俊賢院長，分別代表學校與學院致贈感謝狀及獎牌給陳嘉遠主任；魏香明主任因公無法出席，將另行安排致贈儀式。

「喉嚨有點緊緊的…」陳嘉遠主任感性致詞表示，他在文大任教45年，與文大結緣更超過50年，除了感動，也謝謝文大給他這麼好的舞台，讓他在華岡「活得精彩」。

活動最後，則由體育系在校同學獻上一首「感恩的心」，謝謝兩人為文大數十年的貢獻與付出。



發行人 / 中國文化大學 社長 / 王淑音 顧問 / 陳虎生 楊湘鈞 華夏導報網址 / <http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵 / [editor@pccu.edu.tw](mailto:editor@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

# 111年臺灣學術資源影響力 文大獲私大學位論文資源貢獻首獎



【文 / 楊湘鈞】國家圖書館於3月28日舉辦臺灣學術資源影響力發布會並頒發相關獎項，中國文化大學榮獲「111年學位論文資源貢獻獎私立大學組第一名」，其中博碩士論文全文授權數、全文授權率、電子全文被下載數、電子全文被下載率等4大分項總分，為私立大學第一名，代表文化大學論文的學術成就。

今年文化大學除在學位論文資源貢獻獎首獎外，同時獲得多項殊榮：包括一、111年學位論文傳播獎：109學年度全文授權率私立大學組第一名；二、111年學位論文開放獎：

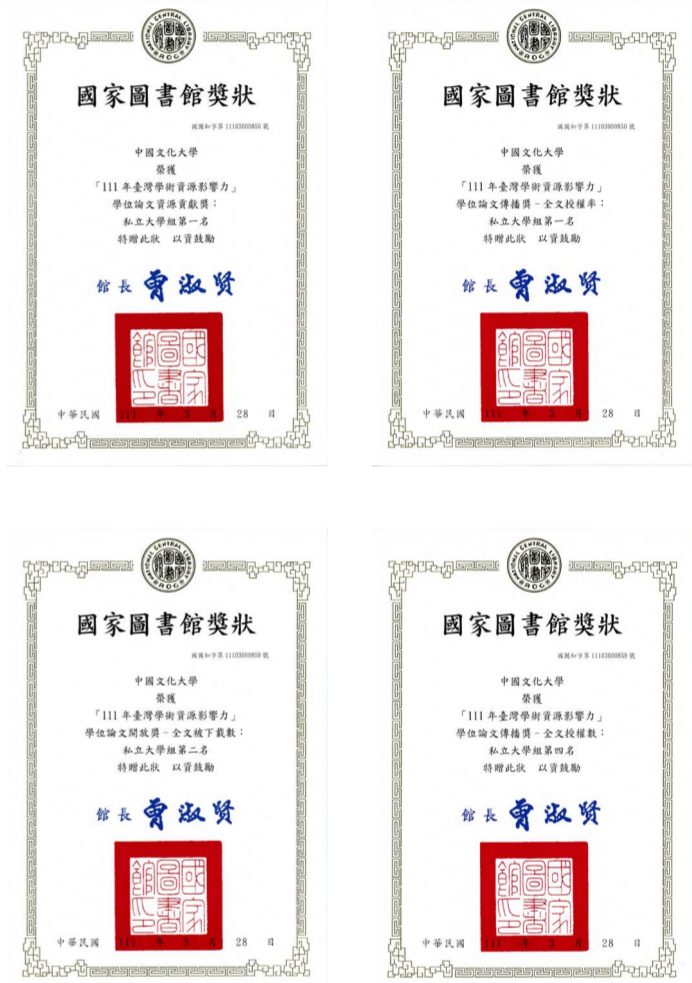
110年全文被下載數私立大學組第二名；三、111年學位論文傳播獎：109學年度全文授權數私立大學組第四名。

文大是由圖書館館長陳立文(右五)代表學校出席受獎，由教育部終身教育司李毓娟司長頒發獎狀。

國家圖書館「臺灣博碩士論文知識加值系統」，收錄全國各大學校院近130萬筆學位論文書目、摘要，逾60萬筆獲授權公開之電子全文，根據「臺灣博碩士論文知識加值系統」資料庫，進行各大學校院年度學位論文授權、下載之數據統計分析，並以此兩項綜合指

標排序，從中選出表現優秀的學校，加以表揚與鼓勵對學術之貢獻。

陳立文館長表示，文大與國家圖書館合作，持續蒐集並鼓勵研究生論文授權上網公開，獲得如此豐碩的榮耀，是全校師生共同努力的成果；研究生學位論文授權與開放全文下載之貢獻，除開放本校學術研究成果資源外，亦提升研究成果之曝光度，為本校學術研究留下輝煌成就紀錄，使本校永續經營更添力量。



# 企業有愛 華岡有情—歡樂與感動的棒球饗宴

## 文化一般組棒球隊感謝企業支持 追求夢想不中斷



【文 / 李文瑜】近年來，本校一般組棒球隊持續獲得「久津實業股份有限公司」(波蜜飲料)、「芳茂企業股份有限公司(芳茲生技)」、「唯新婦嬰生活藥妝有限公司」、「東門興記有限公司」及「3523地區台北市永華扶輪社」等企業組織的支持贊助，今年棒球隊特別規劃受贈儀式，邀請贊助單位到校參加。前揭儀式於2月14日在大孝館6樓會議室舉行，由體育運動健康學院院長蘇俊賢院長與體育系系唐慧媛主任共同主持。

體育健康運動學院蘇院長指出，棒球隊向心力強，是本校代表性的優質團隊，非常感謝李軾揚總教練這些年來，盡心盡力培育出充滿熱情的學生，看到他穿著整齊俐落的球衣列隊歡迎到

場賞實，感到十分的溫馨，這些學生對棒球的執著，更是令他感動！希望大家繼續為文化一般組棒球隊加油打氣，讓他們能夠秉持自己的夢想，繼續在球場上揮灑汗水、發光發熱。

體育系系唐慧媛主任表示，文化一般組棒球隊是由一群熱愛棒球的學生所組成，他們都是利用課餘時間，在經費及場地設施受限情況下，仍然能夠積極參與訓練活動，希望大家都能繼續關注，讓球員在無後顧之憂的環境，為熱愛棒球運動打拚，訓練之餘，也能專心在課業上的學習。感謝大家的金援支持，期待棒球隊日後能有更好的發展。

台北市永華扶輪社社長黃冠倫致詞時表示：「我在學生時期也熱愛棒球，但較少感受到一群



人為了一個目標前進的精神，在文化一般組棒球隊球員身上，讓我看見了這樣團結的氣氛，球員努力不懈的在球場上揮灑汗水與熱血，著實令人感動。很榮幸本社團能盡綿薄之力協助文大一般組棒球隊這群堅持夢想的球員。」

為了讓現場嘉賓了解棒球隊發展與現況，在主持人與貴賓代表致詞後，由劉保賢教練介紹棒球隊發展歷程，接著由蘇俊賢院長、唐慧媛主任及李軾揚總教練致贈各贊助單位贈感謝狀與紀念品。久津實業的林孝杰總經理、芳茂企業林明璇執行長及元坵實業高子欽總經理在儀式中特別表達，希望日後與一般組棒球隊有更進一步建教合作機會。曾為棒球隊成員的東門興記總經理郭孟學，除了提供棒球訓練輔助器材，

希望能讓學弟們能表現更加出色，並以體育系校友身分，鼓勵球隊在接下來的大專盃複決賽中勇奪佳績，為球隊創造新的榮耀。

受贈儀式結束後，棒球隊邀請到場嘉賓至大孝館B2多功能練習室實際體驗棒球訓練，球員們認真講解示範，帶領著貴賓熱身、投球、打擊，感受平常球隊練球的氣氛，為此次受贈儀式更添活潑與趣味。李軾揚總教練表示：「誠摯感謝大家對文化一般組棒球隊的肯定，以及對臺灣棒球的支持，今後我們將會以更認真、更勤奮的練習，努力的爭取更多的獎盃，用更優異的成績來回報大家這份珍貴的心意。」

# 友邦聖露西亞連結跨國6單位 簽署氣候變遷合作

## 文大校長王淑音：文大許多專業系所協助國際友人 面對氣候變遷挑戰

【文 / 楊湘鈞】由友邦聖露西亞駐台大使羅倫發起、連結6個單位共同倡議跨國合作，3月7日簽署「國際氣候變遷合作平台備忘錄」，未來將在氣候變遷與大氣觀測等議題合作，面對全球氣候挑戰。

由聖露西亞駐台大使羅倫(H.E. Edwin Laurent)發起，連結中國文化大學(CCU)、台灣安全研究中心(TCSS)、台灣氣候服務聯盟(TCSP)、國際氣候發展智庫(ICDI)、國際企業社會責任協會(ICSR)與聖露西亞國際發展授權與代表智庫(IDERA)，展開跨國合作，在氣候變遷、大氣觀測、學術交流、科技發展與議題傳播等領域密切合作。



羅倫指出，台灣與聖露西亞均為海島國家，與世界40多個島國組成的「小島國聯盟」一樣，將是受到氣候變遷影響最早也最嚴重的國家，台灣的科學與科技研究可以協助國際社會面對挑戰，希望藉由

這次機會促成相關合作。

台灣安全研究中心主任劉復國則表示，「國際氣候變遷合作平台」成立目的在促進與邦交國，包括吐瓦魯、聖文森及格瑞那丁、海地等島國，在氣候變遷議題的合作，一

方面從台灣的角度分享經驗，同時將台灣的願與國際進行連結。

文大校長王淑音指出，文大許多專業系所可以協助國際友人，大氣系可以在氣候觀測技術提出協助，大傳系可以提升國內民眾對氣候變遷的認識，並協助友邦在議題宣導方面進行合作，而生物科技研究則可協助友邦解決農業方面的問題。

台灣氣候服務聯盟秘書長、文大大氣系主任曾鴻陽指出，氣候變遷的問題將對台灣的經濟與社會有重大的衝擊，這也會是未來從地方到中央都要面對的重要議題，應提早提出解決方案。



# 歐豪年動物畫專題特展 見證文大與歐教授半世紀情緣



【文 / 李文瑜】文化大學創校六十周年，歐豪年美術館月3月7日推出動物畫專題特展，以嶺南派大師歐豪年教授於1990年創作臻品「虎視」為首幅代表作品，該畫作更與文化大學合作成為校慶60週年一系列紀念商品。文化大學陳泰然董事長出席開幕典禮剪綵，力邀歐豪年大師為文化大學將成立的哈佛講堂題字，希望歐豪年教授成為文化大學邁向頂尖卓越的見證代表。

陳泰然董事長指出，文化大學將「率先轉型、積極轉型」、「敢於攻頂、邁向頂尖」、「承擔責任、貫徹校訓」，帶領全體董事協助校方善用資源，優化師資，培育人才，改善交通，讓文化大學脫胎換骨，向社會期待的頂尖大學邁進，首要就是推出設立「哈佛講堂」，力邀世界名師坐鎮文化大學，讓學生都能聽一流大師演講，打造文化大學邁向頂尖。

陳泰然董事長力邀歐豪年教授為哈佛講堂題字，歐豪年大師一口應允。歐豪年教授說，感念張其昀創辦於1970年聘請他成為文大美術學系專任教授與中華學術院主任，1974年他獲頒為中華學術院哲士、華岡教授與董事會董事，1983年擔任美術學系主任，與文化大學半世紀情緣深厚。

歐豪年美術館李婉慧館長指出，該動物特展由歐大衛榮譽館長與她策展，中國文化大學美術學系協辦，展期至6月10日。由歐豪年

文化基金會提供作品，陳泰然董事長親自剪綵開幕，出席貴賓有張海燕董事、前故宮博物院馮明珠院長、嵇若昕館長、國立東華大學趙涵捷校長、孫立群教授、遠東集團芝蘭顧問、文大校友總會趙國帥理事長、魏裕昌秘書長、社科院趙建民院長、體健學院蘇俊賢院長、藝術學院樊慈恩院長、朱立聖教授、文蠟總經理傅振祥。

歐豪年美術館動物專題展也將出版畫集，畫集「獅侶」、「秋猿」、「猴王蟠桃」、「德音」、「雄獅」、「鷹隼」、「雙鶴老松」、「三陽開泰」、「浴牛」、「飛鷺」等全為當年歐豪年教授於美術學系動物課堂上所繪畫主題。陳泰然董事長親自主持「歐豪年美術館動物畫專題展」開幕，對2013年所繪的「春風駿遊圖」四聯屏巨作更是相當欽佩，一揮四紙聯屏出，開張駿足逐春風。歐豪年教授感懷賦詩予陳泰然董事長：「上庠桃李自成春，泰然名師共德鄰，千仞岡陵襟袖廣，六旬周甲氣象新，當年筆路知心力，今日連雲識斷輪，應是積新後者上，心儀鄒魯海之濱。」

五零年代渡海來台的水墨畫家中，歐豪年教授最為年少的一位，也是嶺南畫派來台灣發展半世紀的領導人。台灣美術教育引進中國水墨繪畫風格，網羅了北京溥心畬、上海張大千、廣東歐豪年等，畫家們相繼渡海來臺北歷史博物館展出與投入美術教育陣容。由廣東



移居香港的歐豪年教授響應中國文化大學張其昀創辦人的創校理念與書信邀約，於1970年來臺於中國文化大學美術學系專任授課，帶領嶺南畫派投入臺灣美術教育陣容，隔年並舉家遷移至陽明山校舍雙溪新村。歐豪年教授於1970年受聘為中國文化大學美術學系專任教授與中華學術院主任，1974年獲頒為中華學術院哲士、華岡教授與董事會董事，1983年擔任美術學系主任。

嶺南畫派投入臺灣美術教育半世紀於中國文化大學發揚，歐豪年授課美術學系國畫組二年級的花鳥課程，三年級的山水課程，四年級的動物與聯屏課程，更勉勵畢業的學生成立「擎天藝術群」，潛力既動創作亦夥，聯合推展國內外，更對學生期許「藝術千秋事，薪火古今傳，斯文方待振，為許志擎天。」大學授課期間歐豪年教授廣受歐亞學府博物館邀請展覽演講，教育推廣海內外，歐豪年教授自喻「鵬展鯤游」，「盡攜書畫到天涯」。

2000年歐豪年文化基金會成立，以研究、典藏、教育與展覽歐豪年教授的詩書畫，於2005年與中國文化大學張鏡湖董事長也是歐豪年基金會的創始董事合作成立「中國文化大學歐豪年美術館」，典藏100幅歐豪年書畫臻品，這批典藏的書畫為歐豪年教授最完整一系列的臻品。

# 新北市住都中心與文大首簽產學合作備忘錄

## 王志誠副校長：結合教學、研究、實習建立緊密合作關係



【文 / 李文瑜】中國文化大學與新北市住宅及都市更新中心3月9日簽訂產學合作備忘錄，由文大王志誠副校長及新北市副市長兼住都中心董事長陳純敬共同簽署，以結合教學、研究、實習及服務相互合作支援，建立長期緊密關係。陳純敬董事長說，新北市住宅及都市更新中心，將第一次與大學的合作關係獻給文化大學，就是看重環境設計學院畢業學生的專業，希望合作長久。

出席典禮的貴賓包括：陳純敬董事長、住都中心汪禮國執行長、錢奕綱副執行長、王億敬經理、曾秀鳳組長，文大則有環境設計學院楊松齡院長、陳維斌國際長、都市計劃與開發管理系徐國城主任等師長。

陳純敬董事長說，進入文大校園，也讓他回想起當年大學生活，想起大家都曾年輕過，夢想期待的第一次都是很好，因此，新北市住宅及都市更新中心願意把第一次

產學合作給文化大學，這是結合教學、研究、實習、服務，且相互支援回饋的長期合作。

陳純敬說，新北住都中心屬於行政法人專責機構，為國內第一處地方層級的社宅及都專專責機構，專責社會住宅的營運，以及辦理都市更新業務，為半官方單位，較少行政程序，希望透過企業化經營模式、引入民間專才，提升社會住宅管理營運品質，同時加速公辦及民辦都市更新推動，以實現「安居樂業」的市政願景。因此，進入機構的同仁大都不需擁有公務人員資格，但卻需要專業領域的經驗，文大環設學院學生學習的專業就是中心需求的人才，希望未來文化大學的學生都能成為重要成員。

陳純敬表示，在合作關係上，新北住都中心會指派專業人員至校園進行指導與評圖，藉此建立合作模式，不但能精進中心的業務，未來在師生共同參與社

會住宅營運、都市更新推動等實務及議題研究下，更能達到學以致用、培育專業領域人才目標。

文化大學王志誠副校長致詞時表示，文大環境設計學院包括有都市計劃與開發管理系、建築系、景觀系等三個與住都中心業務範圍相關的科系。其中，都市計劃與開發管理系就是這次產學合作的代表系所，都市計劃與開發管理系，即在培育都市規劃與不動產開發管理之專業人才，不論在教師學術專長、課程結構上皆與住都中心高度契合。因此，非常樂見中心與文大緊密合作。

楊松齡院長則提到，文大每年將推薦相關系所學生至新北住都中心進行實習外，同時，也會舉薦優秀的畢業同學至中心就業，期待雙方能在社會住宅、都市更新計畫的推廣與技術議題上持續且緊密地合作。

# 國際暨外語學院舉辦研討會 期盼與高中端合作創雙贏

## 從國際視野及外語教學看高中與大學的教育銜接與人才培育



【文 / 李文瑜】文化大學國際暨外語學院為慶祝創校60週年校慶，3月25日在體育館二樓質樸廳舉行「從國際視野及外語教學看高中與大學的教育銜接與人才培育」論壇，邀請高中端學校共同參與，為培養高中端第二外語，積極落實與高中端合作而努力。徐興慶院長指出，高中端面臨新課綱，大學端則以提供適切的外語學習，形成雙贏新局，這是新趨勢，也是私校必走的道路。

陽明高中校長蔡哲銘校長指出，很高興參加文化大學六十周年論壇，文化大學在陽明高中及博雅盟策略聯盟上，表現大方，更積極提供高中端各種協助，欣逢文化大學六十周年校慶，祝福文化大學生日快樂。蔡校長也提到，第二外語的學習非常重要，因為如果用一種語言跟人溝通，那這些語言只是進到頭腦裏面，但若是用他的語言跟他溝通的話，那這些話就是進到他的心裡面。

因此，蔡校長說，學習第二外語對於學生而言是一把鑰匙，這把鑰匙有機會打開學生一扇窗戶甚至是一扇門，他可以走進多姿多彩的國度，因此，第二外語一直是吸引學生，未來高中端新課綱實施，對吸引學生學習的動機科目或領域，大都是鎖定在第二外語。因此，希望未來在與文化的合作上，

可以在這些領域上更為擴展，讓高中生做好準備，走向大學時，才有國際新視野的學習基礎。

光復高中也表示，文化大學的資源非常多元，也願意提供高中端很好的合作，包括提供第二外語的師資，相關活動的資源，衷心感謝，希望未來的相關合作能更多。

文化大學外語學院徐興慶院長指出，今年研討會首度結合校慶及高中端銜接教學，籌畫兩日的研討會及論壇，從國際新視野，把學生從台灣視野，銜接東亞，擴及全球視野，透過合理且適合的銜接課程，在高中面臨新課綱的困境中，大學端提供協助，共同在人才培育上努力。

徐院長說，根據今年大學招生數字，約有百分之四十四可進國立大學，不到百分之六十的人才，超過百所大學爭取，顯見少子化的壓力，已經越來越明顯，未來文化大學將從國際視野角度培養更多元的人才。

方元沂教務長則提到，國際暨外語學院在培養高中端第二外語的扮演角色更為重要，希望未來將整體規劃，讓高中端的師資與學生都有機會在高中時就能進來文化大學學習，擴大學生視野，培養學習語言的興趣。

# 校慶60週年展現蓬勃朝氣

## 2022 春夏·華岡樂府·週三藝術之夜展演開跑

【文 / 李文瑜】2022年春暖花開時節，慶祝文化大學60週年生日，藝術學院於曉峰紀念館10樓音樂廳，辦理一系列的週三藝術之夜展演活動，集結音樂、國樂、社團等展演實力，包含歌劇、合唱聲樂、箏樂、琵琶、絲竹樂、管樂、鋼琴、弦樂等，培養校內學生欣賞演出習慣，服務校外人士多元的音樂饗宴，充分對美學感知的學習。歡迎踴躍參加，自由入座，額滿為止。

中國文化大學藝術學院致力推動各項藝術展演活動，藝術學院院所包含美術學系、中國音樂學系、音樂學系、中國戲劇學系、戲劇學系、舞蹈學系等六學系，以及音樂學系碩士班、中國音樂學系碩士班、美術學系碩士班等三個碩士班，每年舉辦校外展演「華岡藝展」，並在校內設立「華岡樂府」展演平台常態辦理「週三藝術之夜」及各項校內展演活動以深耕藝術創作能量，提升校內藝術氣息。

掌握藝術展演，歡迎追蹤「華岡樂府」臉書粉絲專頁及IG，並到場聆聽觀賞演出，



每場演可獲得全人學習美育點數2點，且每場演出後會抽出電子簽到小禮物，請同學記得攜帶學生證刷卡簽到。

※ 臉書粉絲專頁連結：  
https://www.facebook.com/%E8%8F%A F%E5%B2%A1%E6%A8%82%E5%BA %9C-539163576171619  
※ IG連結：  
https://instagram.com/pccu\_hwakang\_arts\_society?utm\_medium=copy\_link

### 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：林久榆 實習諮商心理師

## 「我都是為你好！」 面對親情的焦慮與壓力，你可以更有自己

輔導老師，您好：

我是大三的小寬，從小到大我媽都會要求我做到她想要的樣子，讓我覺得很有壓力。每次我媽都會對我說因為她很愛我或是為了我好，所以才會花錢、花時間在我身上，然後要求我做到她的期待，即使我很努力滿足我媽的要求，但當遇到我沒辦法做到時候，她失望的表情、批評我的話，甚至是冷戰不交流，就像是在懲罰我一樣！搞得好像是我搞砸了這一切。我很不喜歡這樣的狀態，漸漸地讓我很不想跟她對眼甚至是在說話，也變得很不知所措……

By 很疲累的小寬

親愛的小寬：

看著你的文字，感受到你與媽媽的互動下有很多的苦惱和壓力呢！謝謝你的來信，讓我們有機會看看怎麼面對這樣的問題。在生活中，我們都有著與家人親情間的互動關係，不過總是有些時候，不管我們怎麼努力地回應對方的需求，卻發現自己老是達不到對方期望，甚至慢慢地讓自己很低落和疲倦而陷入自我懷疑的心情。也許這一刻，可以想想看自己是否陷入有壓力的互動裡了呢！

### 面對以愛為名的親情綁架

在親情綁架的互動循環裡，其實牽涉到三項非常重要的元素：貶低你的自我價值感、引起你的罪惡感以及剝奪你的安全感，也如同情緒勒索一般。有時候家人經常提出期待並且需要被滿足，所以嘗試貶低你，讓你感受到很多自我懷疑，甚至讓你認為問題是出在自己身上，漸漸地對自己沒信心，此時更突顯了他們的正確性。其次，在失去自信以及肯定後，引起罪惡感成為了他們重要的工具，他們放大了你的焦慮與自責，甚至讓你動彈不得。而最後的剝奪安全感，可能以言語或行動，讓你感受到被威脅，對方抓緊了你在乎的一切，讓你有更多的不安。面對你的服從，他們偶爾的肯定，則成為了暫時的浮木，最終陷入親情壓力的循環。這裡，老師提供你一些方法，幫助你面對這些困難：

### 暫停：別急著回應對方而痛苦自己（暫停、轉移）

在家人互動的關係裡，當我們感受到親情壓力的時候，常常為了先滿足對方而少了自己的聲音。相信你對於這樣的壓力並不舒服，而這些感覺都很真實，這個時候請先讓自己停下來，甚至可以轉移話題、離開現場（無論是面對面或是網路對話），你都值得為自己需要空間決定去爭取一點時間。

### 梳理：停下來多花點時間感受自己（整理、覺察）

回到自己身上，在讓自己安靜下來之後，可以思考一下剛剛發生了什麼事情，觀察自己對於被家人藉由親情來綁架自己的意願時，當下的感受與想法是什麼？或許你有些不願意，或許你有些自己的為難，嘗試把心情與思緒複雜的自己整理起來都是很重要的。

### 對應：嘗試在互動裡能有更多自己（擬定、嘗試）

最後，試著區分自己願意做以及不方便做的原因，聆聽自己在不同的選擇裡的心情與想法後，練習表達自己真實的感受，可以嘗試與家人間以相互瞭解與尊重的方式對話，並且找到彼此的平衡，也可以為下一次可能遇到的情境擬定因應策略，反覆練習並應用。

希望以上的方法，能幫助到小寬在未來遇到親情壓力的時候，有更多照顧自己的方法，甚至是為自己發聲的機會。倘若還是有些困難，也歡迎你隨時預約學生諮商中心，與老師聊一聊！

\*參考資料：周慕姿(2017)。情緒勒索：那些在伴侶、親子、職場間，最讓人窒息的相處。寶瓶。(ISBN: 9789864060788)

~ 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：  
直接前往大老館2樓 學生諮商中心  
安排會談時間