

讓「永續學」成為大學最夯學門！

教務長方元沂提出教育解方：全民 All in 培育「永續接班人」



【文/轉貼自聯合線上倡議家】

近年來，永續浪潮席卷全球！當 16 歲的瑞典少女環保鬥士童貝里 (Greta Thunberg) 站上聯合國講台抗議世界領導者忽視氣候變遷、世界大學影響力排名越來越看重大學對於社會永續發展的培養與投資、美國永續人才平均年薪達台幣 250 萬元，台灣的企業卻面臨大規模的「永續人才荒」...此時，台灣的高等教育界應該做出哪些變革，才能真實回應時代的需求？

文化大學教務長方元沂日前於「RA100 地球解方」高峰會中指出，「台灣企業永續轉型，資金技術容易到位，但人才需要花時間培養；大學是永續創新教育的核心，能夠透過體制內、外合作，加速培養具備永續概念、懂得數位應用並且了解商業模式的跨域人才。」

為了大步趕上國際趨勢，全面培育「永續接班人」，文化大學除了在 2019 年領先各校向經濟部登記為「社會創新組織」，也長期透過「曉峰學苑」訓練菁英學生永續企畫和專題實作的的能力，今年更擴大成立「永續創新學院」，讓「永續學」和「數位創新運用」成為每個文大學生的標準知識配備，期望各系學生畢業時走出校門，都能具備永續素養，成為企業搶手人才！

方元沂教務長表示，永續和 ESG 不只是當代顯學，更是各行各業都需要的專業；對接到高教端時，很多知識都必須提前學習。例如藝術學

院需要熟悉 NFT 非同質化代幣、區塊鏈與數位慈善藝術的結合；財金、保險領域要了解什麼是普惠金融和公平待客原則；商學院要知道社會創新組織、影響力投資跟市場機制接軌的生態系趨勢；法學院要研究永續和社會創新相關的專法內涵；社科院要增加種族平等、地緣政治等新課題；而氣候變遷、淨零碳排和永續設計等核心永續課程，則可由理學院的地球科學領域與環境設計學院共同規畫開設。

「永續創新學院是一個包羅萬象、涵蓋各項創新領域的寶庫，這些新興的永續學不限定科系，學生可以選修不同領域的專業知識，更可在通過修習後獲得證書，替自己的未來職涯加分。」

方教務長也強調，「永續創新學院」是一個整合資源、教學共備、跨校合作的平台，不僅將永續學關鍵概念與全校 13 個學院對接、全面開展，並將與澳洲西雪梨大學、美國伊利諾大學香檳校區合作，幫助學生增廣國際永續「識」野。

為了拉近理論和實務的距離，「永續創新學院」更大量引進業師和產學合作，翻轉傳統教學模式，帶領學生從單向的課堂聆聽轉變為實戰體驗，讓永續教育更接地气。每個不同專長的學生都可以在永續創新學院修習多主題跨域微學分課程，量身打造自己的「永續起手式」；大四學生還可超前佈置，嘗試「永續管理師」等相關證照

課程的培訓，加值未來職涯競爭力。

此外，「永續創新學院」課程也會與學校的終身學習部門合作，鼓勵在職人士進修，藉由系統化課程幫助企業人才對永續發展概念有飛躍性的成長，提升撰寫 ESG 和永續管理報告書的能力，解決企業永續人才不足的困境。

而文化大學推動永續教育，目標在於培養學生有能力解決社會問題，因此文大永續創新學院會以「HELPER 六力」為核心價值，培養學生的人文素養力 (Humanity)、探索創新力 (Exploration)、溝通領導力 (Leadership)、勇敢實踐力 (Practice)、賦能關懷力 (Empowerment)、應變堅韌力 (Resilience) 等六大能力。不僅自助，更能助人。

方元沂指出，文大人具有兩個特質，一是創業者特別多，二是夠靈活、有韌性。因此希望能提供一個多元平台，培育學生跨域發展的能力，也發揮文大的社會使命，積極扮演社會永續發展的先鋒。

培育永續人才，需要全民 All in！文化大學藉由前瞻、國際化的高等教育，打破「永續同溫層」，期盼在普及、多元的永續通識教育薰陶下，每個人都可以是跨界創新、學用合一的「永續接班人」！

玩社團玩出全國第一

蘭陽學友會、行管學系系學會、草山劇廠及戲劇學系系學會表現優



【文/李文瑜】玩社團玩出全國第一！中國文化大蘭陽學友會、行管學系系學會、草山劇廠及戲劇學系系學會，分別拿下 111 年度全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動中甲等獎、優等獎、特優獎及年度最佳社團特色活動獎。四大社團表現優異，為校爭光。

由教育部主辦的 111 年度全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動，每年都吸引許多大學社團參與

競賽，今年有 228 個社團參與學術、藝藝性、服務性、體能性、康樂性及自治綜合性社團評比。

近幾年雖不少大學性社團受大環境影響，參與人數越來越少，且疫情衝擊下，所有評鑑項目採規定時間內線上檔案上傳，但文大至今每年仍保留超過百個社團的優勢，每社團積極參與教育部競賽評比，在競賽中爭取表現，更能重新檢視社團的價值與優勢。

今年蘭陽學友會、行管學系學會、草山劇廠及戲劇學系系學會在 111 年度全國大專校院學生社團評選上獲「甲等」、「優等」、「特優」及「年度最佳社團特色活動」，表現優異，實屬超越所有大學，社團表現成績排行全國數一數二！

學校願意支持學生社團發展，聆聽意見接納，包容與體諒，互相共榮，是維持學生社團發展的重要

原因，或許，大環境已使得很多人覺得社團都在「玩」，但文大的社團卻年年玩出高成效，獲得各界肯定，這是真的不容易，尤其學生願意為自己的興趣，投入大量精神與體力，發揮創意，爭取榮譽，更不容易，只要在大學時培養興趣，對團隊有認同感，未來就能在職場獲得更高價值的肯定，對學生而言絕對是雙贏。

文大校訊

第 807 期
中華民國 111 年 5 月 9 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

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
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

全國最先進「自若講堂」簽約典禮

王淑音校長代表簽約 陳泰然董事長：文大邁向頂尖重要里程碑



【文/楊湘鈞】中國文化大學陳泰然董事長為延續創辦人張其昀博士創校精神，積極辦學、籌募「文大邁頂基金」。4 月 12 日由王淑音校長與企業界人士簽約，首先將在社會科學院建置全國最先進的「自若講堂」，提供師生更優質的教學環境。

出席簽約典禮的企業界代表包括周國樑董事長伉儷、王謙董事長伉儷、王明智董事長伉儷、王宏利董事長伉儷及王慶棟董事長等；出席的文大師長為陳泰然董事長伉儷、張海燕董事、王淑音校長、王志誠副校長、方元沂教務長、李亦君學務長、施登山總務長，社科學院趙建民院長等。

王淑音校長說，謝謝企業界的支持，籌設建置全國最先進的「自

若講堂」，文化大學未來將會努力邀請知名學者駐校演講，發揮講堂重要效益，不負企業及校友們的捐款與支持。

陳泰然董事長致詞時提到，創辦人的遠見就是投資教育，六十年前大學教育不普及，由華僑莊萬里先生資助兩百萬美元（約五萬美元）作為文化大學創校基金。當時公務員月薪不過才數百元，莊萬里先生實為文化大學創校基礎之根基。因此，創辦人在文化大學重要建築物包括菲華樓、大莊館、大成館的萬里樓匾額，都能見證這段歷史。

陳泰然董事長說，擔任文化大學董事長後，接棒創辦人及張政董事長的教育理念，並積極呼籲校友和社會人士捐款挹注文大，以強化師資、引入高端學生、優化教職員



工作環境、打造學生優質學習環境。「自若講堂」的簽約典禮就是重要里程碑。從今而後，現場捐款的企業家每位都是文化大學的榮譽校友，都是開啟文化大學邁向頂尖的重要推手。

陳泰然董事長也強調投資教育的重要說，很多台灣人都會捐款，但教育才是根基，以行善積德花錢買來生，讓子孫興旺的觀念來投資教育是非常正面且積極的態度，他的朋友都相當支持。今天的簽約只是第一步，未來希望有更多的人贊助支持此一理念，投資文化大學辦教育，興旺台灣的教育根基。

代表簽約的周國樑董事長指出，認識陳泰然董事長多年，是很好的善緣，更認同陳董事長對教育的堅持付出與善良理念，此次的捐

款是拋磚引玉，期盼文化大學在頂尖學術的路上辦得越來越好，他們只以微薄之力盼盡最大效益，希望台灣的教育會更好。

趙建民院長則於簡報中指出，社會科學院的國家發展與中國大陸研究所，為全台歷史最悠久的兩岸研究系所，學術活動能量強大，每年都要舉辦多場次學術研討會。在新任董事長陳泰然對外募款的加持下，社會科學院未來將把自若講堂將作為兩岸學術交流基地，也將開放供給其他學院使用。

簽約儀式最後，陳泰然董事長及王淑音校長帶領大家齊唱校歌，象徵從今以後，大家都是「文化人」。

賀！王淑音校長當選中華民國大專校院體育總會第 10 屆會長



【文/李文瑜】文化大學王淑音校長 4 月 13 日以 107 票當選中華民國大專校院體育總會第 10 屆會長，王淑音校長於當選後，也向在場的委員發表當選感言，感謝大家的支持，未來也將承先啟後、繼往開來，透過運動比賽及舉辦研討會等，促進大專校際間友誼及增進運動表現。

自 1989 年起，會長始由會員大會選舉產生，而不再由一大學指派擔任。迄今共有 6 位卸任會長，每位之任期為 2.5-4 年。文化大學林彩梅前校長、李天任前校長均曾分別擔任過第四屆及第五屆大專體總會長職務。

中華民國大專校院體育總會（簡稱大專體總），於 1957 年以「全國大學運動總會」之名稱成立。當時僅 12 所大學為其會員。中華民國大專校院體育總會透過運動比賽及舉辦研討會等，作為促進大專校際間友誼及增進運動科技水

準之管道。中華民國大專校院體育總會是於 1987 年以國際大學運動總會非會員身分參加在南斯拉夫扎格拉布舉行之第 14 屆世界大學運動會時，加盟於國際大學運動總會，成為該會會員之一。亦就是從那時起，啟用 (Chinese Taipei University Sports Federation)「中華民國大專校院體育總會」之名稱。就其法人身分來說，中華民國大專校院體育總會是在 1990 年向內政部登記，立案成為全國多種運動之法人團體。

在過去 33 年中 (1957-1989)，共有 22 所大學輪流負責擔任中華民國大專校院體育總會會長的職務，每屆會長之任期通常為 2 年。中華民國大專校院體育總會並無固定的秘書處，而是以每屆會長的大學校園作為辦公場所。

藝術學院 2022 年院展華岡藝展《英雄傳承》

王淑音校長：美術系創系最早 為台灣扎根貢獻美學教育園地



【文 / 李文瑜】中國文化大學藝術學院美術系 2022 年院展《英雄傳承》美展 4 月 16 日在國父紀念館逸仙書廊開幕，王淑音校長、張海燕董事及藝文界校友們，包括台灣師範大學美術學系白適銘主任等都出席盛會並致詞肯定預祝活動成功。

王淑音校長說，美術系是文化大學創系即設立的學系，培育無數校友，更為台灣扎根貢獻美學教育園地，每一年展出都非常感動，尤其在此刻疫情期間，更能在全程防護完整下，推出展覽，表現傑出。

張海燕董事分享國父紀念館與文大的淵源。她提到，中國文化大學與國父孫中山先生有非常深的淵源，如果沒有國父孫中山先生，就沒有今天的中國文化大學美術系。

張海燕董事指出，文化大學對於美育教育

非常重要，因為這是在國父思想下所產生的，文化大學在 52 年設立美術系大學部，對於美育的設施是最早，也是最完備的，文大的校訓之一便是「承東西之道統，集中外之精華」，最早成立的系所之一美術系，秉承此精神，結合東西方書畫精華，成為美術人才之搖籃，孕育無數人才，當時的師資哪有那麼多擁有博、碩士的教師，於是張其昀先生便聘請國內最具知名度的畫家任教，例如孫多慈，為知名畫家徐悲鴻的弟子、莫大元，為師大美術系創系主任、田曼詩，是知名畫家黃君璧之學生、歐豪年大師，嶺南派畫家代表，從 1970 年起在文大任教 40 餘年、油畫家施翠峰等人，這些大師級人物奠定文化大學美術高等教育的基礎。(張海燕董事致詞全文見下文：) 藝術學院美術系洪昌毅主任指出，這場傳承著文大美術系自由創意學風，參展的畫壇名家

及潛力新星，以自適自如，暢豁無礙的美感來展現，一如臨風顧盼的英雄。

藝術學院 2022 年院展華岡藝展《英雄傳承》美展，該展覽邀請文大美術系、所畢業校友展出，共展出六十幅作品，作品精采多元，以英雄傳承呈現他們在藝術教育推廣及藝術創作成果及影響力，展覽集結台灣藝術養成教育的風貌與藝術傳承的能量。

藝術學院 2022 年院展華岡藝展《英雄傳承》美展，以書畫組、設創組及西畫組分類，嶺南派大師歐豪年先生也以《名山頌頌圖》展出，今年系列美展作品均以純美術及應用美術作品為範圍，展現過去與現在文化美術系所的藝術傳承的風格，協辦單位包括中國文化大學音樂學系、中國音樂學系、戲劇學系、中國戲劇學系、舞蹈學系。

文化大學的華岡藝展，以高質量內涵，長久以來在藝術界聲譽卓著，今年展出作品更有歐豪年大師領航，尤顯特色。文大美術系成立於民國 52 年，不僅是國內最早創辦美術系之一，也是培育許多藝術人才的搖籃。

洪昌毅主任提到，此次以英雄傳承為名，寓意參與展覽由年輕到資深的校友，無論是藝壇名家或者是潛力新星，都傳承著文大美術自由創意的學風，作品都是從個人生命的情趣出發，如同臨風顧盼的英雄般，以自適自如、暢豁無礙的態度來展現自我，達到美感精神的躊躇滿志。

張海燕董事：創辦人張其昀博士發揚國父思想 是三民主義的實踐者



中國文化大學與國父孫中山先生有非常深的淵源，如果沒有國父孫中山先生，就沒有今天的中國文化大學美術系。我想藉此機會與大家分享這段歷史。中國文化大學創辦人為張其昀先生，字曉峰，又稱為曉峰先生，他於民國 38 年至 41 年 (1949-1952) 擔任中國國民黨秘書長，深入研究國父思想、三民主義，並將國父所著的「建國方略」當作治國綱領，要建設國家，必須了解國內外之局勢，要分析國內外局勢，必須要有六種學問：1. 人文學 2. 史學 3. 地學 4. 自然科學 5. 社會科學 6. 教育學，張其昀先生又於民國 43 年至 47 年擔任教育部長，他以教育實現國父的建國方針，因此他提出五育（德、智、體、群、美）並重的教育，每一項都同樣重要，沒有輕重之分。如果說國父孫中山先生是三民主義的理論家、思想家，文化大學創辦人張其昀先生則是三民主義的實踐者。

暢談文大發揚國父思想作為建校理念之緣起

張其昀先生於民國 51 年 1962 年 3 月 1 日在陽明山創辦中國文化大學，是以發揚中國文化與國父思想為建校理念，校務規畫以三民主義作

為基礎，三民主義是崇高的理想，必須有具體的事業，中國文化大學便是具體的事業。三民主義是民族主義、民權主義、民生主義（代表食衣住行）、民國 42 年總統蔣公 又用兩篇文章補述的民生主義的 育、樂。

國父思想對文化大學的影響有三：

第一：為天地立心、為生民立命、為往聖繼絕學、為萬世開太平

張其昀先生在創校的第一年先辦中國文化研究所，當時有藝術研究所美術組，他要將三民主義貫穿於各種學術研究之中，使國父思想學術化、通俗化、國際化，中國文化大學以中國文化為校名，含有發揚中國文化的精神，張其昀說，國父的三民主義為道德精神，國父的思想系統正如宋朝儒者張載所提出的橫渠四句：「為天地立心、為生民立命、為往聖繼絕學、為萬世開太平」，因此也將這一段話寫入文大校歌，其中「為往聖繼絕學」，猶如今天的主題「英雄傳承」。

第二：三民主義就是當初文化大學建校的學術基礎

中國文化大學的創立之初，就有 8 個院 103 個所、系與組學術單位，62 年張其昀先生提到，文化系所之完備眾多，在公私立大學中數一數二，現在文化大學有 13 個院 63 系所，系所之多僅次於台大，而三民主義就是當初文化大學建校的學術基礎。例如 民族主義：哲學、文學、史學等 民權主義：政治學、市政學、社會學、新聞學系等 民生主義：經濟學、企業管理、土地資源學等 民生主義 又加上育樂：家政學系、社會福利學系、藝術學科（第一個便是美術系、音樂、戲劇、

【文 / 文化大學張海燕董事】

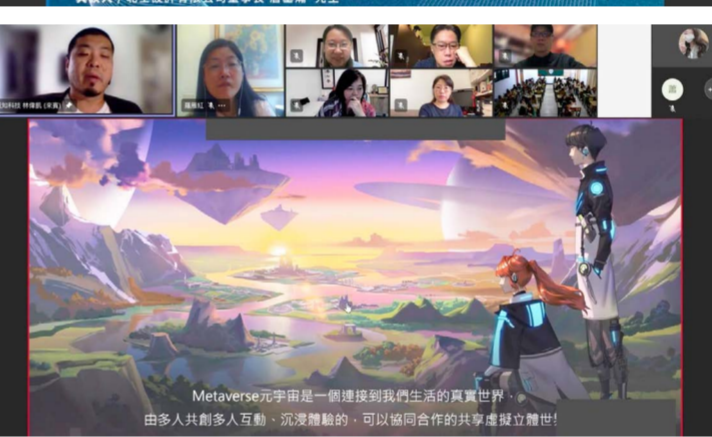
舞蹈等） 實業計畫：自然科學（數學、物理、地理等）、應用科學（工學、農學、商學等系） 國際關係：外國語文學系 文化大學也是第一個在學校設置華岡藝術館，這是根據三民主義中民生主義的育樂精神，華岡藝術館最成為美術系的最佳後盾。

第三：大師級人物奠定文化大學美術高等教育的基礎

文化大學對於美育教育非常重視，因為這是在國父思想下所產生的，文化大學在 52 年設立美術系大學部，對於美育的設施是最早，也是最完備的，文大的校訓之一便是「承東西之道統，集中外之精華」，最早成立的系所之一美術系，秉承此精神，結合東西方書畫精華，成為美術人才之搖籃，孕育無數人才，當時的師資哪有那麼多擁有博、碩士的教師，於是張其昀先生便聘請國內最具知名度的畫家任教，例如孫多慈（知名畫家徐悲鴻的弟子）、莫大元（師大美術系創系主任）、田曼詩（知名畫家黃君璧之學生）、歐豪年大師（嶺南派畫家代表，從 1970 年起在文大任教 40 餘年）、油畫家施翠峰等人，這些大師級人物奠定文化大學美術高等教育的基礎。

文化大學美術系貫徹以國父三民主義為基礎的創校精神，提供優良的學習環境，讓同學發揮創造力，幫助個人，學校、社會充滿美感，最終實踐國歌中所述，也是國父所述的「以建民國、以進大同」的最高境界。為何美術如此重要？美術畫作越久越有價值，書畫可以反映出一個人的生活，一群人的生活，甚至是一個時代的變遷，它記載著人生、社會，大學因為美術有了生命，有了靈魂，它代表一種價值，作品能夠陶冶性情，使人身心舒暢，這就是大學對社會的責任。

文化廣告系出版《台灣廣告掌舵領航》 見證台灣廣告史



【文 / 李文瑜】為了慶祝六十週年校慶，文化大學廣告系特別邀請業界人士舉辦台灣廣告史線上論壇，並舉辦《台灣廣告掌舵領航》新書發表會，這本由該系「台灣廣告史研究中心」綜合了近十年「向廣告先進致敬」的口述歷史，包括三十位在台灣廣告公關業界、學界素有盛名的先進人士，他們對廣告公關業及學界的卓越貢獻及未來期許。這是繼文化廣告系在 2000 年出版的《台灣廣告開路先鋒》後的第二本廣告史專書，這本書的出版除了豐富了台灣廣告史的在地研究外，更凸顯出文化廣告系作為台灣廣告史研究重鎮的地位。

文化廣告系主任鈕則勳指出，這本專書的出版，綜合了近十年系上「向廣告先進致敬」的口述歷史，不僅他們的實實訪談內容能對有志於廣告產業的同學有引領的作用，也對於台灣廣告史資料的彙集有著承先啟後的效果，更能建構及凸顯台灣廣告業界專業技能緊扣時代脈絡而循序發展的重要軌跡。

鈕則勳也特別感謝羅文坤前主任領導廣告系多年，深知廣告史對廣告業界及學界其重要性，是以特別強化了「向廣告先進致敬」作為本系年度盛事 - 畢業展的最重要環節，不只是大專院校相關科系的唯一創舉，也成為業界非常重視的年度節慶活動，凸顯文化廣告系對廣告先敬們的崇敬，更強化了系上與廣告實務界之間的連結。

作為業界參與座談會討論的香港商台灣偉門智威執行長、也是台北市廣告代理商業同業公會前理事長鄧博文指出，他自己在 2014 年接受文化廣告系的致敬，並進行從事廣告業心路歷程的口述歷史。鄧博文也認為「廣告是一個值得驕傲的產業，同時也以身為廣告人為傲」，他除了希望自己能替未來廣告人開創更多正面而美好的價值，也更鼓勵同學創造力、影響力，把握每個傳遞訊息的機會，即便是一句耳熟能詳的廣告金句，都能創造更美好的社會。

鄧博文也認為，廣告業是價值創造的行業，不僅為品牌創造價值，更為產業創

造價值，文化廣告系的「廣告史研究中心」、「向廣告先進致敬」及廣告史專書出版，就是為產業及社會創造價值，也確實已經創造了廣告業界、學界、致敬對象與整個社會多贏的局面，從業界的角度來看，既是「一盞明燈」，也是「一顆恆星」，每年紀錄台灣廣告史發生的事情，從業界先進努力的故事，到台灣廣告史的行進脈絡，文化廣告系確實已經做出了深刻的貢獻。

文化廣告系前主任、吉林動畫學院文化產業商學院前副院長羅文坤表示，文化廣告系早年即成立「台灣廣告史研究中心」，每年帶領畢業班同學專訪傑出廣告先進二至四位，撰寫研究報告，之後更在年度畢業展中舉辦「向傑出廣告先進致敬」儀式，更進一步豐富台灣廣告史的研究，這也是區隔其他廣告公關科系的唯一創舉，不僅可向廣告先進們表達敬意，更能啟發同學感恩及見賢思齊之心。

羅文坤也特別提到，《台灣廣告掌舵領航》的出版，距 2000 年系上出版的《台灣廣告開路先鋒》已經 22 年，文化廣告系已完成超過 66 位傑出廣告人口述廣告史的研究報告，成果豐碩；他也為這些廣告先進，撰擬藏字對聯，將致敬先進們的名字、公司名稱、成就事蹟都嵌入對聯當中，以突顯這些掌舵領航者對台灣廣告業的貢獻。

本書主編之一的羅麗紅教授認為，《台灣廣告掌舵領航》一書的出版，有非常堅實的顧問群，包括台北市廣告代理商業同業公會前任黃奇鏞理事長，操刀封面設計的廣告系楊勝雄副教授。黃理事長作為廣告界的資深前輩，對於台灣廣告史資料建構非常有使命感，時常指導學界教師們深刻地了解台灣廣告史的脈絡與其間為產業開疆闢土長輩先進們的貢獻。台灣設計協會前理事長楊勝雄副教授作為台灣設計界教父級的人物，親自操刀封面設計與不厭其煩地進行修正，更是希望能夠讓本書的設計感能夠符合書中廣告先進們的尊榮。

文化廣告系更期許追隨廣告前輩們辛勤但精彩的路徑，為台灣廣告界繼續努力，成就更美好的廣告天下。

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：林裕哲 實習諮商心理師

我是系邊：擺脫邊緣，重新打造人際生活

輔導老師，您好：

我是大一小蘇，在系上我常常覺得自己跟別人都格格不入，自己的興趣比較冷門，大多喜歡自己窩著畫漫畫，也不知道跟其他同學有什麼共同話題，因此在學校幾乎都不會開口說話。但因為近期分組找不到人到學校幾乎都不會開口說話。但因為近期分組找不到人到學校感到很無力，覺得在社交上很失敗，不知該如何是好……

By 不想再當邊緣人的小蘇

親愛的小蘇，你好：

感謝你的來信，讓我們有機會可以陪伴你一起討論在班上常常落單的困擾，從你的信中可以感受到你在班上的緊張與擔憂，也心疼著你分組時常找不到人的失望，想必是非常辛苦的過程。謝謝小蘇願意分享你的故事，讓我們有機會陪你一起來探討邊緣人這件事情。

一、什麼是「邊緣人」

被邊緣是一種主觀感受，在學校、工作環境中，總感到自己在人際關係中的外圍，與他人格格不入，難以融入他人的一種感受。邊緣人通常有些狀態，包含內心常常感到與他人關係疏遠、覺得別人不太了解自己、內心常常感到孤單又害怕走入人群中等等。

二、不被邊緣標，重新思考自己的人際關係

「邊緣人」一詞已成為現代流行用語，但邊緣最大的困擾是來自於內心中對人際關係的失落與無助，不知道如何加入人群，在探索人際關係時是孤單與失落的。擺脫邊緣，不是要逼迫自己建立龐大的人際關係或成為團體中鎂光燈的焦點，而是找到自己在人際關係中舒服的樣子。

三、好好認識自己，重新打造人際生活 3

(一) 重新認識自己，建立人際信心：

從信中提到小蘇在交友過程中對自己是沒信心的，且總覺得在團體中感到格格不入。實際上，一個人不可能完全與他人相同，每個人都有獨一無二的個性與特質，也建議小蘇可以好好認識自己在人際中的樣貌，學會肯定及喜歡自己的特質與樣子，不委屈在人際中的自我，好好的去展現人際中的自我，至於別人如何看待我們，那終究不是我們能決定的。

(二) 不執著於不同之處，看見彼此的不同：

感受到小蘇因自己興趣與其他同學不同，而不知如何主動與同學互動，不過交友這件事其實不一定要有共同的興趣，有時彼此的某個幫忙、一個小話題、一個簡單的問候，都能夠拉近彼此的距離，不執著與不同之處，而能看見自己與同學間的相同處，才能讓彼此更靠近。

(三) 試著勇敢出擊，但也允許不同的可能：

在分組或是主動交友的過程中，常常是未知與不安的，擔心著自己可能被拒絕，但若被尚未發生拒絕給阻礙，也就限制了創造更多與他人互動及交友的機會。因此我們鼓勵你在人際關係的建立上主動出擊，但也要認知到交友的過程會有許多的不可預期，即使被拒絕了也不代表你不好，因為我們無法決定別人如何看待自己。跨出第一步的你，已經是非常有勇氣的了！

人際關係的建立與維持是一件不容易的功課，不論你現在是不是所謂的邊緣人，都是獨一無二的個體。而人際關係的嘗試與調整是需要時間，若有任何疑問，鼓勵你可以來諮商中心找老師談談。

*參考資料：胡展皓 (民 108)。擺脫邊緣人生：25 則人際攻略，打造有歸屬感與自我價值的人生。台北市：寶瓶文化。圖片來源：pngtree.com

~ 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