

中大通識教育

劉全生題

NCU General Education(No.26)

發行人：劉全生
 出版：國立中央大學通識教育中心
 總編輯：王燦槐
 編輯委員：石慧瑩、簡淑淇
 地址：桃園縣中壢市中大路300號
 電話：(03) 4267186 / (03) 4227151轉33400
 網址：http://www.ncu.edu.tw/~cge
 真：(03) 4229952
 印刷：欣德複印社
 《非賣品·對內發行》

中華民國九十四年十二月三十日(第26期)

國立中央大學九十五學年度正式成立 「法律與政府研究所」，現正熱烈招生中!!

本校將於民國95年8月正式成立「法律與政府研究所」，該所為國立中央大學在台復校之後，第一個專業的法政研究所，也是北台灣唯一強調「法律」與「政府」兩個領域結合的研究所。將兩者結合在一起，不是走傳統的法律路徑，亦不是無所不包的政治議題，而是面對全球化的時代，公共事務必須要有全般的思維、全盤的配套措施，始能提昇政府的施政品質與效能，並落實法治國家理念。因此本所將提供整合的平台，發展獨特的視野與解決問題的向度，分析公部門為核心所延伸出來的各種公共政策與法律議題，進而瞭解政府形塑公共政策的各種因素，期間人事、預算與組織的變化，對於法律的形與執行產生何種影響，並將各種訊息反饋政府部門。本所強調三個發展重點：(一)強化法律與政府學術領域之專業研究；(二)發展法律與政府學術領域之整合與跨界對話；(三)分析公共議題之法政與社會互動關係與模式。透過專業倫理的薰陶、科際整合的方法，深化理論與實務的結合，培養具有法律與政府學養的專業領導人材。歡迎獲得國內外大學法律，政治，公共行政，社會...等科系的大學畢業生報考。

網址: <http://www.lawgov.ncu.edu.tw> 聯絡方式: 03-4227151-33416 e-mail: lawgov@ncu.edu.tw

- 報名方式：一律網路報名,報名網址 <http://www.exam.ncu.edu.tw>
 - 報名系統開放、繳費期限：95年2月15日上午9:00至2月23日下午3:30止
 - 報名收件期限：95年2月15日至2月23日(以國內郵戳為憑，逾期不予受理)
 - 考試日期：95年3月26日(星期日)
 - 簡章發售(95年1月6日起，工本費每份50元)
- 詳細內容請參見本校招生網網頁之相關招生資訊



國立中央大學 法律與政府研究所
 Graduate Institute of Law and Government
 National Central University

本所特色

- 一、發展方向與重點：
 1. 強化法律與政府學術領域之專業研究。
 2. 發展法律與政府學術領域之整合與跨界對話。
 3. 建立公共議題之法政與社會互動關係與模式。
- 二、教學方向與特色：
 1. 培養宏觀視野、強調外語能力。
 2. 重視解決公共議題之能力。
 3. 強調理論與實務之結合。

招生名額：一般生六名

考試科目與佔分比例

筆試：一、必考科目：憲法(佔總分之30%)、政治學(佔總分之30%)
 二、選考科目：(以下任選一科，佔總分之40%)
 1. 行政法、2. 民法、3. 公共行政與政策、4. 社會學

任職簡章及簡章索取 (另增聘法政專任師資2人及兼任師資若干人)

楊啓仁 教授 / 德國哥廷根大學法學博士
 民法法、證券法、公司法、法律社會學、商法

江顯榮 教授 / 美國匹茲堡大學政策分析博士、台灣大學政治學博士
 公共政策、公共行政學、政治學、社會學、國際關係學

黃 睿 教授 / 輔仁大學哲學博士
 政治學、社會學、人權與正義、國際關係學、民主理論與公民社會

王耀興 副教授 / 美國奧斯陸大學社會學博士
 性別與文化、婦女人權、性暴力、新社會主義、組織行為

孫 瑋 副教授 / 美國馬里蘭大學公共政策博士
 公共政策分析、多學科與跨學科、人力資源與公共管理、公共行政與政治學

李慶均 副教授 / 美國德州大學奧斯汀分校社會學博士
 國際關係、多元文化、社會科學研究、文化與社會、國際社會

羅國光 助理教授 / 巴黎第二大學法學博士候選人、台灣大學法律學系碩士
 憲法、行政法、比較憲法與政治、文化政策與法學、國際法與國際法學

本資訊係供參考，以招生簡章為準。本所簡章及招生資訊請上網查詢：
 本所網址：<http://www.lawgov.ncu.edu.tw> 本所郵址：<http://www.ncu.edu.tw>
 聯絡電話：03-4227151 分機 33416 傳真號碼：03-4229952 E-mail: lawgov@ncu.edu.tw
 校址：30001 桃園縣中壢市中壢區中大路300號

九十五學年度招生

為建立中大校園的創意文化，培植具有創意的中大畢業生，積極研究創意活動之成效，本校特別於通識教育中心下設立「創意專業學程」，在理論與專業上，加強學生的創造能力。

創意學程緣起於一九九七年本校前校長劉兆漢博士(現任台灣聯合大學系統總校長)聽到了張忠謀先生與李遠哲院長的一席談話，提到台灣目前的工程師都還不錯，但下一波，台灣更需要具有創意及創造性的工程師。這個訊息使劉總校長引以為鑑，立即大刀闊斧地實行中央大學學生創造力的提升計畫，成立了「松果創意工作小組」，由劉總校長擔任召集人，資工系陳德懷老師擔任第一任執行秘書(1997-1999)，理學院葉永烜院長擔任第二任執行秘書(2000-2003)。從一九九七年至二〇〇三年之間，中大推動創意的組織是以「松果創意工作小組」的方式進行；其後，在葉院長大力推動「創意學程」的使命下，於通識中心設立了「創意發展研究室」推動創意教學，並另組「創意規劃小組」，廣邀各學院中對推動創意有興趣的老師參加，結合校園菁英之力永續經營中大校園的創意教學活動。成立至今於活動、設備、文宣、教學和課程等各層面，皆有優異的成效。本期刊出部分同學之修課心得提供大家參考，若欲進一步了解相關資訊，歡迎洽詢「創意發展研究室」。

<http://create.ncu.edu.tw/about/background.htm>

創意助理簡淑淇 TEL:4227151轉33417

E-mail: create@ncu.edu.tw

國立中央大學 通識教育中心 創意發展研究室 <http://create.ncu.edu.tw>

創意學程申請流程

至註冊組或至教務處
網站下載學程申請表
(沒有資格限制)

主修學系系辦及主修
學系系主任/所長同
意之

至創意發展研究室
(文一館A-313)填
寫創意學程申請資料
表及接受興趣測驗

通識中心經辦及通識
中心主任同意之

繳交學程申請書至教
務處註冊組

完成創意學程申請

創意學程參與流程

填寫創意學程申請資
料表及接受興趣測驗

解釋興趣測驗，了解
自己的興趣，選擇適
合自己的課群

實際參與創意學程(應
修最低20學分，包
括必修6學分及選擇
涵蓋2個課群以上，且
至少修滿10學分)

完成創意課程，並予
以證明

創意助理：簡淑淇 TEL:4227151轉33417
E-mail: create@ncu.edu.tw

稿 約

- 一、本刊以推展通識教育理念、落實通識教育工作為宗旨。
- 二、本刊主要刊載有關本校通識教育學術活動與課程規劃、國內外大學通識教育實施經驗，及凡有關探討通識教育之論文、座談紀錄與教學或修課心得等文章。
- 三、本刊暫以每學期發行一至二期為原則。
- 四、各版園地公開，竭誠歡迎關心通識教育之教師同仁與同學惠賜稿件。
- 五、投稿以千字內為宜，邀稿及專論文章不在此限。來稿請書明真實姓名與聯絡方式，寄中壢市中大路300號中央大學通識教育中心，或逕傳真(03) 4229952。稿件經採用當依規定致奉薄酬。

創意學程心得

林修禾 機械四

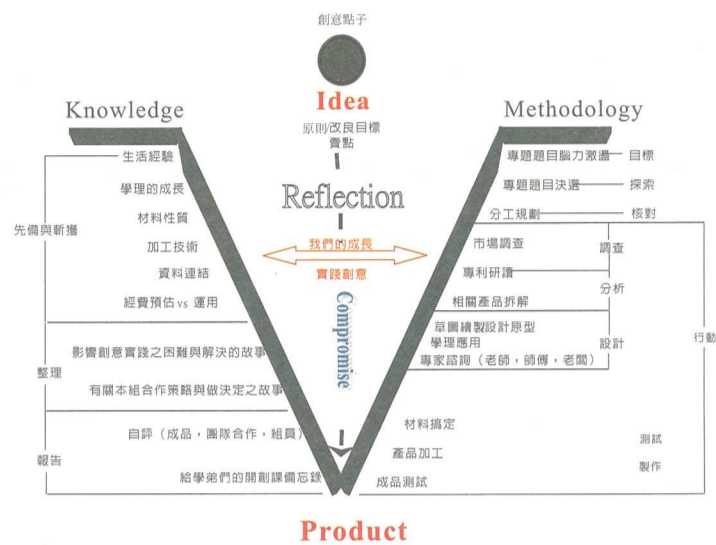
在台灣教育體系裡，比較傾向引導學生們去尋求唯一的正確答案，或許在處理某些題目時，並沒有什麼關係，可是我們生活中碰到的事情常常並非如此，我國的教育方式比較少提供學生創意思考的空間，於是隨著年齡的增長，使我們跟小時候相比，少了許多天馬行空的想法和創意的想法。近年，不管是產業的競爭或者對於人類生活的發展都強調著創意性的重要，不論是技術上的突破或經濟上的快速發展的關鍵都決定於每個人的創造力，如果只是一味的遵循生活的習慣而缺乏創新的思維，只會造成社會原地踏步的窘境，因此如何提升國家產業的競爭力與培養國內的創意人才更顯得重要。

而我有幸研修中大所舉辦的創意學程，它是一系列有規劃性的創意課程，學生我本身是機械系的設計與分析組，對於創意相關的事物都很感興趣，對於在校內，我覺得選修創意學程的課程對於啟發創意是很好的開始！

創意學程裡面涉及的創意領域很廣泛，文學、科學、產品、人際關係等話題，都可以在創程裡面找到相配合的課程，學生我目前印象最深刻的是一門叫做「開放式創意機械工程設計」的課程，他是一整學年的課程，主要是訓練一個學生，從零開始到一個設計出一個完整的產品出現。在「開放式創意機械工程設計」課程裡主要以創造力的培養與激發為主軸，教導著同學如何有創意思考的方法，在許多構想中，學生們要提出以組為單位的專題計畫書；再經由下學期的實作、製作、解決問題測試等過程來將產品完成。本課程除了教同學練習申請專利外，在課堂中做腦力激盪的遊戲，並配合網頁上的創意活動看板為電腦輔助教學工具，引導學生利用創意來解決產品設計的流程，並藉此讓同學發覺日常生活中平時沒注意到的細節，藉由許多的活動，訓練同學們互相砥礪、激發構想，讓創意可以運用在技術上、日常生活上，提升每個人的創造力。

任課教授根據以往的教学經驗，發現修這門課的學生大都來自於各系所而沒有研修與機械相關課程的背景，因此常在產品的實作過程中，容易遭遇到一些問題無法克服，為幫助學生解決問題，故而在這門課提供網路輔助學習系統(V-dot圖網頁學習架構)與創意活動看板等輔助工具。每一小組可以透過專利搜尋、市場調查、生活經驗、學理應用等多元化的方式來學習，透過開放式的環境裡，慢慢去克服專題實作所遇的困難。此門課主要使用了一套團隊心智模式工具V-dot diagram，如圖所示：在V-dot圖的兩端，標示實踐歷程的重要步驟與詳細任務。左側分別代表專題製作所需知識(knowledge)與實作方法(methodology)，左側Methodology區流程包括以下十一項：「腦力激盪法」、「評估/點子決選」、「分工規劃/甘梯圖」、「市場調查」、「專利研

讀」、「相關產品拆解」、「草圖繪製/設計原型」、「專家諮詢(老師、師傅、老闆、學長)」、「成品製作(含手冊)」、「成品測試(含結果報告)」、「成品展示」；在左側Knowledge區各個項目彼此之間較沒有流程的關係，這十個項目分別為：「生活經驗」、「學理/學說/原理」、「材料性質」、「加工技術」、「數據」、「經費預估 vs 運用」、「影響創意實踐之困難與解決的故事」、「有關本組合作策略與做決定之故事」、「自評(成品、團隊合作、組員)」、「給學弟們的開創課備忘錄」。圖中間上方的點即為我們強調的創意點，包含說明專題的創意賣點、使用創意法則，V形由開口到谷底則代表創意點子由形成到實現為成品的妥協(更加收斂)過程，其間知識與方法不斷彼此激盪，運用知識實踐創意，也從實踐創意中產生知識，在實作過程中透過不斷的理論與實踐的對話，而使創意點子在妥協與修正的收斂過程中，逐步產出創意成品，學生則在這一歷程中得到成長。



圖一、V-dot diagram 架構圖

V-dot diagram兼具四種功能：

1. 作為一種認知工具幫助同學紀錄與記憶所學的知識與方法。
2. 作為一種溝通工具以成為成員間建立共享心智模式、溝通的工具。
3. 作為一種評量工具透過V-dot diagram，可以隨時看到各團隊的進展，進行形成性評量，為一持續性歷程評量，而非只看最後成品。
4. 作為一種經驗傳承工具V-dot diagram收集了學生在實做過程中所建構出來的實務知識，可供後學者參考。

創意學程的課上起來，感覺跟其他課不太一樣，創意訓練的過程中，腦力激盪讓發掘出許多寶貴的創意思維，而我本身又是機械系的學生，這門課對我而言，有助於機械相關課程的學習與創造發明，可說是相輔相成，既提升自我實力，又啟發無限創意潛能。面對未來，我自信自己將多了一份競爭優勢！

創意學程心得報告

吳以嫻 生科三

當初學校在宣傳創意學程時，還蠻驚訝的。因為從來不覺得可以把「創意」當作一門課去上，也不覺得這樣抽象的能力可以經由教導而獲得。因為想要使滿肚子的疑問跟好奇獲得解答，所以決定去修這門學程。

其中最讓我印象深刻的，是「創意人物」這堂課。什麼叫「創意人物」？又怎樣的人做出怎樣的事可以稱為「創意」呢？原本以為上課時，老師便會在黑板上給出一套公式，來解決以上這些問題。然而，在課程一開始時，我便發現這堂課本身就是一種創意。

在課程進行當中，隨著對每一個不同領域的創意人物介紹，我認識了許多以前不會去注意到的人物。在一個固定的科系念久了，說是專精，卻也造成了對其他事物的生疏感，而這堂課正好彌補了這

個缺憾。如果不是這樣，我想不知要到幾年後我才有可能知道季辛吉、華爾滋對於現代世界的影響，還有孫運璿先生對台灣現代經濟的貢獻，他們對處理事務的獨特性以及創新能力，對我是具有相當啟發能力的。

我想大部份人覺得台灣教育會扼殺小孩子創造力的原因之一，就是制式化的考試。所以，創意課程是沒有紙筆考試的一堂課。所有書本上可以找到的東西，都不會是考試的內容，重點是學習過後，經由吸收所產生的新想法。這是很吸引我的地方，因為平常的考試就是不斷的背誦跟重覆的練習，所學的只是片段的記憶，日久即忘。

創意人物的期中考試，讓我見識到了「創意」的考試方法。課堂上三個小時的外交戰略，人性考驗的全部披露，在遊戲的過程中真正體驗到某一些

外交手段的強大，比閱讀或聆聽更具有震撼力。這場考試可是說是在短暫的時間內，讓「擁有成功」的三大要件完全展現，一開始是「目標」，要拿下多少資源；第二是「態度」，要有積極的態度與柔軟的手段；第三是「行動」，光說不練是沒有用的，想要，就要馬上展開行動。覺得這三個小時的經歷，再加上課後反省檢討，真的學到超乎一場考試可以得到的。

在課程中，學生與老師的角色是非常不一樣的。台灣的學生都已經習慣由老師來主導上課方向與內容，但在這堂課，我們有更多機會去討論課程的進行方式，由被動變為主動。也可以在這些過程中，發現自己更多面向，對自己的能力有更多的認識，同時也有更多去認識別人的機會。

創意學程的推動對現在的學生而言是一大福音，但也有它的困難度。畢竟羅馬不是一天造成的，要改變大部份學生對於學習的被動與提高學習成就，需要不少的心力與時間。有一個開始總是好的，更需要學生們的珍惜與參與。如果自認為不喜歡制式化的上課方式，腦子裡一堆想法急需找人傾訴，或是想開拓自己人際視野的人，一定要參加創意學程，因為這裡有很多讓各種想法無限發揮的空間。

「創意來自於人性」

洪瑋亭 企管四B

我修過的創意課程不多，真正能納入創意學程的是大二上選修的通識創意思考與發明。那堂課讓我印象深刻的是，老師要我們分組進行討論，每一次上課都有不同的主題，之後期末報告還要針對「家」、「家園」來進行環境改造，呈交計畫書，組員們要集思廣益，如何讓創意、趣味盎然的念頭點綴在我們的生活環境。有些時候是一點點小發明，一點點小便利，就會讓日常生活變得有趣無比。

像是在芬蘭、北歐起家的諾基亞（Nokia），因為人口稀疏和嚴寒，所以鋪設傳統電話線路的成本會過於昂貴，所以他們極力開發無線通訊。有著無線通訊，聯絡遠方的友人和當發生意外時求救的工具，即刻變得珍貴不已，這是來自於人性基本的需求。

人性中無法避免的是惰性，會自然而然避免犯錯，因此就追尋著前人走過的腳印，很安全但了無

新意；但仍有些人喜歡冒險，不喜歡現在的生活模式，天馬行空的追新求異，可以讓人會心一笑的怪念頭。這是創意，來自於人性，人本能地希望與別人與眾不同。

去年因緣際會參與兩項大型研討會「台灣聯大新進教師－創意暨網路平台教學研討會」、「第二屆台灣聯大創意教學研討會」，覺得獲益良多。前者是老師們報告教學進度，如何透過Internet進行線上教學，如此新穎而溝通迅速的教學模式；後者是國外大師Dr. Ashby來中央大學演講，這位大師是美國加州大學聖塔芭芭拉校區創造力學院院長，而中大的老師針對現行的創意學程和漸趨顯學的落實創意力教學，詢問了許多相關問題，是一場互動熱烈的研討會。

在眾多的教學報告中，可以看出老師們對教學的用心。特別推崇資管系的老師，宋鎰教授，老師演講的標題是「虛擬團隊的建立」，並且介紹了

國外的團隊工作者，在進行合作工作時，如何透過一個平台，大家POST自己的想法、念頭，並且加以匯總起來，就形成創意的平台了。而宋鎰教授在中大開的課程是「網路創意行銷」，這堂課是透過網路連線，在老師提供的平台裡進行討論，只需要麥克風和Webcam就可以同時連結一個班級的學生進行文字、語音、視訊、繪畫、呈交作業等等的互動交流，思考著在網路上進行何種活動最能吸引人潮。

不只資管系宋鎰教授的豐富課程讓人驚豔、心神嚮往，還包括英文系的林文淇老師，他的「台灣電影研究」，要學生們上網寫心得，且必須回應其他同學的心得，在互動頻繁的網路上，可以欣賞別人的心得，也可以侃侃抒發自己對電影的想法，以文會友就是如此吧！且觀看電影的心得不是只有一個標準答案，藉由別人的文章，我們可以增益內心的涵養和視野。

創意不只來自人性，更貨真價實的落實在我們生活裡，小到3M的便利貼，一個微妙的文書創意，大到奈米科技的戰機雷達，都是一種人性對自我的突破和實現。透過創意的表達，它代表了人性的智慧引導我們走向更富便利、更有趣味的人生。

電子治理與網路公民的修課心得

中文三 邱鈺如

在二下的時候，因緣際會之下我修到了一門創意學程的課程「電子治理與網路公民」，剛開始只是因為選到了通識而去，聽一聽內容覺得還ok。不過這門課讓我學到了很多東西，這是之前的通識課都沒有的，像是老師會引導你去發問，或是讓大家發言，雖然有時候討論的話題是可能會吵起來的政治議題，不過我還是覺得很有趣！也因為在這堂課裡，讓我得到了很大的成就感。後來研究了一下創意學程，剛好有些課跟我的本科系可以抵學分，一舉數得之下，我就決定想申請了，不過上次錯過了申請的時間，又得等到下學期囉！

決定申請了之後，這學期我又修到兩門創意學程裡的課程。說真的，我覺得我選課運很好，修到的課都是非常有趣的：一門是「創意思考與發

明」，另一門是「電腦輔助教學」，雖然還沒修完課，可是可以講一下我修課的心得。「創意思考與發明」在通識課中其實是我認為算比較重的科目，不過，在不斷的做ppt之下，自己的視野會變廣；老師，或者是在同學的分組報告中，我可以看到許多天馬行空的想法，或是，已經將那些想法付諸實行的產品，像是把奶油作成像口紅膠那樣的東西，抹奶油的時候會很方便，或者是雷射鑰匙，讓你不用帶太多鑰匙出門。很多想法是我連想都沒想過的，在這堂課裡，我體會到了創意真的是無限的！然後，很期待12月中的投石機比賽，就是各組做數台投石機，像是玩高爾夫球那樣，比賽看誰先進洞。製作的過程也許是很累的，不過這也是一種學習啊！而且這些遊戲規則可都是經過同學投票提議

出來的，這是一門可以讓你很有參與感的課程，而且會感到新鮮且懂得知識越來越多。

另一堂課，是教程裡頭的課程，是我這學期最喜歡的課。老師人很隨和，他一開始是教我們怎麼弄一個部落格出來，部落格算是時下最流行的東西吧！我覺得教的很實用，而且很有成就感，從沒有到做出來一個很漂亮的部落格，那種感動真的是沒法形容的；我想修完這堂課之後，那個部落格我還是會繼續經營的。然後啊！現在是在教gamelaker，簡單來說就是製作小遊戲囉！現在的我就像個什麼都不懂的人，學到的都是實用性質很高的東西，所以修這些課讓我有「我一定要好好認真」的感覺，而且受益良多。

目前的我修了三門課，在接下來一年半的時間中，我會把創意學程給修完。運用腦力其實就像遊戲一樣，在生活中找尋那樣的樂趣，而修這些課程讓我在渾渾噩噩的生活中獲得了很多樂趣！也許有時還是會抱怨說，怎麼又要專題報告，不過我想到最後的大贏家還是會是我自己，因為學到了東西的人，是我！

創意學程修習感想

中文三 曹錦蓉

和創意學程是個美麗的相遇。初知道它的存在，是透過同學。同學跟我說，它很有趣、很好玩。我一直覺得自己是個古板、思想不會轉彎的人，「創意學程」？太好了！正適合我這樣的人！我要去突破自己的極限！

修的第一門課是「電子治理與網路公民」，是由左正東老師任教。這門課的名稱看起來傳統極了，尤其是「公民」兩個字，讓我忍不住將它和小時候的生活與倫理聯想在一起。事實證明，這是一堂和名稱有點出入的課程。首先，老師採用的上課方式，多屬於讓同學討論，更讓同學有自由的言論發表機會，答案沒有對錯。讓同學們去看看每個政府相關網站，討論其實用性或者是方便性等等。更讓我倍感刺激的，是期末的辯論大會。雖然只是個課堂的小型討論，但卻讓我有如臨正式辯論賽的錯覺！左老師的課，讓我如沐自由之風中。

這學期修的課程有「創意思考與發明」與「電腦輔助教學之設計」，分別是蕭述三老師與劉旨峰老師指導。創意思考與發明，顧名思義，當是與「發明」有關。學期初，老師在課堂中講授有關於創意與發明的事例，以便日後課程的進行。是的，沒錯，正是我們現在進行的各項報告和專題。對我而言，這真的是非常具有挑戰性。首先，報告與專題皆是以小組為單位，而每個組當中分別由各個學院的同學組成。這讓我學習到，要如何讓小組的成員們彼此協調開會的時間，還有能夠學以致用，截長補短，將我們的所知所學應用到報告中。再來，每份報告都與「創意」有關。聽起來好似簡單，實際操作過後，才發現要從日常生活中擷取創意的靈感，實在需要處處留意。話雖如此，這讓我有新的感想：對事物抱有懷疑的心，在理所當然中尋找突破點並更新。

電腦輔助教學之設計，當然與電腦脫不了關係。會去選修這門課，並不是我在電腦方面有過人的長處，實在是我奈何不了電腦，決意要將我的這個弱點增強。這門課並不如我想像中困難，在課堂中，老師和助教都會詳細的介紹和輔助同學，讓每個同學都能夠跟上進度。而且學期開始介紹的部落格，真的是很實用又很吸引人的主題。讓每個同學都有屬於自己的部落格，並且佈置它、栽培它，這讓身為部落格主人的我們，有強烈的歸屬感和成就感！而且在其中，也讓完全不懂電腦的我，學到了電腦的基本語法！雖然不夠純熟，但這又是一項新學到的技能！

總而言之，創意學程，學到的不只是創意，更是「自己」。在去選修每堂課之前，我都是抱著「一定要學到東西，否則對不起自己」的心態。能在自己專業的領域擁有一片天是很好，但我更希望我能夠廣博，並逐一的將自己的不擅長化為熟悉。

校園的愛情悲喜劇每天上演著，
你有機會學習如何展開第一類接觸；
但卻沒有機會學習如何好好談分手！

從第一支舞到分手進行式

黃麗君 諮商中心 資源教室輔導老師

聽說愛情是一件很棒的事，不論對哪一個年齡層的人來說，都是說者甜蜜，聽者動心的一個議題。在校園中，曖昧、追求、熱戀、失戀對大學生都不是陌生的名詞，愛情故事校園流傳著，有機會修習愛情學分是被鼓勵的；然而，處在愛情的國度裡並非美滿結局的保證，相反的，有許多人都曾經歷爭吵、衝突、矛盾、分分合合，甚至分手失戀，這樣的過程當中，也參雜著萬般滋味，在戀人心中只能選擇，很難以是非來評斷對錯。

在近年來的社會新聞裡，時常報導因為感情困擾問題而造成的自傷或傷人事件，我們看到的是非理性的情傷，當事人處理感情問題是以極端的手段達成一時的自我滿足，遺留者是很難彌補的未來。校園的愛情悲喜劇每天上演著，你有機會學習如何展開第一類接觸、如何追求愛情、如何享受愛情空間，也學習如何經營兩人關係；但卻沒有機會學習如何好好談分手、如何適時的說再見，該如何在失戀的過程中調適再出發更難以與人道。

從第一支舞的靦腆到愛戀，有一天你覺得濃情轉淡時，別急著說再見，可否試著把心拉回曾經一同走過的路呢？回想當初的兩情相悅，一起分享生命點滴的日夜，是在何時逐漸消失呢？回想可以是一種自我檢視，也是給彼此適應分手的過渡期。你選擇了繼續走下去，也可以開口說再見，好聚好散

的愛情讓雙方都有一段時間慢慢沉澱，再重新出發。你已開口說再見了，就逐漸不再讓對方有期盼的等待。

對於非要離開不可的人，你能說什麼呢？你阻止不了對方離去的腳步，但你可以容許停下腳步，給自己一段嘆息、哀怨的療傷時光，獨自品味那人去樓空的苦味。如果失戀是一件無可避免的事，不如將危機化為轉機，重新整理自己的情緒、時間與空間來適應新生活。對方走了，你就逐漸忘記與對方糾纏著。

分手後的情緒總是需要時間修復的，你可以藉由以下的方法，避免往後更多悲劇與傷痛：

一、允許自己悲傷

傷痛、哭泣是面對逝去的戀情很正常的情緒反應，請不要否認失戀的事實，也不要壓抑哀傷的情緒。面對分手，心情的修復是一個漸進的過程，留給自己一段悲傷的時間吧！你可以約定自己的情緒整頓期限，如果急切的想要回歸正常作息，反而無法降低失戀的負面影響。

二、肯定自我價值

分手後的你曾經懷疑自己一無是處，將分手的結果歸咎於自己的缺點，適度的檢視自己是有幫助的，但分手的經驗讓你長期處於自責與低自尊將導致分手後情緒調適的困難。接納自我與肯定自己是

很重要的喔，別忘了隨時給自己鼓勵，相信自己是值得愛人也值得被愛的。

三、尋求支持系統或專業的協助

「說出來」是很棒的一種解壓方式，傷心難過時有值得信任的朋友或師長聽你說說話是幸福的，MSN 談談也可以。但捨不得與不滿通常又難以吐露，當你覺得身邊沒有適當的人可以聽你訴說，或你有其餘顧慮，你也可以尋求專業的協助，例如本校諮商中心有專業的諮商師可以陪伴你走過分手低潮期，也可以在你對戀情有困惑時與你一起討論解決之道；校外也有相關的專業協助機構（請查閱本校諮商中心）。

四、從已逝的戀情中學習

檢視自己在過往愛情中的模樣與角色，你的想法與行為對自己或對方是處於平等尊重的地位嗎？回想你們的互動及溝通模式。看看書或如上所述，尋求支持系統或專業的協助，自己的檢視與外在的回饋也是一種學習，這將使你更有能量面對新的人際關係。

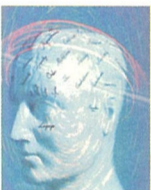
愛情路，有人走得輕鬆，有人走得辛苦，愛情沒有一定的規則可循，但每一段戀情都是有意義的，即使是分手、失戀，細細嚼覺當中的過程，也能為自己帶來成長。分手進行式有長有短，你準備好跳下一支舞嗎？

中央大學諮商中心輔導相關機構

(http://osa.adm.ncu.edu.tw/counseling/show_pro.php)

中央大學性別平等教育網站

([Http://love.adm.ncu.edu.tw/center/Sex_equal/](http://love.adm.ncu.edu.tw/center/Sex_equal/))



催眠與創意潛能開發研討會

由創意發展研究室主辦，光電所協辦的催眠與創意潛能開發研討會主要介紹現代科學催眠的背景，並示範如何利用催眠來達到減壓、開發人類的創意潛能。催眠科學具有治療、甚至是潛能開發的功用。人都會壓抑情緒，長期以來可能造成精神的負擔或疾病，現任美國催眠師學會(NGH)台灣分會會長黃奇卿醫師說：「若把症狀當做問題中心來解決，只是解決了部分的問題。所以以催眠來解決壓抑的問題，這些生理問題的復原速度也會加快。」因此，假使可以利用催眠來改變心理狀態，釋放情緒的壓力，即是催眠治療的目標。黃奇卿醫師認為：「整個催眠的領域需要有人性的發展當做基石，因此才可以從此得到癥結與問題的觀察點。人性的發展不僅僅是人格的表現，人性的本質是藏在情的表達與身體狀況上，就連所謂的疾病也視同表達人性的一部分。」另外，潛能開發的方式有很多，催眠是其中之一，即是利用心念的力量，肯定自我。

本研討會於九十四年十一月二十七日舉行一天，第一場「現代科學催眠的背景」由黃奇卿醫師演講，第二場則是由張榮森教授演講「催眠與創意潛能開發心理及生理測量」，下午場次則由王郁方老師主持「有效的催眠治療減壓法的介紹和示範」，接著是張芝華老師的「催眠與創意潛能開發的應用和示範」，最後由黃奇卿醫師整理綜合討論。講師陣容堅強，參加者非常踴躍，突破百名，盛況空前。

* 講師介紹：

黃奇卿醫師

APMH American Psychotherapy & Medical Hypnosis Association Certified Hypnotherapist

International Medical and Dental Hypnotherapy Association Certified Hypnotherapist

NGH Certified Hypnotherapist

NGH Certified Instructor

NGH Board Certified Hypnotherapist

現任美國催眠師學會(NGH)台灣分會會長

王郁方老師

觀與關心靈淨化工坊負責人

美國National Guild of Hypnotists催眠師協會催眠師

美國NGH催眠協會台灣分會講師

美國催眠師協會 (National Guild of Hypnotists)

認證催眠治療訓練師 (Certified Instructor)

張芝華老師

美國國家專業催眠師學會授證催眠治療師及講師 (AAPH)

美國催眠治療委員會授證催眠治療師及講師 (ABH)

美國加州認證專業臨床催眠師及講師

國際NLP(神經語言程式學)專業執行師 (ABNLP)

時間線療法 (Time Line Therapy) 專業執行師 (TLT Association)

美國大A 學習機構生活教練

美國加州專業催眠治療學院全科畢業

