



政大歐洲語文學系電子報



6 月號

發行人：楊瓊瑩

發行日期：2017/06/30

發行人：楊瓊瑩系主任

發行處：歐洲語文學系

主編：吳昭儀

執行編輯：柯詠綺 / 曾毓涵 / 王家津

美術編輯：林季瑄

編輯室的話

文藝專欄

交換經驗分享

國立政治大學歐洲語文學系
聯絡地址：台北市文山區指南路二段 64 號
道藩樓四樓

聯絡電話：02-29393091 #63036

聯絡信箱：european@nccu.edu.tw

編輯室的話

經過六月期末考的奮戰，電子報也進入本學期最後一刊，謝謝系上朋友們這一年來的支持，也希望大家能以輕鬆愉快的心情閱讀完電子報後，迎接充實暑假的到來。

六月電子報團隊以交換分享為主軸，分別採訪到了德文組邱菁菁學姐、西文組楊佩儒學姐及法文組吳秉松學長，和我們分享出國交換的相關事宜，涵蓋層面之廣，內容包括考試準備、當地適應、獎學金的申請以及出國心態建立等，而學長姐們的切身經歷絕對是我們做為參考的最佳依據！

從上學期開始，在經過近一年完整的節慶專欄後，電子報也逐漸加入新題材，本期以各國風俗民情為主，介紹到了西班牙語系國家的打招呼方式和文化、法國的餐廳禮儀以及德國各地的問候語，各地區存在的差異值得我們一同去認識及了解，延續上述的主題，相信這樣的資訊會對歐語人在交換或進行國際交流的同時有些實質上的幫助。

請點選
頁面的**左下**
以翻回上一頁，
點選頁面的**右下**
以翻到下一頁。

撰文者 / 歐法三 柯詠綺

法國餐廳禮儀 (Les bonnes manières à table)

法國米其林 (Michelin) 指南所評鑑的米其林餐廳儼然成為美食的一大指標，總是想去五星級餐廳體驗一次頂級的饗宴，卻又深怕不諳餐廳禮儀而出糗，趁著本期以「習俗」作為主題，為大家整理出幾項實用的餐廳禮儀相關知識。

入座

抵達餐廳第一件事就是在門前等待服務生安排座位，但最好的方式仍是預先訂位。坐定位後服務生會主動送上菜單，並且詢問是否需要飲料，可以選擇餐前就、果汁、可樂等等，如果真的不需要也可以選擇一般的水 (une carafe d'eau)，這是不需要花費的，但若是瓶裝水 (l' eau) 就需要額外支付費用。

點餐

每一張餐桌都有一個專門的服務生，彼此之間不能代勞，因此能做的就只有閱畢菜單後把菜單闔上，並且以眼神示意服務生，或是輕聲的說不好意思 (Excusez-moi)，千萬不能對他們高舉手示意，這是一件十分不禮貌的事。

菜單分成單店 (Sur la carte) 和套餐 (Le menu)，主要有前菜 (les entrées)、主餐 (les plats)、乳酪 (les fromages)、甜點 (les desserts) 和飲料 (les boissons)，可以和朋友一起分食前菜和甜點，但分食主餐則是不禮貌的。若是有前菜與主餐需要同時上的情況必須事先告知，否則服務生按照一般上菜順序，等到所有人的前菜都上完後才會一起送上主餐。此外，主餐方面也可以選擇每日精選 (Le plat du jour)，通常會是比較優惠的價格。

用餐

用餐第一個煩惱的想必就是餐具的使用順序了，原則上叉子都會擺在左方，刀子與湯匙擺在右方，用餐時由外而內做使用，若是已經使用完畢，就將刀叉平擺，斜上左上方，若是還要食用，則將刀叉擺放成八字形。

用餐途中可能會有服務生、外場經理、甚至廚師本人來詢問餐點情形，此時只要大方地說好吃即可，若是餐點分量過大，在服務生收拾餐盤時可以表示食物十分好吃，可是餐點份量過多以至於無法食用完畢，否則可能會被視為餐點不和你的胃口。

結帳

用餐完畢後服務生會詢問是否需要一杯咖啡，可以此時要求帳單，或是在事後比出簽帳單的手勢，服務生會將帳單放在桌上後就離開，若是付現需要一起結帳，但若是刷卡就可以分開結帳。

法國基本上是不需要付小費的，但若十分滿意服務，也可以留一歐以上的小費在桌上再離開。

每個文化都有自己的文化密碼，了解這些密碼後再深入體驗，才比較不會處處碰壁，即使只是一頓飯，也是有許多應注意的事項的！

撰文者 / 歐德二 王家津

德國打招呼方式

當我們接觸到一門新語言，最先要學的莫過於是打招呼的說法（也有人說是說先學髒話）。在德國最普遍也最簡單的就是「Hallo!」，翻開教科書也幾乎都是這個和我們常說的「哈囉！」發音極為接近的句子，緊接其後的大概是「Guten tag!」。然而，如同世界上多數地區一樣，往往部分用字遣詞會隨著地域而有差異，打招呼的慣用句在德國各地區更是有著顯著的不同，就讓我們一起來認識吧！

Grüß Gott：德南最常見的用法，是「Gott grüße dich」或「Grüß dich Gott」的簡稱，意思為「上帝保佑你」，可在全天任何時段使用。

Servus：源於拉丁語，是中歐地區傳統友好的打招呼方式。多用在熟人和朋友之間，可在見面和告別的時候使用。

Gude：在黑森州 (Hessen) 及摩賽爾河畔的科布倫茨 (Koblenz an der Mosel) 較為常用，可全天使用也可作為告別用語。在日常生中中，「Gude」一詞通常只在男性朋友間使用。

Moin：主要是德國北部、盧森堡、丹麥南部、瑞士和荷蘭南部常用的問候方式，可全天使用。「Moin」常見的變體有「Moin Moin」、「Moinsen」，後者用在和一群人打招呼，意思為「大家好」（Moin zusammen）。

介紹了這麼多你可能還是不知道怎麼唸，那就快點進入下列網站輸入這些打招呼的用法，聽聽看當地人都是怎麼唸的吧！→ <https://zh.forvo.com/>



圖片來源：<https://www.derweg.org/>

參考資料：<https://kknews.cc/zh-tw/world/x65nm9.html>

| 文藝專欄

撰文者 / 歐西二 曾毓涵

打招呼方式

在西班牙無論男士還是女士，均以兩個吻互相問候，先親吻左臉，而後親右臉，且行親吻禮時通常會扶住對方的肩膀，比較好的朋友還會抱幾下，一般男生跟男生見面就是握手或是口頭上 HOLA 就好了，但在親戚之間的長輩跟晚輩會互相親兩下（ex: 爺爺與孫子）

在拉丁美洲貼臉或親臉頰很普遍，親兩三下的情況也有，如果打招呼時對方已經讓出臉頰來，卻沒有迎上去的話，那就好似我們在對方伸手後卻得不到回應一樣難堪，所以之後若有機會到拉丁美洲或西班牙旅行，別忘了入境隨俗，試著用親臉頰的方式與當地人打招呼喔！

有趣的西班牙文化

1. 西班牙人很重視信譽，會盡可能地履行合同契約，即便發現合同中有對他們不方，他們也不願公開承認自己的過失。如在這種情況下，有人能夠善意地幫助他們，就會贏得西班牙人的尊重與友誼。
2. 西班牙人不守時的習慣很普遍，但參加鬥牛比賽活動時會嚴守時間。
3. 當地婦女有扇語，如當婦女打開扇子，把臉的下部遮起來，意思是：我是愛你的，你喜歡我嗎？若一會兒打開一會兒合上，則表示：我很想念你。因此初到西班牙的女性，如果不瞭解扇語，最好不要使用扇子，以免造成誤會。
4. 西班牙人的姓名常有三四節，前一二節為本人姓名，倒數第二節為父姓，最後一節為母姓。通常口頭以父姓來稱呼。
5. 西班牙人的性格開朗直爽，但也因此情緒容易激動，所以在西班牙留學或生活的同學不必太過認真，西班牙人大多都是氣來得快，走得也快。
6. 西班牙人在吃東西時，通常會禮貌地邀請周圍的人與他分享，但大多數情況這只是一種禮儀上的客套表示，所以若是不太親近的友人，還是不要貿然接受，否則會給對方留下不好的印象。

參考：<https://read01.com/RAz52.html>

| 交換經驗分享

受訪者 / 吳秉松學長

採訪編輯 / 歐法三 柯詠綺

學期結束，出國交換的人們也即將踏上一趟全新的旅程，本期歐語報邀請到法文組的吳秉松學長來跟我本分享他在里昂二大的交換經驗。從中文系轉系過來的學長，對法文有著濃厚的興趣，回國後便通過法文檢定 C1，總是把握任何可以跟人交流的機會，累積自己的法文實力，最後覺得總是不能對不起爸媽的銀子啊！便決定好好考察一下法國當地。

日常生活

在法國時，學長選擇的是有衛浴在內的房型，提到平時做的事情便篤定地表示：「煮飯，一個禮拜有七成的時間都花在食事上。」幸運的是，學長很享受煮飯、買菜的過程，總是會趁機跟攤販老闆聊上一兩句，「那裡有很多 Fromagerie(乳酪專賣店)、Boucherie(肉品專賣店)、Traiteur(便當店)、cave(酒店)，後四者價格比較不便宜一些，但品質一般被認為比較好，店家也會覺得賣的更是一種專業(savoir-faire)，也比較有人情味(有人服務你)，自己要主動點跟各種老闆問問題阿。」

課業方面，學長第一學期選了較多課程，其中以翻譯和大學開給外國學生的基本文化課為主，還有旁聽藝術歷史方面的課，「旁聽的課內容很豐富，單字比較有挑戰性。」下學期因為想學義大利文，但里昂二大的義大利文系的課大部分在很遠的那個校區又在早上，於是放棄跟學校學習，減少了選課，尷尬地被老師問說：「是我們的課程沒辦法滿足你嗎？」雖然有些不好意思，但老師應該也是客氣問問，奉勸學弟妹們找到適合自己的步調還是比較重要，知道自己在做甚麼就好。

出國以前，學長對法國很好奇，旅行計畫有特別想去北歐看極光，但後來覺得路途又遠又貴，玩一趟北歐不如玩兩趟南歐，「我自己是那種旅行太久會覺得很累的人，但還是要看個人啦。」所以最後學長一直到寒假才第一次前往巴黎，整個交換期間還有去了義大利、荷蘭、西班牙。

文化差異

相較於許多人通常都感受到巨大的文化衝擊，樂天的學長則認為並沒有甚麼不適應的地方，「重點是要放開心胸去接納！」



1 交換經驗分享



很多人會覺得不習慣的原因，其實就只是生活上的差異而已，像是法國人在買東西時猶豫期很短，要很快就做出決定，否則就有種得罪後面所有在排隊人的感覺，店員也會感覺好像遇到你很無奈，不知道要怎麼服務你，對學長來說，這小小的尷尬也反映出了法國人能夠果斷給出答案的個性是從小地方訓練的。而關於法國大學生好像沒想像中熱情這一點，學長說：「只要換位思考一下就能理解了，像是你在台灣也不會隨便就去跟外國學生搭訕，就算因為活動有交流，關係有時也很難就理所當然的炒熱

起來，很多時候就是一面之緣，學弟妹們放鬆好好珍惜緣分，不要有太多預設立場啊，放開心就對了。」學長最好的朋友是住在同一層的義大利人，在朋友的交換結束後甚至跟他「回」義大利玩了一個禮拜，住在他們鄉下家體驗最道地的生活，在交換前，對義大利完全沒有遐想的學長來說，交換真的很奇妙。平時跟義大利朋友對話時都用法文，這也讓學長體會到了共通語言的重要，尤其是被朋友稱讚法文好時，也會有種開心的感覺，因為其實朋友的法文才是很好，（畢竟他們同是拉丁語系，內功會比我們高很多）。

學長更加強調，不要為了迎合朋友的習慣而刻意地改變自己太多，如此得到的好友也難以深交，像他自己在嘗試過一次夜店 Club 後，覺得沒有特別有趣，就會拒絕去 Club 的邀約，「沒有必要因為來到一個新的國家，就做原本在台灣不會常做或不喜歡的事情啊。倘若保有自己的個性、追求自己有興趣的事物，自然就會吸引同質性的人，而且法國人可能也比較欣賞有個性的人。」

給學弟妹們的建議

回國後不免有一段黑暗期，畢竟在法國的日子真的太自由，擁有許多權力可以選擇自己要做的，例如可以自己分配使用一筆錢，刷卡會刷上癮（記得有超過一個禮拜的旅遊要跟銀行調一下額度，比較保險喔），像是學長就會在其他地方節省，但在飲食方面闊綽，「紅酒的價錢跟台灣比起來真的便宜很多，跟當地物價水平相比也不能算一樣奢侈品啊，是日常必需品！大概 5-15 歐就可以買到不錯的酒。」這樣的自由就奉勸我們要好好珍惜、利用，並且找到自己真的喜歡的東西，除此之外，也強烈推薦每天寫日記，讓過去的日子不會白白過去，剛回來黑暗期時隨時都可以回憶一下當時的感受，應該會比較快走出來。



I 交換經驗分享

法文學習方面，學長則表示其實一年下來假如不猛烈學習則進步不會大，但重要的是在講法文時會有自信很多，覺得比較自然正常，不會自己尷尬而中斷（其實這個可能也算一個大進步），因為真的有很多機會需要使用到法文，所謂的沒有進步是在語言運用的準確度上，畢竟一般對話時並不會有人時時刻刻的糾正自己，這時候就還是要靠自己主動學習，不要因為身在法國就有所怠惰，每天還是要安排專屬學習法文的時段，看看法國新聞或聽廣播，查查路上看到不會的單字並記錄下來.....。

其實每個人交換的目的都有所不同，希望達到的目標也不一樣，重點是要知道自己究竟比較想要什麼，就像學長所說的，要找的自己喜歡的事物，如此一來，回來時有多黑暗，才知道在那有多光明。

交換經驗分享

受訪者 / 德文組 101 級 邱菁菁

採訪編輯 / 歐德二 王家津



本期電子報很榮幸邀請到了邱菁菁學姐，和我們分享她的交換經歷，學姐也曾在姚紹基老師舉辦的交換分享講座和大家見過面，相信很多德文組的學弟妹們都對學姐不陌生。

學姐大四的時候在海德堡大學開始了為期一年的交換，笑說自己有「工作狂性格」的她，不但快速融入德國生活，同時兼顧大量的課業與劇團活動，更造訪了許多鄰近國家拓展視野，同時她也通過了 DSH3 德語能力鑑定考試最高級。在回台一年後完成英文輔系的學業的她，近期則在等待德國研究所的通知，希望能回到海德堡完成碩士學位。

（圖為海德堡大學學生劇團在兩個禮拜表演之後，草皮慶功宴的照片之一。2016 年的表演主題為 Lorient，票全賣光，口碑甚好，想紅的人這裡有捷徑！

交換前的準備

首先是學校的選擇，透過政大的國合處，我們知道可供交換的學校有哪些，但是具體資訊還是得靠自己進入該校的德文網頁（英文網頁可能會省略部分資訊，最好還是互相對照）或上網搜尋，像是提供給交換生的課程、選課、住宿、地理位置及交通等等都是考量的範圍。

關於考試的部分則分為筆試和口試。特別是口試的部分，可以事先去打聽面試的老師是誰？知道常見的出題方向後去著手準備；真正在面試時，學姐的建議是「放開一點，多回答一點東西把時間塞滿，不要給對方有時間去問一些奇怪的問題。」遇到不拿手的題目也不要慌張，好好運用自己打下的德文底子盡量回答。

交換經驗分享

(在這裡也簡單幫大家問到關於出國前簽證及保險的問題，至於細節的部份受限於篇幅、學校選擇差異等問題就不多贅述。)

簽證的處理程序相當麻煩，所以一收到學校入取通知書就要盡快攜帶相關文件去德國在台協會辦理；簽證處理的進度沒有確切的時間點，也沒有網站或單位可供詢問或查詢；強烈建議簽證處理好再買機票。在出國前辦理簽證時，保險就要一併處理，到德國當地則是依照學校的規定，每個邦對保險的要求不一樣。

在德國的生活

很多人會趁著交換的時候到鄰近的地區或國家走走，而在德國一年當中扣掉假期和寒暑假，真正上課的時間只有六個月左右，所以更可以好好規劃自己在交換期間的行程。像學姐就把課集中在三、四天裡，其餘的時間就自行安排，可能是選擇學校的校外教學到其他城市去參觀，或是拎著睡袋及簡易的行李，拜訪其他在不同城市交換的朋友，每當聯航推出十分優惠的機票價格，學姐更是毫不猶豫地往國外跑，在短短的一年裡，她的足跡遍布十幾個歐洲國家。千萬別以為這樣很容易！學姐在德國修了不少學分，以文學課來說，每星期都要讀掉一本德文書繳交報告，再加上其他課程，作業量之大可想而知，若是沒有深厚的語言能力，大抵很難做到如此。

在國外求學人生地不熟，大抵會有許多難以預料狀況或生活上的黑暗面，可能像是歧視亞洲族群的言論、遇到對岸學生時難以避免的兩岸話題或是外國人的搭訕等等，對此學姐的說法是，「要想辦法讓自己存活下去，英文一定要好，德文好會活得更好！」

給學弟妹的建議

學姐最後也給了我們很多珍貴的建議，包括找語言交換、報名檢定考試增加個人的學習動力及生活中德文實際運用的機會；在交換期間「多參與活動，可以認識到更多外國人」，學姐認為亞洲人在歐洲經常團體行動，比較少去參加一些有挑戰性的活動，其實蠻可惜的，不要因為德文掌握度還不夠好就不敢開口，努力表達自己的想法對方還是可以理解，自己也會在當中進步，更重要的是要有一顆不斷「勇敢嘗試」的心，讓自己走出去看看不同的世界。



(圖為各個語言課的同班同學齊聚於某位同學的離別晚會。和亞洲不同的是，德國的各種派對，包括生日派對等，一定是要自己舉辦，自己去邀請別人參加，不會是別人幫你舉辦的喔！)

| 交換經驗分享

德文學習秘訣分享

學習語言沒有捷徑，就算是在大二時就有德文檢定 B2 程度的學姐也一樣。在決定出國交換後的一年裡，菁菁學姐深知學校的課程不足以讓她迅速融入德國生活或和當地大學生一起修課，所以她更是下功夫自學、營造德語學習的環境。而目標明確的她，也的確達成了她一開始的想法。在這裡學姐也完全不私藏，大方公開她平常學習的語言途徑，以下資訊提供給大家作為參考：

Deutsche Welle- DEUTSCH LERNEN <http://www.dw.com/de/deutsch-lernen/s-2055>

ZDF- Logo! <https://www.zdf.de/nachrichten/logo>

Youtube- Easy German <https://www.youtube.com/channel/UCbxb2fqe9oNgglAoYqsYOtQ>

歌德學院 11 樓圖書館書籍借閱

Deutsch Perfekt(文章有分難度等級的語言雜誌，可以在政大的圖書館找到)



海德堡是一個德國中世紀就有的城市，其城市風貌除了在德法 30 年戰爭被毀壞過一次，並沒有多大的改變。著名的海德堡大學就坐落其中，和一般大學不同的是，海德堡大學沒有固定的校區，沒有校門，沒有圍欄，而是各個系所完美地隱身在這美輪美奐的古城之中。



德國每個城市在聖誕節到來的前一個月就會開始有聖誕市集，以海德堡為例，市集分為山上城堡以及山下兩個部分，而這兩個市集都有推出屬於自己的聖誕燒酒杯，圖中為山上版的燒酒杯。燒酒 Glühwein 是一種熱的紅酒（或白酒），若在燒酒裡加上檸檬等水果片，口味更是香醇。ps. 只有在聖誕市集上才可以找到燒酒。

(文中圖片及其文字說明皆提供自邱菁菁學姐。)

交換經驗分享

受訪者 / 101 級 楊佩儒學姊

採訪編輯 / 歐西二 曾毓涵

交換分享 - 赴巴拿馬研習西班牙語文獎學金

獎學金介紹

這項獎學金由國合處辦理，赴教育部做最後審核及名單確認，佩儒學姊藉由這項獎學金到巴拿馬交換。先來介紹這項獎學金的好處，它不僅提供去程機票，每月更會給你 900 美金當作生活補助費（在當地 900 美金甚至比部分人民的月薪高，學姊也因此存了不少錢），若當地修課成績達 B 等以上，更會提供回程機票，看到那麼優渥的好處大家應該都躍躍欲試了吧！學姊提醒大家要多注意國合處的消息，國合處在每年 11 - 12 月份左右開始辦理，可以提早準備西文所撰寫的資料，1 月教育部複選（面試），2 月公布結果，3 月出發。若有 DELE 證照會有加分效果，若沒有也沒關係，因為學姊沒有考 DELE，也能獲得獎學金資格。



（蔡英文總統訪巴晚宴照）

學姊是如何獲得這項獎學金的呢？學姊認為是因為有認真準備好備審資料以及面試，你必須掌握你所準備的資料（尤其是動機的部分），並在面試中積極表現出你的特色，例如：學姊十分關心政治議題，所以會面試時會多講述這方面的想法，過程中你沒有時間緊張，因為面試時間僅有 10 分鐘，所以你必須把握這短短的時間，表現出最有自信

的一面，讓面試你的教授們印象深刻。西文本系生是否比外系生有較多的優勢呢？學姊認為這是不一定的，這取決於準備這項獎學金的用心程度，之前也有過西文組同學落榜，而外系生正取的情形。

交換心得

我們有兩間大學可以選擇——巴大及巴科大，學姊覺得巴科大語文中心的 Sonia Cherigo 教得不錯，比巴大的 Irena 教得好很多，在巴科大校內沒有宿舍，且不能在校內待太晚，所以課後活動較不興盛。學姊在交換期間很幸運沒有發生意外，但學姊周圍的朋友曾經被搶劫或被闖空門，所以在巴拿馬仍須提高警覺。當地紅綠燈不普遍，一旦車子停下來等行人，交通就容易大阻塞。當地飲食偏美式，以炸物為主，沒有太多的烹飪調理方式，而且在餐廳用餐的價格是台灣的兩倍。

交換經驗分享

出國交換前我們可以做什麼準備呢？學姊覺得最基本的是提升西文程度，否則到了國外，會生活得很辛苦，相信大家絕對不想因為語言不通，而被當地人輕視吧！所以除了增強「聽」與「說」的能力外，學好當地的特殊用語也是很重要的。學姊覺得在交換前，需要好好想清楚出國交換的目的，若只是為了尋找自我或未來的目標，或許並不值得花上一大筆錢，例如：學姊的交換目標很明確，那就是想要賺錢並提升語言能力，所以即使當地環境並不是那麼好，也能夠順利調適好心情。

交換收穫 - 見不賢而內自省

學姊認為巴拿馬的社會正處於停滯狀態，巴拿馬人賺取微薄薪水以維持生活，並無心思去思考如何使社會進步，所以當地社會運動較少，生活機能也較台灣不足。到了交換中期，學姊周圍的交換生同學們開始抱怨巴拿馬的環境，並想念起在台灣的生活，學姊覺得當地相較台灣的確是很不足，但若只是嚷嚷著台灣有多好有多棒而不求進步，就好似富二代的心態一般，坐享台灣所提供的各種福利，因此學姊萌生以實際行動來讓台灣越來越好的

的想法，例如：巴拿馬沒有資源回收的制度，所以學姊在外會多使用環保筷，並提醒更多朋友使用環保餐具，學姊認為即使只是小小的奉獻，仍將產生良好的連鎖效應，在這趟交換旅程後，學姊更加確定使社會進步、回饋社會，提倡環保等目標。



(攝於 Museo de Arte Contemporaneo)

活得像個人

學姊覺得有部分的人沉溺於逸樂中，盡情地滿足個人慾望，對生活周遭的事物感到遲鈍甚至漠視，更有部分的人將「愛台灣」掛在口中，卻不以行動促使台灣進步，所以學姊期許大家能多以行動表達對台灣的喜愛，例如：順手作環保，相信只要有實際作為，台灣將會變得越來越好。

1 交換經驗分享

認識自己是一項好投資

學姊飛了半個地球到了一般人很難去到的拉美，所以有很多人問學姐：「怎麼一直宅在家不多出門玩呢？」學姊一開始也覺得「對啊我怎麼可以不出門玩，我『應該』出門玩」這導致學姊的心情變得越來越沉重，壓力也越來越大，最後學姊才意識到「我就是不喜歡出門玩，那樣我並不開心，為什麼一定要那樣才是『對的』，才是所謂的『享受人生』呢？我在家也有自己想做的事啊！」學姊建議大家多認識自己，最重要的是讓自己過得舒服自在。

在大學期間該如何認識自己呢？學姊認為可以藉由多樣的活動來觀察自己，例如：在參與活動、辦活動及互相溝通協調的過程中，學姊越來越知道自已的需求，並進而做些調整，若你不想以那麼辛苦的方式來審視自己，也可以從接受自己做起，大家是否曾為了達到某人的要求而隱藏內心的聲音呢？如果強迫自己順應他人期待，將使你離真正的自己更加遙遠，也將無法確定自己的未來目標，因此，用心觀照自己是一件很重要的事！

政大歐語系 - 巴拿馬研習獎學金之消息 <http://european.nccu.edu.tw/news/news.php?Sn=954>