

發行：樹德科技大學・發行人：朱元祥・編輯：秘書室・地址：82445高雄市燕巢區橫山路59號・秘書室電話：07-6158000#1307
學生事務處職涯發展暨校友服務中心電話：07-6158000#2137・網址：www.stu.edu.tw・中華郵政鳳山誌第0二二號・交寄登記證登記為雜誌登記・ISSN：2227-2070

學術 | 知性 | 快樂 | 希望

樹科大六大金釵舞春風 傳遞祝福

Year-end Banquet of STU: Six Ladies Dance for Blessings

資料 / 人事室、副校長室



圖說：六大金釵



圖說：「最佳芭樂獎」得主與嚴超董事長、朱元祥校長合影

【本校訊】本校新春餐會，總讓人見證到各教學及行政單位真是人才濟濟、臥虎藏龍。今年主辦單位人事室為獎勵同仁的創意及用心，特別設置由觀眾票選的「最佳芭樂獎」，獎金六千元，象徵意義大於實質意義。

開場秀由董事會、校長室、副校長室、秘書室、稽核室、健康促進中心等單位，組成「六大金釵」走復古風，雍容華麗、曼妙舞姿，一出場人人拿起手機直按快門。六大金釵並為董事長嚴超伉儷、李福芄創辦人、校長朱元祥伉儷、出席董事、貴賓等人獻上喜滋滋糖果，傳遞祝福給大家。誠如董事長夫人沈秉傑女士所唱的「春風吻上我的臉」，參與來賓各個桃花舞春風、笑容滿面。

人多勢眾、創意十足的學務處以「STU咖咖團」榮獲首屆的「最佳芭樂獎」；體育室的「抬踩威力隊」則是學以致用、表演藝術系莊景雲與藝貝芝二位老師的伴奏演唱、公共事務室「大家樂」男女對唱、教務

處與教資中心的「囍家平安小蘋果」、設計學院「家家久」、管理學院「休色可餐」的廚師打擊秀、通識教育學院「五運亨通振家聲」，以及五大學院院長與朱元祥校長的合唱，帶出歡樂氣氛與笑點。

今年新春餐會男女主持人也大有看頭，美麗動人的女主持人邱文玉老師以一首「永遠相信」，表達全員對學校的向心力與信任。朱元祥校長不忘推薦單身的邱文玉老師，鼓勵單身男同事大膽向前行。男主持人許正旺老師模仿劉文正藝人的打扮，唱起「三月裡的小雨」維妙維肖，無論是台風、歌聲、造型、模仿功力，台下觀眾的掌聲都沒有停過。

本校今年新春餐會也第一次邀請多位高中職校長與會，朱元祥校長除了祝福大家新的一年「羊羊」得意，也將教育部公告的樹德科大新生註冊率高達91.22%與來賓分享。其他與會來賓有中國人壽劉月桂業務副總經理的工作夥伴及中國友人、第一銀行與彰化銀行代表、樹德家商陳茂霖校長率領的團隊、校友總會、退休教職員工等也都熱烈出席同樂。



圖說：許正旺老師的劉文正模仿秀

樹科大世代交替 布局少子化嚴峻考驗

STU Handover Ceremony of Department Heads to Face Challenges of Low Birth Rate of Taiwan

資料 / 人事室

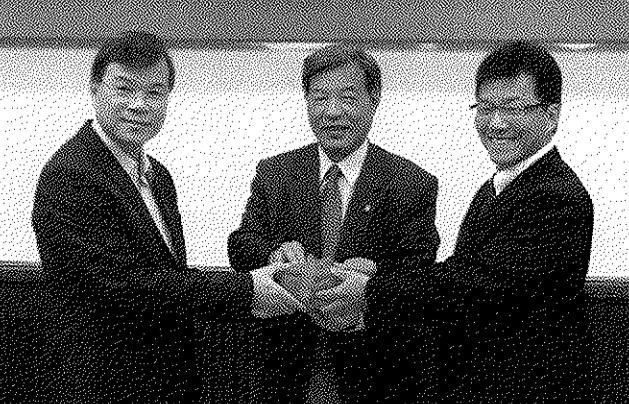
【本校訊】本校人事室舉辦「103學年第2學期卸任、新任主管交接儀式暨經驗傳承座談會」，服務10年6個月的謝文雄副校長卸下重擔並轉任資訊學院院長職務，新任副校長人選由管理學院院長陳清耀傳承接任。朱元祥校長勉勵新任、卸任主管學習海裡大雁遷徙交替、承先啟後的「共好」精神，相互鼓舞，傳遞正能量。董事長嚴超提點當事人遵循前人步伐，擷取精華，往前邁進、向上提升。

朱元祥校長進一步表示，12年國教進入第二年，家長及學生就學選校意願的改變，以及教育部創意、創新、創業等三創的政策推動，都須大家同心協力，懷著感恩之心，承先啟後，以前基礎做改變及參考依據，才能創造更好的百年樹德。卸任副校長謝文雄說，自己見證學校三個階段的變化，從4百名、8千名、陸續到現在近1萬2千名學生；從創校

對學生量的衝刺，現今對質的期許；在學生快速膨脹下，軟硬體擴充，穩定發展後，對學生的照顧及就業的規劃，都有酸甜苦辣的體驗，有幸能參逢其盛，在自己的職涯中留下美好的回憶與經驗。謝文雄院長告訴大家將以啦啦隊員的熱情，全力支持陳清耀副校長，全動往前衝。新任副校長陳清耀感謝嚴超董事長與朱元祥校長二人超越「有容乃大」的境界，讓自己在「包容的慈悲壓力下成長」，未來仍將全力以赴在校務工作上，為學校中長期計畫做好規劃執行。

本次交接儀式在人事室陳協勝主任帶領團隊努力下，氣氛相當溫馨，無論是致謝費苦心挑選紀念品、流程安排及時間掌控，都讓當事人感覺用心。學務處課指組所屬學生會也為每位主管致贈花束及禮物，讓師長感動不已！新任主管職務自2月1日起生效。

主管交接儀式暨經驗傳承



圖說：朱元祥校長（中）主持副校長監交儀式（左陳清耀副校長、右前副校長謝文雄院長）

校內活動預告 | Information of Campus Activities
2015年03月、04月 | March、April

學務處

Table with columns: 活動日期, 活動名稱, 辦理單位, 聯絡方式. Lists various campus activities and their organizers.



5/2(六) 大東藝術文化中心

涂惠民 TU HUEI-MIN

指揮 涂惠民 小提琴 洪寅淵 樂團 德國國家室內樂團



4/15 下午5:00 截止收件

Advertisement for 'MASTERSHIP' featuring 劉呷涓 and '音樂之美傳教士'.

管理學院

Table with columns: 系所, 活動名稱, 活動日期. Lists management school activities.

通識教育學院

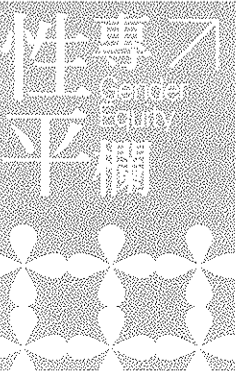
Table with columns: 日期, 活動名稱, 地點. Lists general education activities.

語文中心

語文中心秉持外語推廣提升學生競爭力之精神, 策劃辦理各項外語課程之教學規劃...

Table with columns: 測驗日期, 英檢考試. Lists English exam dates.

Table with columns: 線上報名及繳費日期. Lists online registration and payment dates.



【勇敢說不要——愛自己】

【本校訊】在肯亞最大的貧民窟Kibera, 13到15歲的女孩子常常遭男性用強暴、騷擾和其他的暴力形式對待...

各國的性別平等狀況不同, 但是性別暴力皆明顯或隱晦的存在, 每個人都要捍衛自己的意念, 尊重別人的決定, 不要就是不要, 勇敢說不要...

行政單位訊息 Administration News

財神爺樹科大報喜 祝三陽開泰萬事吉利

Vice-President of Best Radio at STU to Bring Blessings for a New Year

校長室



圖說：朱元祥校長抽出紅包看個仔細（左起財神爺孫國祥副董事長、朱元祥校長、公共事務室陳慶傑主任、李職守總管）。

【本校訊】港都廣播電台孫國祥副董事長率領財神爺新春拜年團，前往本校拜會朱元祥校長，祝福全校師生三陽開泰萬事吉利，也送來15檔次30秒廣播播大紅包，市值5萬元。

港都廣播電台新春拜年團，已連續八年來到本校。大夥兒笑說，很快就可以12生肖輪一週了！歲月的流連，也代表著雙方三社成聲，欣欣向榮。



圖說：新春拜年團與朱校長等合影。

福州外語外貿學院 大陣容訪樹科大

Visit to STU by Fuzhou College of Foreign Studies and Trade

國際及兩岸事務處



圖說：雙方董事長互贈紀念品及名產（左吳欽明董事長、右嚴超董事長）。



圖說：新春拜年期間與朱校長等合影。

【本校訊】由嚴超董事長率一級主管、各學院院長及系主任，迎接來自中國的福州外語外貿學院吳欽明董事長及沈斐敏校長等人率隊的47位貴賓，共同切磋交流，分享教學總及行政服務推動經驗，雙方也互贈當地名產及紀念品，並參觀本校校園設施。主辦的國際及兩岸事務處洪春棋助理校長、鄭時宜處長暨團隊，安排引以為傲的e化成果發表。由電算中心主任兼圖書館館長蘇怡仁，簡報「校務資訊系統」的資源運用；在臺灣各大學校院推行數年的「學生歷程檔案」，由學務處職涯發展暨校友服務中心主任楊主行談執行運作成效。

樹科大冬令營先鋒部隊 宣誓授旗

Winter Camps for Junior High Schools and Primary Schools of Kaohsiung City Led by STU Clubs

學務處

【本校訊】寒假的第一天，本校學務處課外活動指導組及社團夥伴立刻投入「教育優先區」冬令營服務營隊工作，學務長顏世慧帶領社團幹部宣誓，並一一頒發勳章及授旗，鼓勵犧牲假期、志在奉獻的社區服務先鋒部隊。四個參與寒假服務的社團有「全人領袖社」、「基層文化服務社」、「石碇康輔社」、「國際同團社」。

全人領袖社的營隊在1月29日至31日選定橋梓區各國中小，有橋梓國中「冬雪將軍挑戰營」、加昌國小「冬令寒流體驗營」、橋梓國小「誰與爭鋒領袖營」；基層文化服務社1月28日至30日在內門區西門國小規劃了「基Fun西望種子」各

取一字雙關語做為活動主軸；國際同團社則在2月6日至7日至屏東地區國小舉辦「同團冬令營」；石碇康輔社營隊時間在2月9日至13日將前往岡山區前鋒國小與小朋友共渡「石國聯軍冬令營」。

近30位社團幹部的愛心及熱誠，帶給大小朋友一個「羊年」得意的寒假回憶，顏世慧學務長引述宣誓內容，再三叮囑同學，「活動期間遵守一切規定，毫無畏懼的面對任何困難，並以安全為最高考量，發揮服務精神，爭取學校榮譽」。生活輔導組李永義教官，也苦口婆心進行安全宣導教育。



圖說：顏世慧學務長授旗與社團幹部合影。



圖說：朱元祥校長（中）與顏世慧學務長暨課指組及華山基金會工作人員合影。

樹科大校長為華山公益短片尬一角

President Yuan-Hsiang Chu Played a Part in a Film of Huashan Foundation for Charity for the Elders

校長室

【本校訊】華山基金會高雄分會邀請本校校長朱元祥，以及高雄醫學大學、正修科技大學、文藻外語大學等校校長拍攝「2015青年服務營第12屆愛老人、年菜愛團圓」公益短片宣導。希望藉由校長們的拋磚引玉，發動校園力量，輿結小愛成大愛，以行動送愛給全區1千8百名獨居長輩。朱元祥校長也掏出六千元捐款給華山基金會，贊助年菜活動。

華山基金會三民區站長、也是本校校友身份的孫聖華，對朱元祥校長巨細靡遺說明基金會服務內容，朱元祥校長深受感動。孫聖華站長畢業於本校運籌管理系，綽號花花，在校期間即擔任基層文化服務社執行秘書長，也是學聯會活動長，忙碌的花花還利用時間返校指導基服社學弟妹，華山基金會需要的正是像花花

這樣熱力十足的人。

短片錄製內容，由朱元祥校長分享未來80歲時與家人、朋友、身體狀況等情景。朱校長感性說出80歲的自己，已是鬢蒼蒼、步履蹣跚的老頭子，或許也須依賴輪椅代步，但期待的是「能與老伴健康的攜手教會、環遊世界每一個角落」。

朱校長也特別提醒中壯年朋友及師生，步入老年前的財務規劃、社交生活、興趣嗜好、保險保障等都要未雨綢繆，才能及時跟上老年生活的腳步。

「愛老人、年菜愛團圓」公益短片，將由華山基金會擇期公開播映，請大家拭目以待並響應哦！



圖說：「撈生」橋式之一。

樹科大歲末團圓 撈生、揮毫齊祝福

Year-end Reunion of International Students of STU

國際及兩岸事務處

【本校訊】國際及兩岸事務處學習輔導組與第二屆樹德國際學生會為140名國際生舉辦「聚首·齊圓」新春聯歡晚會，首次前來的行政院僑務委員會僑生處陳世池處長，揮毫寫下「吉祥如意」祝福大家新年快樂，陳處長並頒發僑委會學行優良僑生獎學金及僑聯文教基金會英國董媽獎學金給成績優異學生。

「撈生」又稱「撈魚生」，盛行於南洋地帶，尤其是馬來西亞、新加坡等地。食材以生魚片為主食（或者使用三文魚等可以生吃的魚肉片即可），搭配醃薑絲及各種有顏色的蔬菜絲或水果絲，如青紅椒、西芹、紅白蘿蔔絲及柚子肉等，再把食材全部排在大圓盤，撒上白芝麻、花生碎末、五香粉、胡椒粉等調味料，即可開始撈拌。「聚首·齊圓」新春聯歡晚會的抽獎活動最讓國際生High翻天，朱元祥校長及一級主管都慷慨解囊提供豐富

摸彩品或紅包。而獲得僑委會學行優良僑生獎學金的流行設計系四年級鄭如冰同學、生活產品設計系三年級李修全同學、動畫與遊戲設計系二年級何可倩同學；獲僑聯文教基金會英國董媽獎學金的藝術管理與藝術經紀學位學程的黃永益同學等人，每名獲獎學金五千元，是過年前最大的紅包。

「聚首·齊圓」新春聯歡晚會，以臺式「辦桌」、音樂劇助陣，表演藝術系三年級黃晃同學的「beatbox solo 秀」更是讓觀眾大開眼界。出生苗栗苑裡的陳世池處長，夾起第一口辦桌菜餚時，不斷重複說著「好溫馨啊！」，燃起他兒時許多的記憶。每位前來參與的師長，也以毛筆寫上「羊年得財」、「升官發財」、「淡泊名利」、「年好命好」、「聚首齊圓」等吉祥話，祝福大家新春如意。

校友專區 Alumni Section

校園徵才就業博覽會

Job Fair on Campus 學務處

GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!
GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB! GOOD JOB!

親愛的校友 您們好：
近期景氣已稍加復甦回溫，國內各企業廠商開始大舉徵才，為促進廠商延攬優秀人才，提高勞動參與率，進而提升與穩定產業人力資源，達到企業與勞工雙贏之局面。

再則，為綜合擴大協助畢業生了解職場就業趨勢，藉由整合工作職，同時提供應屆、已畢業校友，或是想轉換跑道的社會民眾們迅速、安全、便利的就業機會，今年度預定於4月份舉辦「校園徵才就業博覽會」。

相關活動訊息陸續於本校學務處職發中心網頁及校友中心網頁中公

相關網址：
一、樹德科技大學學務處職發中心：<http://centerjob.ecc.stu.edu.tw/N/>
二、樹德科技大學校友中心：<http://alumnus.sao.stu.edu.tw/main.php>
三、FB粉絲團_敬請搜尋：樹德_職發中心 or 樹德校友

*歡迎規劃轉換跑道的畢業校友們與大高雄區民眾屆時踴躍參加！！



圖說：陳怡良主任代表樹德科大獲頒計數執行績優單位獎項。

樹科大資訊軟體人才培育 六年有成

Successful Cultivation of Information Software Professionals by STU Department of Computer Science and Information Engineering Six Years in a Row Subsidized by Ministry of Education 資訊學院

【本校訊】教育部資訊軟體人才培育推動中心於一月假台科大舉辦「資訊軟體人才培育計畫期滿成果發表會」，本校資訊工程系自民國98年起，連續六年獲得A類系所計畫補助。期間歷經吳鴻志、蘇怡仁、葉國賢及陳怡良等四位系主任的耕耘，以Java快速循環教學厚植學生程式基礎能力，每年開設Android行動終端證照輔導課程，協助學生取得200張以上證照、為中心編撰兩門教材，以及積極參與中心各項活動競賽推廣。成績表現優異，在大會上獲頒執行績優單位殊榮。此次獲得績優單位共有六所學校。近兩年學生利用系上資源學習設施參與校外競賽，屢獲佳績，累計獎金並已超過百萬台幣，顯示學生專業資訊能力明顯的提升。



圖說：夢想也飛計畫帶領學生團圓過節。

樹科大蛻變冬令營 成長的開始

Winter Camp of Transformation at STU for Senior High School Students Held by Department of Child Care and Family Studies and Department of Applied Foreign Languages 應用社會學院

【本校訊】休息是為了走更遠的路，蛻變是成長的開始，應用社會學院兒童與家庭服務系、應用外語系二系聯合為剛放寒假的高中職生辦理一場「領先·蛻變冬令營」，總計吸引273位高中職生報名，分別參與了「商用英語簡報特訓營」、「創造自己的彩色人生」等營隊。學務長顏世懸鼓勵學員藉此機會認識自己、激發創意。「英語力即為國際移動力關鍵」，商用英語簡報特訓營可說是大學與職場銜接的專業課程，對於學經歷尚淺的高中職生而言，得更費心聆聽，但透過老師幽默風趣且深入淺出的譬喻，學生們不僅玩得起勁，也收穫豐富。



圖說：師生與黎飛合影。

樹科大跨文化、國際移動力經驗分享

Raphael Koenig Shares Experiences of Cross-cultures and International Mobility at STU 資訊學院

【本校訊】2014年的最後一天，資訊管理系舉辦了最具意義的「提昇學生國際移動能力與跨國文化思維學習經驗座談會」活動，由張鐸老師邀請來自法國、目前也是美國哈佛大學比較文學、影片、視覺研究博士候選人的黎飛(Raphael Koenig)先生與資管系學生分享學習經驗與經驗學習，系上蕭銘雄老師也帶領學生一起參與。黎飛全程用中文與同學分享個人學習心得，同學熱情地與黎飛討論海外遊學的歷程、障礙、或是困境；同學更好奇地請教黎飛如何學習各種外國語言。張鐸表示，「提昇學生國際移動能力與跨國文化思維學習經驗座談會」希望導入多元文化元素，刺激視野，提升學生國際移動能力。



圖說：王嫻琳(左) 蔡淑君(右) 獲頒金獎。

樹科大鷹架梯板 獲金屬創新應用NO.1

First Prize of 2014 Light Metal Creativity and Application Competition to STU Department of Product Design: "Light Scaffolding Ladder Board" 設計學院

【本校訊】房地產建築一波波推出，建材及工地設備也推陳出新，本校生活產品設計系王嫻琳、蔡淑君、廖昭智、賴亭元等四位同學在王宗興老師指導下，設計出「輕巧式鷹架梯板」，並在畢業前參加經濟部工業局主辦、金屬工業研究發展中心承辦的「2014輕金屬創新應用競賽」，獲材料優化/非跨系組第一名，獎金五萬元入袋。由於四位同學都適得其所學以致用在相關企業、或工作室服務，故獎金將做為四人未來比賽基金使用。設計團隊表示，產品機構的構想來自百葉窗，開啟時應用連桿裝置成為鷹架梯，在主桿與滑動桿處設有安全插梢，使梯板增添一道安全防護；關閉時則形成鷹架板，易操控使用，同時延長梯架結構設計，適合工地鷹架的尺寸與結構。指導老師王宗興指出，產品機構的順暢性、合理性都相當充足，同學永不放棄的學習態度，能夠獲獎，的確實至名歸。



圖說：黃仕廷同學(左二)與頒獎人、模特兒及作品。

樹科大浪潮席捲時尚 電晶體獲新人首獎

The Fifth Creative Fashion Newcomer Award Held by STU Department of Fashion Design Goes to "Transistor" 設計學院

【本校訊】流行設計系以大一至大三學生為對象的「第五屆時尚創意設計新人獎-浪潮/WAVE總決賽」活動，以RUNWAY SHOW方式展開兩小時的接力走秀、戰況激烈，新人獎第一名由黃仕廷同學的「電晶體」榮獲；第二名由楊淨惟與詹詠寧等二位同學設計的「儼裝」獲得，及許博揚同學的「暗流 undercurrent」獲得第三名，並選出五名佳作。評審委員給予前三名的評語分別是，第一名素材運用與服裝外輪廓很有契合感、整體完整度高、音樂色彩皆優、抓住科技流行的元素；第二名則是拼接複雜度高、整體效果佳、服裝剪接非常搭；第三名具未來性及衝突性。「電晶體」深獲評審委員青睞，一開場即以動畫設計投影效果，不吸睛都難，更強烈吸引評審委員之一的溫筱鴻小姐目光，頻頻稱讚。



圖說：產險組第一名樹德科大的「演金星」。

樹科大保險商品創意賽大滿貫

Big Awards of 2014 Creativity Competition of Insurance Products to STU 管理學院

【本校訊】由高雄市理財教育發展學會主辦、本校金融系與南山人壽南部地區聯合辦理的「2014全國大專院校保險商品創意設計比賽」，經過嚴謹評選出28隊產壽險晉級參加總決賽，全國10所大學相關系級學生參與。「獎金不是參賽的主要目的，藉由競賽把理論與實務結合、驗證自己所學，才是學習的目的與態度」，管理學院院長陳清耀如此勉勵學生；系主任王昭雄也期許學生在競賽過程，能夠為日後投入金融保險產業預做準備。



圖說：「噴水雞肉飯行銷上海」冠軍得主由劉美君主任領獎。

樹科大攜手華南 行銷在地品牌

STU Department of Marketing Management Instructed National Huanan Commercial High School to Promote Local Brands 管理學院

【本校訊】來到嘉義，您會想到雞肉飯？老場方塊酥？福義軒蛋捲？還是想全部一網打盡呢？身為嘉義人的國立華南高商師生對於在地產業的豐富多元，認為如何行銷嘉義品牌也是高職生相當重要的課題。因此，在獲得行銷管理系蘇登呼主任與邱志仁老師規劃協調下，推出系上品牌行銷一把罩的黃慶源老師前往華南高商，與國貿科劉美君主任攜手教學並舉辦在地品牌「國貿行銷企畫競賽」活動。以地方品牌，包括創新企業、老場方塊酥、白人牙膏、愛之味、金禧農莊、福義軒、噴水雞肉飯、御香屋等入題競賽，成績出爐由「嘉義噴水雞肉飯行銷上海」企劃案奪得冠軍寶座。比賽方式以馬拉松式進行，報名學生需參加由華商陳璇與本校黃慶源等二位老師聯合授課五次，小組選擇一個在地品牌行銷海外市場，過程繁瑣，除了在國外網站蒐集資訊之外，還須對本地業主進行訪談，完成企劃架構內容。最終決賽則是上台較勁簡報內容及技巧，此時又展現學生另一番功力。

喜訊 Good News

- 流行設計系 朱維政 升等為教授
- 視覺傳達設計系 龔蒂菀 升等為助理教授

親師交流道 Parent-Teacher Interaction

【關係的樂章-談溝通的技巧】

Communication Skills in Relationships 學務處諮商與特教資源中心

「你為什麼睡覺都不關燈」、「你為什麼口氣都這樣，我又沒有得罪你」、「你為什麼總是這樣」等等，是不是常還沒搞清楚狀況就聽到別人這樣罵你，讓你感到委屈？或是對別人的某些行為感到不舒服，卻又怕發生衝突，因此忍耐不說，但其實覺得很辛苦呢？

溝通是和他人互動時很重要的一部分，良好的溝通不是只有一方在講，而是讓雙方都有機會可以去表達自己的想法和感受，當對方在說話時，也能用心聆聽，了解對方在想什麼，感受到他的情緒，並將自己的想法回饋給對方。當然，溝通的過程中，可能因個人的特質或溝通的方式而造成曲解，因此雙方亦須藉著不斷的回饋，去澄清接收及解讀的意思是否一致。

有一種溝通方式為「我訊息」，指的是在表達自己的意見和感受時，包含了描述具體事件、自己對該事件的感受以及自己的期待三要素，其步驟可分為以下三個：

- 一、把困擾你的行為描述出來：當我們在溝通的時候，說話的內容儘量描述讓你覺得有困擾的狀況或行為，避免「一直」、「都是」等字眼。而且，避免用指名道姓的指責語氣說話。
 - 二、說出你對這件事可能導致的結果有什麼感受：在描述完特定的狀況或行為後，接下來描述自己的感受。
 - 三、把後果或是對你所造成的影響說出來：說完感受後，再說明為什麼會有這樣子的感受，或是這件事對你的影響，之後可再表達你的期待。
- 如上所述，假設和室友作息不一樣，他半夜仍很大聲的玩遊戲時，可以試著和室友說：「當你半夜一兩點仍很興奮在打電動時，我覺得很生氣，因為打鍵盤的聲音會讓我無法睡覺」。此種溝通方式可以清楚表達自己的感受，而且可以具體描述，亦讓人感覺到一種對事不對人的態度，是一種有效的溝通技巧。