

# 畢業旅行須慎選旅團 留意低價陷阱 生輔組提醒確保自身權益 勿因貪小便宜觸法

【文／古郁芬】暑假是畢業旅行的旺季，每年都有許多大三大四學生計畫出遊。生輔組史玉華組長指出，最近接獲不知名旅行團以免費或低價畢業旅行做促銷，邀請學生出國玩，回程時需幫忙帶不知名物品，這很可能讓同學們觸犯法律需慎思。

最近有學生反應不知名旅行業者以免費或低價做促銷，邀請同學們花小錢即可實現畢業旅行遊泰國、日本等行程，條件是回程時需幫忙帶些物品歸國，但需帶

哪一類的物品歸國卻沒有明確告知。史玉華組長提醒，旅行業者須從國外運物品回國，應以一般管道經過海關檢查，而不是請學生們幫忙帶回，需帶的物品也無明確告知，這可能會使同學們觸犯法律。

每年暑假為旅遊旺季，學生在選旅行團時須慎選，雖知同學們的出遊錢多是打工省下來的辛苦錢，但一分錢一分貨，切勿因貪小便宜而得不償失。若有遇到上述情形，同學們應要拒絕，懂法

## 工作氣質測驗 測出準職場生的職場 EQ指數



學務處職發組舉辦「工作氣質測驗」，協助學生了解職場因應之道！

【文／李文瑜】氣質測驗，測出職場的EQ指數！由學務處職發組主辦的「工作氣質測驗」5月20日在大恩館舉行，吸引近20位學生參與測驗，透過測驗了解職場的配合度，由學務處諮商中心心理師洪詩婷老師擔任解密者，一解學生職場的不安。

職發組指出，「擇你所愛，愛你所擇」通常是每個即將進入職場的學生最期待的目標，這份「個人工作態度問卷」由行政院勞工委員會職業訓練局委託中國測驗學會編製，為測驗個人工作指數最明確的指標測驗本，年度

都會邀請即將入主職場的新鮮人擔任測驗者，希望透過測驗讓同學更了解職場的各種因應之道。

洪詩婷老師說，測驗本裡各項測驗均有，包括「是否善於推動別人努力工作」、「你說話容易使人接受」、「個性活潑開朗」、「能夠提出與眾不同的新構想」、「在團體中喜歡發號施令」等等，透過明確個性鮮明的文字測驗，了解學生的性向類別，為提前進入職場了解自己個性是相當重要的，也是進入職場的適應必勝方法。

洪詩婷老師說，個人工作態度問卷中，其中鎖定人際效能的檢測，其指數有督導性、說服性、親和性與表達性；而工作氣質裡則有優柔猶豫、審慎精確、偏好單純、堅忍犯難、獨處自為、世故順從與虛飾傾向，透過指數可以了解適合的工作方向，不會因為所學與工作內容不符而有心裡落差，導致工作不快樂。

部份接受測驗的學生也強調，事先了解個性的優劣，才不會在進入職場的入口處徘徊，在「我不知道自己適合什麼工作」的不確定裡游走，浪費更多的求職時間。

【文／許依柔】5月19日中午百花池星光閃耀！偶像劇「蜂蜜幸運草」演員，鄭元暢、彭于晏、陳宇凡等人蒞臨華岡為「文化衣週-衣衣佈捨」義賣活動站台，每件明星商品經過明星們的魅力加持，均獲高價賣出。文化一周副總編陳雅婷表示，募得款項將全數捐給「現代婦女基金會」，未來不排除陸續舉辦類似活動，讓每一場活動明星味十足。

支持偶像兼做公益一舉兩得！高價標售的偶像商品的同學強調，支持喜愛的演員，還可以將義賣所得全數捐助公益團體，這個活動意義十足，也讓自己可以在校園裡近距離接觸偶像歌手，相當高興。

「文化衣週-衣衣佈捨」義賣商品除偶像劇「蜂蜜幸運草」捐助的商品，另有房思瑜、丁小芹、黃小柔、修杰楷等多位知名藝人之二手商品，現場另有數百件近全新的二手商品，物美價廉，讓華岡人shopping之外，還可愛心公益。



偶像劇「蜂蜜幸運草」劇組演員受到現場同學熱烈歡迎！

守法才能保護自己，並確保自身利益。

## 文藝季書展 張愛玲、張曼娟女性作家文學熱銷

【文／黃智鴻】延續中文系文藝組的傳統風，主辦「華岡上的文藝青年」，透過書展與選書，厚實華岡文藝的力量，今年書展享有79折優惠，優惠便宜方便購書，讓華岡人在濃濃的書香裡找到鍾愛的文藝氣息。

書展代理負責人陳傳怡同學表示，文藝書展全程由文藝組大一新生策劃，為中文系流傳很久的風氣傳統，主要是透過舉辦書展，與書商接洽訂購，瞭解社會大眾所喜歡的閱讀風格，為往後文學創作上取得一些參考價值。根據了解，今年書展較為暢銷的作家，包括張曼娟、九把刀、吉本芭娜娜以及張愛玲等，其中，張愛玲所寫的「半生緣」更被一掃而空，賣到斷貨，可見李安導演的「色、戒」為張愛玲的書籍做了一次很好的宣傳。書展選書由文藝組新生集合全班之意見所



精心挑選的書單，包括從繪本、散文、外國翻譯小說到心靈小品，琳瑯滿目的書籍讓同學們有更多元的選擇。

書展工作人員曾翊庭同學表示，舉辦書展重點不在於營利，書展提供同學們79折的優惠，一來希望減輕同學們買書的負擔，同時也讓同學們享受閱讀的樂趣。有位同學在書展中大筆購買暢銷科幻小說「巡者系列」，文藝組同學更大方地提供75折的超優惠價。



## 2008 中國文化大學暑假英語遊學探索開始！ 名校遊學．第一品牌．大學主辦．家長安心

口碑第一。活動豐富多樣化。金程照料。請把握最後名額！！

具有19年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化，今年暑假再度推出美加雙國、加拿大、英國劍橋、韓國遊學等海外語文研習行程，能提供團員最有品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學生帶你認識當地國的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進海外深度遊學，讓您體驗到優良的教學品質，上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、風俗、制度、禮儀、俚語，專業的師資採用活潑的方式，使您在完全英文的環境中，自然而然聽力大幅進步，日常慣用語及發音也會越來越接近正統英文。

長春藤大學之紐約哥倫比亞大學位於紐約的精華區曼哈頓東波光鄰哈里遜河，後擁萬頃中央公園，園內之清澈湖泊蔥鬱樹木，及青翠綠地是提供音樂會、划船、打球、溜冰等課後活動最佳場所。

哥大坐享地利與交通便利。諾大的紐約彷彿皆為其校園。語言教師設備堪稱世界一流，學生並可利用大學圖書館、運動場、視聽設備與大學校舍，享有明星大學學術環境與多元性大都會活動、歌劇院、美術館、勝利女神、時報廣場、蘇活區、帝國大廈。

劍橋康河上可近觀對岸壯麗的學院，薄霧、微風、輕舟，引發思古之幽情。課後漫步古道、康河撐篙、坐臥草坪讀書、斜倚古樹品茶、藍天為幕、古樹為屏、楊柳垂堤，彷彿徐志摩遊學情境重現。

市內有餐廳、酒館、超市、百貨公司、書局、郵局、電影院、博物館及露天劇場，交通方便，學員們在為期三週英語生活中，週一至週五上午為語言訓練，午後自由活動多，不僅增進了國際宏觀，也提昇了古典氣質及語言能力。

### 2008 年暑假文化大學特別精心安排

#### A. 大事團：

- \* 紐約美加東雙國之戀~雙國四地：紐約哥倫比亞大學+波士頓+尼加拉瓜瀑布+多倫多+探尋王建民...
- \* 英國劍橋西歐遊學記~徐志摩康橋之戀：英國劍橋+牛津+倫敦+溫莎古堡+巴黎深度之旅...
- \* 加拿大英屬哥倫比亞大學遊學傳奇：UBC+溫哥華+洛磯山脈
- \* 韓國留學團~大長今美食之鄉：首爾

偶像大學生活篇  
B. 青少年團：  
C. 海外工讀  
請電洽：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581~8585。  
校本部說明會於即日起於大典館 2F 教授休息室，中午 12:00-1:00 舉行，歡迎來電預約。  
網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/ 電子郵件：cylee@sce.pccu.edu.tw

#### 反應踴躍 最後加場「美國海外工讀」追加額外名額！

- ◎ 體驗全美語工作環境，最加分實習機會
  - ◎ 英文聽、說、讀、寫，全方位進步滿點！
  - ◎ 與來自世界各地的人一起工讀，成為最佳國際人！
  - ◎ 邊工讀邊累積工作經驗，還有機會到處遊玩體驗！
- 資格：**18-30 歲在學學生，想擁有與眾不同人生經驗的你！  
**工讀時間：**2008 年最精采的三個月暑假  
**申請條件：**英文能力 + 獨立自主 + 願意學習！  
**計畫內容：**  
1. 協助媒合及安排美國海外工讀機會  
2. 協助辦理 DS-2019 文件及美國 J-1

- 工作簽證
  - 3. 提供行前說明會，輔導做好萬全準備
  - 4. 提供國際學生海外醫療保險、旅遊險
  - 5. 提供美國當地 24 小時緊急支援熱線
  - 6. 提供工作手冊、國際學生證
  - 7. 提供旅遊規劃、食宿安排諮詢服務
- 費用：**分階段付費，詳情連洽中國文化大學推廣部海外組！  
因名額有限，若有進一步的問題或欲預約說明會，請儘速與我們聯絡。  
中國文化大學推廣部海外組，電話如下：邱小姐：(02)2700-5858 分機 8581-8585。



# 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 448 期 中華民國 97 年 6 月 2 日

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐

主編/李文瑜 攝影/戴見安 美編/華岡印刷廠

華夏專報網址/http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/editor@staff.pccu.edu.tw

地址/台北市陽明山華岡路 55 號 電話/(02) 28610511 轉 13602

華岡超媒體  
**Hypermedia**

# 企業主眼裡最有潛力職場黑馬 文大人擠進全國前五大 畢業生素質提升最多 全國大專院校排名第八 展現華岡職場實力



張董事長勉勵學生紮根國際視野實力



李校長肯定華岡學生實力



24 小時閱覽中心培養讀書風氣



先進軟硬體設備奠定職場實力

【文／李文瑜】根據《遠見雜誌》與 104 人力銀行合作「企業最愛千里馬—2008 年大學生評價調查」最新統計，企業認為近年來畢業生素質提升最多，本校與國立大學並列，在全國排名裡第八名；而在最有職場潛力的黑馬排名上，則擠進前五名，打敗國立大學學生，進入職場的實力雄厚，不容小覷。

### 三館齊下 e 路領先 職場贏家

迎接邁向卓越大學嶄新紀元，本校積極推動「三館齊下，e 路領先」，為學生創造職場的優勢學習實力，同時，最新成立之東亞最大多功能綜合體育館、台灣大專院校裡十大名館之曉峰圖書館、典藏名畫超過五萬多幅的曉峰博物館與資訊數位華岡 e 校園，創造全新中國文化大學新風貌，成為台灣美學、體育及綜合大學教育紮根。

李天任校長致詞時常表示，「考進文大雖非是學生的第一志願，但經過四年積極學習，未來

進入職場，華岡人該是職場的贏家。」這期間，文大鼓勵學生選修輔系，加強個人職場實力；與同時推動社團運作，激勵學生五育並重，在大學時代紮根穩固的學術與社會雙基礎，準確迎接進入職場的步伐。

### 職場提升最快 職場黑馬

根據《遠見雜誌》與 104 人力銀行合作「企業最愛千里馬—2008 年大學生評價調查」顯示，職場上自我能力提升最快的上班族則以成大、台大學生為多，淡江、文大、輔大學生同時擠進職場黑馬前五名，打敗其他國立大學學生，實力不容小覷。調查顯示，企業篩選新鮮人最重視「專業知識與技能」、「抗壓性與情緒管理」、「責任感」、「主動積極態度」、和「學習力可塑性」。

在企業眼中，確實有持續進步的大學生代表，而且私立大學的比例相對較高。調查結果顯示，近年來畢業生素質提升最多的前

十大學院校當中，有七所私立大學，只有三所國立大學，包括元智、成大、淡江、北科大、台大、輔大、逢甲、文化、中原、東吳。私立大學的表現和積極度令人印象深刻。

除了畢業生素質，這份調查也詢問企業主管，哪些學校畢業生在進入職場之後，個人能力提升最快、後勁最強？調查顯示，成大、台大、淡江、文化、輔大等學校的畢業生，是最多主管點名的職場黑馬，前五名中有三所學校是私立大學，呼應企業認為私立大學畢業生「學習力和可塑性」最佳。

# 2008 年知識社群研討會與系統發展研討 三系聯合主辦 75 篇資訊論文引領時代科技



推廣教育部資訊管理學系黃燕忠主任（左二）資管系謝文恭主任（右二）資傳系魏裕昌主任（右一）推廣教育部資訊管理理所所長與資科系主任蔡敦仁博士（中）與日新科主任（左一）合影。

群論文的平台。資管系謝文恭主任在開幕時提到在 2005 年舉辦的第一屆知識社群研討會時的辛苦，總經費不到 3 萬元，當年只有 40 多篇論文發表。

今年總經費也不到 15 萬，但論文投稿數成長達 108 篇，經審查錄取發表的有 75 篇，且出版光碟電子書。明年期望產學繼續合作，持續舉辦，引領資訊時代知識管理課題。

資傳系魏裕昌主任則提到，結合文大三個學院，包括商學院資管系、工學院資科系及傳播學院資傳系持續主辦，已逐年成長，未來期盼透過國際研討會，再廣邀各界資訊菁英發表最新議題，為產學多元發展深度紮根。

推廣教育部資訊管理理所所長與資科系主任蔡敦仁博士說，論文涵蓋主題十分廣泛，包括知識管理、虛擬社群、CMMI/媒體工程、專案管理、系統發展方式、智慧財產權議題、資訊安全、多媒體系統、資訊服務與數位落差等。



# 到世界知名大學擔任交換生 短期留學助語文 各國習俗大不同 讀書學習創造實力是主要目標

【文／張紹康】5月21日教務處在曉峰紀念館舉行「赴國外交換生座談會」，邀請去年赴國外擔任交換生的學長姊們，一同分享去年在國外學習時的心路歷程，同時也把自身經驗，告誡未來交換生們，在外讀書，最重要的是「平安歸來」。新宗教教務長則殷殷勸戒學生海外留學仍需以「讀書」為目標，創造自身語言實力，才是擔任海外交換生最重要的目的。

## 美德學生大方有趣 多多交流益語文

交換至美國莫瑞州立大學的張育豪則表示，可以要求學校宿舍跟美國同學住，多多交流，一開始可能會因為聽不懂而靠肢體語言，久而久之，說話的流利度與自信度都會大大提升，而美國飲食習慣與生活習慣與台灣不同，幾乎都

是速食為主，台灣人通常習慣晚上洗澡後就寢，美國人則是習慣隔天早起洗澡，這點必須提早適應，美國地大物博，到各地旅遊，租車是免不了的，所以記得要攜帶台灣駕照與國際駕照。

「多見見宿舍外的人，語文才會進步」，交換到德國席席大的張德威說到，德國是個喜歡慶祝的民族，幾乎每個星期三都會舉辦派對，若不參加只待在宿舍，都是亞洲的留學生，沒有人會跟你說德文，這樣永遠不會進步。

## 俄國治安不佳 留學首重自身安危

俄羅斯聖彼得堡大學的何佩蓉同學則提到，由於自己並未住在學校宿舍，所以選擇與一位住在學校附近的婆婆同住，發現婆婆有憂鬱症，住宿這方面便有所困擾，再加上俄國的治安不佳，3

月底到4月間，正好是希特勒與列寧的冥誕之日，就會有由青少年所組成的光頭黨在外造事，為求自保，必須待在宿舍裡面，讓這場交換之旅，充滿許多驚奇。

同樣交換至聖彼得堡大學的劉慧柔說，俄國在外治安不佳，連搭地鐵都有可能會遇到職業扒手，她強調，在國外讀書，隨時攜帶護照影本在身邊，遇到什麼事情都方便處理。

## 日韓高物價 學習餐飲自省錢

到日本天理大學當交換生的黃年其表示，物價高的國家，在外面餐廳吃一頓往往花費相當於台幣250塊，自行下廚是一定要的，超市每天6點半左右就開始會有打折促銷活動，對於在外讀書的學子們，可說是省錢的不二法門。

「對於別的文化，是要保留尊重的。」韓國安東大學當交換生的鍾安伶表示，前陣子引起爭議的韓國狗肉文



曾赴美國芝加哥大學攻讀化學博士的新宗教教務長鼓勵學生勇敢自信。



海外留學多與當地學生聊天增進語文實力

化，她也參觀過狗肉市場，但是其他國家也對台灣吃蛇肉感到反感，既然是要學習，就必須給予尊重。

## 追求夢想 創造人生

# 李正雄總經理：勉勵擁抱理想實踐未來

【文／葉子豪】企管系「管理經驗分享講座」21日下午1時在大恩國際會議廳舉辦，邀請擔任友訊科技股份有限公司台灣分公司李正雄總經理，分享世界知名品牌「D-Link」的行銷經驗和技巧，並鼓勵企管同學多接觸網路，利用網路的跨領域整合創造屬於自己的行銷王國。

國貿系賴素鈴副教授表示，友訊公司是目前全球高知名度企業集團之一，2004年成功榮登為全球十大品牌，希望透過經驗傳承，造福更多學生，為未來提早規劃事業版圖。

李正雄總經理提到，現今社會對以往大學生在職場上的文憑優勢已漸漸沒落，再次踏入文化校園已相隔20年，社會職場評價高，且隨時代進步，而有越來越超前的表現，但社會職場對於工作人員的需求卻不僅僅這樣，建議只要有機會，文大的學生就應該更努力往上衝，包括考研究所或博士班，唯有超越文憑的需求，才會擁有自己選企業的主動優勢，而非淪為企業選人的被動情況。

李正雄強調，透過從自己日常生活和工作等經驗分享，讓同學瞭解唯有認清自己想要和自己可承受多大的工作量，才有可能在未來職場中獲得優質的環



境。

李總經理表示，企管系學生不可只滿足於台灣市場，面對全球化時代的來臨，網路整合和跨區域文化傳播的行銷手法是通往成功的最佳途徑，利用網路將品牌傳播到全球，創造出無限商機。追求名牌就像是在你所設定的理想。李總經理解釋，現實用遠趕不上理想，就如同品牌不可能找到永遠合適的，但是當你不斷努力，一直努力到最接近理想的那一瞬間時，就會發覺原來自己已經完成所規劃的事業版圖，按步就班達成目標才是人生事業的最佳表現。

## 2008 中國文化大學海外留學免費講座 CHINESE CULTURE UNIVERSITY 電話：02-27005858轉8581~8588

## 免費講座 美國研究所留學規劃與申請秘訣

每個人都有出國留學的夢想，卻只有少數人可以築夢踏實，在國際舞台上勝出大陸人與亞洲人，並找到喜愛的工作，逐步完成自我實現。年輕歲月輕易流失將讓自己一生遺憾，如果…

你想出國但是不知道如何開始規劃？如果英文不好可以留學嗎？

如何由熱門工作選科系？如何不受限名校迷思？

如何進行？如何自我評估與行銷以雀屏中選？

中國文化大學推廣教育部海外組為你的人生導航，提供最專業的美國研究所申請技巧與諮詢，讓你在幾千所美國院校中，找到最適合自己的學校～輕鬆踏上留學之路～報名方式：

1.可至 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/2008.html>

填寫報名表，回傳至：cylee@sce.pccu.edu.tw，或傳真至：02-2703-5978

2.電話預約，請撥免付費專線：0800-212-862

座談時間／地點：日期：6/27（五）17:00

地點：建國大夏館 台北市建國南路2段231號

有任何疑問，歡迎電洽：2700-5858 轉 8581～8585 湯小姐

## 新生健檢 近一半學生口腔異常

牙齒列不正 齒病最多

建議每半年牙科檢查

【文／李文瑜】衛保組統計，96學年度新生入學健檢公布超過一半以上學生口腔衛生不良，分別為大學部（含轉學生）44.3%、碩士生50.2%、博士生50.7%，其中已罹齲齒、牙周病、齒列不正占最多，衛保組強調，平日保健相當重要，每半年接受牙科檢查與洗牙，才可擁有一口美麗的好牙。

衛保組指出，學生健檢裡常見的口腔疾病有齲齒、牙周病，這些均為漸進過程造成牙齒及周圍組織的傷害，其中齲齒，患者初期可能沒有甚麼感覺，一旦蛀牙進行到牙本質時，患者在喝冷水或吃東西時會覺得酸痛敏感，最後蛀到牙髓腔時，就會引起嚴重的疼痛。

「牙周病」是牙齒周圍的支持組織因細菌的侵蝕而遭到破壞，初期是牙齦紅腫與刷牙出血的症狀，當牙齦發炎持續進行時，牙周組織會進一步的遭到破壞，例如細菌孳生，無法靠刷牙來改善情況，於是牙周組織破壞，造成口臭、牙縫變大、對冷熱食物過敏等問題。

衛保組認為，維持良好的口腔保健可降低齲齒、牙齦疾病及其他牙齒問題的產生，最佳的方法是徹底做好口腔清潔工作，包括學習正確的刷牙方式、每半年接受牙科檢查與洗牙，加上良好的生活習慣，包括少喝碳酸飲料、少吃甜食與過硬食物、不嚼檳榔等，以防止細菌的孳長，若感到牙齒不適，應早期接受治療與定期回診，以免等到嚴重時造成更大的傷害，花費更多的時間與費用。

衛保組也建議，平日的保養是非常重要的，如每天至少刷牙兩次，每次至少刷牙2分鐘，後面大白齒的裡邊，常是被忽略的地方，刷牙時應依一定的順序，不可隨心所欲的刷，以避免不順手的死角未刷到。

此外，用餐後15分鐘是刷牙的做好時機，因餐後乳酸菌會在牙縫間分解澱粉、產生乳酸，過量的乳酸會溶解牙齒的琺瑯質，而形齲齒；睡覺時因口水分泌減少，吞嚥動作少，使口腔的自淨作用降到最低，所以睡前把口腔清潔乾淨，可減少牙菌斑的滋長而減少蛀牙。

## 學務處通過 18 位 外籍生獲獎學金

【文／許依柔】學務處21日召開「外國學生獎學金審查會議」，通過96學年度18位外國學生獎學金之決議。代學務長陳宗顯組長強調，盡力照顧外籍生，設立許多輔導機制，今年符合資格人數超越往年，代表外籍生成績表現良好，也符合申請標準，未來希望鼓勵更多外籍生蒞校就讀，學務處將積極爭取更多的獎勵制度。

96學年度教育部外國學生獎學金審查會議於21日上午在大恩館11樓會議室召開，本學年獎學金

總額72萬，共18人符合資格並提出申請。根據統計，本校註冊學籍之外籍生共49人，18人符合申請資格，比例較往年高，整體平均學業成績也較往年優秀。

陳宗顯組長說，為達到實質鼓勵效果，降低成績審查標準，只要符合教育部之規定，達到大學部平均課業成績65分，研究所平均課業成績75分就予以通過，取消過去要求必須達到班級前80%名次之要求，讓更多外籍生受惠。



## 新學期汽機車停車位申請 學生專區登錄申請

【文／簡均芝】97學年度第一學期學生汽機車停車證，開始網路報名，即日起到6月4日止，請有意申請新年度停車位的同學需至本校網站學生專區「校園停車證申請」登記，每學期汽車停車費地面停車場2000元，曉峰紀念館室內停車場及體育館室內停車場為4000元；機車則計有1100格停車位，可停於曉峰紀念館室內停車場與體育館室內停車場，收費均一價600元

總務處事務組提醒同學，申請登記的車輛須為本人或家中親人所有，請勿重複登記。至於人數超過停車位數時，將採電腦亂數抽籤。

電腦抽籤時間於6月6日下午1點在菲華樓一樓舉行，凡抽中的同學請於6

月9日到6月20日上班時間內，至大忠館3樓學資中心單一窗口服務台，繳交學生證、行照、駕照正本、影本辦理繳費領證手續，逾期視同放棄，9月15日至9月22日供後補者申請遞補。



## 華語中心徵求寄宿家庭 接待德國學生

華語中心與德國大學合作辦理華語研習營活動，徵求台灣家庭提供短期住宿，讓德國學生藉由與台灣家庭同住，深入體驗台灣當地生活，感受台灣溫暖人情，以增進國際文化交流。活動名稱：華語研習營活動地點：台北市建國南路二段231號活動日期：2008.08.04~2008.09.27接待日期（暫定）

\*一週：8/25-8/31

\*六週：8/03起、8/17起

本活動提供寄宿家庭津貼：

NT\$2,000元/1週，NT\$10,000/6週

德國學生具英文會話與簡單中文能力。

意者請填寫申請表e-mail至ycwu@sce.pccu.edu.tw，郵件主旨請註明

## 學生輔導中心【心理診所】

許惠雅 輔導老師

## 完美主義

老師，您好！

我知道自己不是個很有能力的人，但是我知道我很努力，別人常常說我很「ㄣ」啦！我總是期待自己可以做到盡善盡美，這樣我的未來才會有保障，也因為這樣，我常會把自己搞到很苦不堪言，我知道有人會說，讀書、工作要依照自己的能力，我能體會這句話的意思，可是偏偏我內心深處有個聲音常會告訴我，不管如何絕對要硬撐下去，再怎麼辛苦都要堅持下去，能力再怎麼不如人，也要多跟別人去競爭，要過那種忙碌的生活。想到這些矛盾之處，時常氣自己為何不聰明，為何能力不如人，明明找到自己有興趣的科系，明明對科系未來的出路也算還蠻喜歡的，怎麼自己一點用處也沒有，唉…想起這種事情，不免相當沮喪難過，常偷偷自個兒哭泣，我這樣算自我要求高嗎？我該如何是好？

軒

軒，你好！

閱讀你的來信之後，我想你一直都很辛苦而且努力的在經營自己吧！或許在競爭、比較的過程中，也會有很多的滿足與失落在交錯進行著，對自己有所期待是一件很棒的事情，因為你是相信自己值得被期待的，不過當這個期待的標準一直僵在那裏而無法被調整，反而會給自己很大的壓力，所以，我想我可以理解你那矛盾的心情，一邊把自己壓得喘不過氣，一邊渴望休息，心情又憤怒、又無奈！以下是老師想給你的一些提醒與建議，或許有些提醒你早就明白，可是因為生活的忙碌而忽略了，也或許有些建議可以給你一些具體的幫助。

想自己的好，因為你值得~~我想，你能夠擁有力量讓自己可以「ㄣ」到大學還真是很強的意志力啊！在對自己失望的同時卻不斷的往前，這真是值得被讚賞的不是嗎？所以我也相信一件事，或許在「ㄣ」的過程當中你也曾經獲得你想要的，像是完成一件事情的滿足感，或是被人看見的存在感，或是每一次的「ㄣ」都是在投資自己，我相信你的身上有很多的力量推動你往前進，想想自己的好喔！雖不盡完美，但你是值得，我們每一個人人生來都是獨特的。

為自己訂下具體的目標~~不知道你是否習慣去想自己不要什麼，或不習慣去想自己要什麼，有些要求在你看來或是別人看來的確是高的，很難在短時間內達到，可是或許你可以很具體的定下目標，比如說你提到未來的徬徨，你可以想想未來你想過的生活是什麼，或許你會想到工作、經濟、感情幾個面向，那麼就可以更細緻的評估這個目標的可行程度，而你提到自己不夠聰明，那也可以想想怎麼樣叫夠聰明囉！當我們具體的把目標擬定出來，就可以再把大目標切成小目標來執行。

「不夠，不夠，一直都不夠…」這常是我們耳熟能詳的，可是當我們可以多去欣賞自己已經做到的小目標，我們就會更有動力去執行另一個小目標，慢慢的往我們期待的路程邁進。篇幅有限，最後以一個小比喻來做結吧！當我們看著陡峭的高山，我們會覺得好遙遠，還沒爬腳都軟了，可是如果我們可以分段爬到山頂，每到一個休息站就補充糧食，就不會覺得那麼困難了，希望對你有所幫助囉！如果你想要更了解自己，需要諮商中心老師們來協助則可以打2861-0511轉12611、12612洽詢喔！

有任何心理困擾或需求，歡迎前來學輔中心。電話預約：（02）2862-1909；校內分機12612或12611親自預約：直接前往大恩館10樓學生諮商中心安排會談時間E-mail預約：cufah@staff.pccu.edu.tw（請註明姓名、系級、聯絡方式，及想先讓老師知道的部分）

## 超值閩南文化研習夏令營 僅20位名額欲報從速

【文／蔡怡琳】歷來廣受好評的「閩南文化研習夏令營」，增進兩岸文教交流與學生的視野及人文素養。今年再度由廈門大學主辦，文大學務處課外活動組承辦，活動自97年7月6日至7月15日，共計10天9夜。美不勝收的景致與精彩豐富的行程，超值優惠團費僅13900元。

「2008閩南文化研習夏令營」行程琳瑯滿目，包括閩南方言與閩台文化、海峽兩岸經貿一體會及閩南地區經濟發展情況專題講座，廈門博物館、鋼琴博物館、閩台緣博物館、古街、聖墓、海上交通博物館等人文風貌，鼓浪嶼、日光岩、百鳥園、菽莊花園、武夷山、茶洞、九曲溪竹筏漂流、玉女峰、大王峰、一線天、水簾洞、鷹嘴岩、泉州海上絲綢之路文化考察和廈大漳州校區參

訪、體驗漳州市小吃、欣賞布袋木偶專場演出等。

本次團費由台北出發至香港，再轉抵廈門預計13,900元，如由高雄小港機場進出則需14,900元。內含往返團體機票，團體活動期間之食、宿、交通費用（含行程中內陸機票、火車票、遊覽車費用等），保險費（飛安險、200萬旅行平安險及3萬醫療險等費用），以及其他團體公共支出之分攤費用。

各校參與學生總人數預定150位，包含文大20個名額，主辦及承辦單位保留錄取名額之權利。大學生及研究生均可報名參加，欲報名同學請於6月10日前向學務處課外組畢玉成老師登記，並繳交訂金4000元。詳細簡章可至學校首頁公告區下載，或撥02-28610511轉分機12204洽詢。

## 第八屆華岡親善團儲備團員錄取名單公布

【文／李文瑜】華岡親善團第六屆儲備團員名單出爐！共計60位同學錄取，包括女生34位、男生24位，其中首位日本外籍生觀光系一年級太田百合子，展現親善團日趨國際多元的服務實力。

公關室陳素貞老師提到，今年總計有230位報名人數，經過各項遴選總計60人錄取。

女生錄取名單為：

國劇2孫珮綺、觀光1太田百合子  
新聞3連佩貝、觀光2高旭慧  
經濟1溫雅婷、大傳2楊依婷  
勞動2武嘉均、德文1吳瑋恬  
大傳2張雅亭、勞動3脫維寧  
財金3孫詩萍、日文2吳城蓉  
心輔2廖琬琳、戲劇2林心慈  
觀光3陳怡君、法律2巨方如  
資管2陳慧慈、教育3賴婷之  
電機2楊志柔、大氣1黃怡婷  
日文1楊雅婷、國貿1賴俞靜  
食營1陳葆珊、史研1麥瑋玲  
大傳2林芳瑜、園藝1姜柔  
企管1饒家瑜、觀光1楊于瑩  
新聞1鄭涵伊、教育2李庭榮  
心輔1陳俞婷、會計2陳柏錦  
法律1莊婷婷、勞動1程于芳  
觀光3徐佩君、土資2劉怡君

男生錄取名單為：

經濟1姚斯航、國術1戴子翔  
勞動2阮呂文傑、國術1王翔民  
勞碩1鄭紫宇、森保3鄭絳琮  
會計2楊景竹、財金2林弘論  
心輔1陳欣家、物理1溫世名  
中文2曹毓、企管3葉哲瑋  
政治2宋文麟、國劇1高浩哲  
勞動2林豐建、英語1劉維元  
資管2黃翌翔、財金1許普晴

