

# 搬家找教官 省錢又安全 專屬華岡人 免費紙箱與車運搬送 有需求請親至教官室詢問

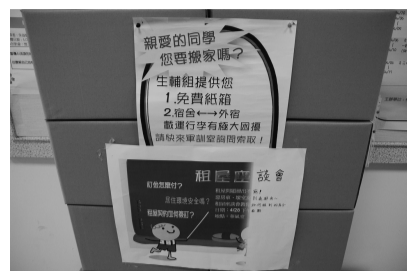
【文/李文瑜】搬家更輕鬆！今年教官室特別與校外租屋輔導員合作，協助意欲搬家的學生，透過專車接送短途搬運，教官室還特別準備紙箱提供搬家學生申請，免費服務提供華岡學生，有意申請搬家協助的同學，請親至教官室洽詢宋忠平教官。(02)28610511-14708。

搬運的交通工具，只要學生將欲搬的東西裝箱打包好，即可由大雅館搬到想搬到華岡山區附近的賃居地，或者由賃居地搬到學校宿舍，無需要再特別找搬家公司，不但可省下大筆金錢，還可避免被敲竹槓，確保人身的安全。

目前接受申請日期到六月底，有任何搬家或租屋的問題都可以打電話洽詢宋忠平教官。此外，宋教官為配合華岡學生租屋需求及提供各種租屋諮詢，特別在生輔組申請設立五名「校外租屋輔導員」，將華岡附近的租屋做一次完整的資料與租金的總整理，並將遴選最優質的租屋地，有各項重要評比，同時，以「星級」



為區分標準，供學生進行各項適合的比對參考，未來學生可以在



網路上遴選五星級的租屋，做一個最快樂的租屋客。

## 97學年度第2學期研究生學術研究成果獎學金開始申請 參展作品及獲學術成績發表均可申請 相關規定請遵照辦理

【文/李文瑜】為提昇本校學術研究風氣，獎勵本校研究生在學期間以研究生名義發表之學術研究成果，公布97學年度第2學期研究生學術研究成果獎學金實施細則，即日起至5月14日(四)止受理研究生申請本項獎學金，而申請獎勵之作品須於98年1月1日至98年6月30日間發表，但申請截止日前研討會或活動尚未舉辦，致無法提繳研討會手冊影本或資料作為佐證資料者，得以主辦單位同意之通知書影本為證，並於6月底前補交資料。

學術研究成果獎學金之申請條件和金額如下  
(一)研究生學術論文獲同意刊登於SSCI、AHCI、SCI、EI等索引收錄之學術期刊者，若為研究生獨自撰寫者，每篇核發獎學金四萬元。若與校內外師生共同創作者，其獎學金額如下表：

作者人數	HCI、SCI、SSCI、EI之獎學金核定標準				
	第一順位	第二順位	第三順位	第四順位	第五順位
獨自撰寫	40,000				
2人合著	25,000	20,000			
3人合著	20,000	15,000	12,000		
4人合著	17,500	12,000	10,000	8,000	
5人以上合著	15,000	10,000	8,000	6,000	5,000

(二)研究生學術論文獲刊登於TSSCI索引收錄之學術期刊者，若為研究生獨自撰寫者，每篇核發獎學金二萬元。若與校內外師生共同創作者，其獎學金額如下表：

作者人數	TSSCI之獎學金核定標準		
	第一順位	第二順位	第三順位
獨自撰寫	20,000		
2人合著	15,000	10,000	
3人合著	10,000	8,000	5,000

(三)研究生學術論文獲刊登其他國內外有審查制度之學術期刊者，每篇核發獎學金五千元。

(四)研究生出席國內、內外學術研討會發表論文，僅獎勵首次發表之論文，聯合舉辦展演者，視為1項、參加同一展演者，僅補助1項，每篇論文或每項(件)展演作品核發獎學金三千元。同一作品經查有重複發表，或其研究對象和內容相同，僅修改題目、結論、建議或抽取部分者，均不獎勵。本獎學金旨在獎勵本校研究生在學期間踴躍發表與專業學術領域有關之作品，博士生不得以碩士班期間研究或發表之論文，提出申請。

申請者須填寫申請書，並依下表繳交證明文件：

編號	獎勵項目	需繳交證明文件	金額
一、研究論文類			
101	1.刊登於AHCI、SCI、SSCI、EI等索引收錄之學術性期刊。	1.論文著作抽印本(正本) 2.被審查通過之證明文件影本	每篇40,000元
102	2.刊登於TSSCI等索引收錄之學術期刊者。	1.論文著作抽印本(正本) 2.TSSCI期刊出版單位之審查通過證明書	每篇20,000元
103	3.刊登其他國內、外有審查制之學術期刊者	1.論文著作抽印本(正本) 2.獲得期刊出版單位之審查通過證明書	每篇5,000元
104	4.在國內、外學術會議發表論文。	1.學術會議之邀請函、研討會日程表及被接受之證明函 2.發表之論文1份(以A4紙列印)	每篇3,000元
一、研究論文類			
201	1.依「專科以上學校藝術類科教師以作品送審教師資格作業要點」所認定之畫展、演唱(奏)會、舞蹈創作演出，戲劇編劇、導演、演出及設計作品等。	「專科以上學校藝術類科教師以作品送審教師資格作業要點」所規定之送繳資料	每案(件)20,000元
202	2.自行(個人或多人)舉辦之展演。同一展演多人參加，視同1案。	1.邀請卡、節目單影本、展出或演出證明 2.展演內容錄影CD或照片	每案3,000元
203	3.受國家機構、公益機構邀請之展出，或參加全國性比賽之得獎作品。(畫廊、商業團體或各年會之展出除外)	1.主辦單位邀請函或得獎證明影本 2.作品錄影CD或照片	每件3,000元

## 校園徵才博覽會百花池舉行 畢業生掌握多問多聽多看

【文/蕭景霞】校園徵才博覽會4月29日、30日於百花池廣場舉行，今年參展廠商橫跨金融保險、服務、資訊、旅遊、及文教等不同行業，且參展廠商比去年成長15%，顯見企業主喜歡文化畢業生的心態漸趨於濃厚。

今年的博覽會為讓更多準畢業生充份了解相關企業的需求，今年就博覽會特別從以往的一日擴展為兩日，讓學生多問、多聽、多看，才能在畢業後順利找到好工作。職發組提到，由於兩天參展廠商不盡相同，請同學留意校內各處張貼的宣傳海報上的廠商名單，或至文大網站首頁左下方「搶救失業」圖示內(<http://www2.pccu.edu.tw/CUFA/ACU-FAE/saveemployment.html>)下載海報圖檔。

另外，礙於場地和時間限制，目前仍有不少企業需才，在校園徵才職缺快報上有刊登徵才啓事，部份未參展僅提供職缺名額的廠商，仍歡迎學生報名，敬請同學直接向職發組索取「校園徵才職缺快報」，把握時機。職發組建議，同學們不必侷限於一定要有興趣才能參加博覽會，應先到場了解相關行業的職場動脈、直接與職場人士對話，希望提供準畢業生獲得第一手的就業資訊、增加畢業出路的新選擇。

## 園生系 玫瑰傳情 傳遞幸福零距離



【文/蔡怡琳】創造幸福的感動！歷時20年的「玫瑰傳情」傳動，5月4日至5月8日，早上9時至下午5時於大義大典館展開。不論親情、友情還是愛情，都可透過「玫瑰傳情」表達心聲，在微涼的5月天捎來陣陣暖意。



「玫瑰傳情」主打「愛情玫瑰」，有繽紛多彩的颜色可選擇，是每年受到高度矚目的熱賣商品。另有象徵「友誼」的向日葵，代表友情溫馨長存。另配合「母親節」來臨促成「康乃馨傳情」，平常不善表達感謝的子女，可藉此傳遞真摯的祝福。

活動花束皆由園生系同學至內湖花市精心挑選，之後親手除刺、包裝，希望收到花束的同學能感受園生系的用心。活動並有免費的真情小卡以及送達服務，隨花可寫下內心話於指定時間送達，歡迎全校師生參與「玫瑰傳情」，讓幸福情意在華岡蔓延。



《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往大恩館二樓公關室前走廊、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。



# 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第480期 中華民國98年5月4日

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐 華夏導報網址/<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵/[editor@staff.pccu.edu.tw](mailto:editor@staff.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

新聞超媒體  
**Hypermedia**

# 馬英九總統與劉兆玄院長唯一參訪本校就業博覽會攤位 李校長向總統報告畢業生至職場實習方案 專屬職輔老師具特色



李校長分別向馬總統、劉院長及鄭部長報告「畢業生至職場實習方案」，並賣力宣傳文化大學之美

【文/郭瓊俐】「2009北區就業及人力加值博覽會」4月18日在桃園縣立體育館舉行，本校現場設置攤位，進行多項方案的徵才活動。馬英九總統及行政院劉兆玄院長親自到文化大學攤位，聽取李校長講述本校執行「畢業生至職場實習方案」的情形，對李校長的報告十分滿意。本校是馬總統及劉院長在所有北區大學設置的攤位中，唯一到訪的學校，足見馬總統與劉揆的重視。

依北區就博會規則，每一所大學與一家廠商共設攤位，本校是與國泰電腦合作。為這場就博會，本校事先準備完整的宣傳文件與海報，除了李天任校長親自在攤位坐鎮外，人事室、公關室、職發組與推廣部，都派出多位同仁與會，賣力宣傳本校執行教育部多項徵才方案的內容。也因本校準備充分，現場攤位人山人海，前來詢問相關實習機會與專案的畢業校友非常多，人事室也一一留下

校友的資料。馬英九總統蒞臨就博會致詞後，在劉兆玄院長、桃園縣長朱立倫與勞委會主委王如玄等人陪同下，由舞台直接走向設在另一端的文大攤位，對文大提供資料的豐富與攤位佈置的精美，深表讚許。李天任校長向馬總統報告，對於教育部推出的「畢業生至職場實習方案」，文大積極扮演中樞的角色，嚴格認證實習機構，實習機構必須被評估合格，才能成為本校正式合作的對象，對申請媒合的實習員也進行條件審核，確保實習員素質與實習動能；本校訂定的「職輔老師」計畫，更領先其他學校，確保每位分派至企業實習的畢業生，都有專

屬的職輔老師，可隨時向職輔老師尋求諮詢與協助。李校長也向劉揆建議，畢業生至職場實習時間，應擴充為三年，對實習員培植能力，及企業培訓優秀人才，較為有利。劉揆表示，李校長的建言，與鴻海董事長郭台銘的建議一樣，行政院會帶回去研究。隨後教育部長鄭瑞城也來到本校攤位，對本校媒合畢業生至職場實習的積極作為與進步的做法，也表示肯定，並與李校長就教育部推出的其他徵才方案，廣泛交換意見。本校在就博會現場，也與年代電視台及大展證券正式簽約，展開雙方合作媒合實習員的里程碑。

## 逢甲大學李副校長與本校李校長相見歡 空間資訊前瞻性研究 無線感測網路應用新生活



【文/盧約聖】由數位地球研究中心與資訊傳播學系舉辦專題講座，特別邀請現任逢甲大學副校長李秉乾博士蒞臨演講，針對「無線感測網路技術(WSN)與空間資訊之結合」與華岡人探討資訊未來。李副校長演講前特別拜訪本校李天任校長，暢談教育理念與私校發展趨勢，期盼兩校可以多多合作觀摩，透過演講、參訪等管道，為台灣高等教育開啓另一典範。



李副校長拜訪本校李天任校長



人事室、公關室、職發組與推廣部同仁賣力宣傳本校執行教育部多項徵才方案的內容

李秉乾博士說，WSN已開始應用於居家照護、環境監測、災害監測，這對台灣影響很大，更是生活機能的大改造，改變了人類的慣性，便利造福更多的人。Microsoft新服務平台「全球感測網(SensorMap)」開發初期，曾廣邀全球各界投稿研究論文，在四百多件應用成果中，只有九十幾件被採納，李博士和其研究團隊是台灣第一組打進國際平台的研究應用，打響了台灣科技的名號，也讓更多人了解WSN的觀念。

李博士說，針對土石流與環境監測相當重要，尤其在環境生態中土石流是必須存在的，但若過量就會容易釀成災害，尤其在台灣發生災害的偏遠地區，經常是人力和電力資源貧乏的地區，就需要透過WSN的技術加以應用。目前所有研究結果都可以在SensorMap上查詢的到，希望將來不僅僅做到災情監測，並能事前預防災害，降低環境對人類的傷害。

他提到，災害管理是一直循環的過程，需要各種資訊、資源來完成每個階段的任務，採用工業標準可達成異質資源間的整合，發揮綜效，並靈活運用既有資源與技術是服務導向架構的精神，而朝向標準化是組織資訊整合必需走的道路。李博士說，過去的思維，侷限於個人獨立擁有的服務機制，面對新時代來臨，則可透過網路的發展，整合跨領域的服務平台，即能創造無限的商機，這是一個趨勢，更是學生未來可以研究的內容。

《文大校訊》是一份報導教育政策、記載華岡大事，與全校師生加強溝通的刊物，歡迎全校師生提供訊息，進行交流。



# 地球日 華岡地球周 親身參與宣導地球日 互動教學體驗地球日 盡身為地球一份子的職責

【文 / 李文瑜】4月22日地球日，面對地球逐漸變質與變異，我們可以做什麼？「華岡校園地球週」自22日起至24日，由教師與學生在學校內對教職員以及學生全體師生推動喚醒大家對社會與環境所需盡的責任，本周我們每一位參與的老師都會在課堂上宣導地球日，

並與學生互動教學，讓大家體驗地球日的重要性。推動畢業宣言不遺餘力的語文中心主任吳黃里愛強調，「全球暖化」與「氣候轉變」是兩個時髦的說辭或是兩個殘酷的事實，他們沒有界線，不論我們身處何方或是我們的政黨背景為何，「全

球暖化」與「氣候轉變」這兩種現象將會影響我們、我們的家庭以及我們所處的環境。此外，身為全球公民的一份子，我們要立即處理此事，讓地球逐漸冷卻下來，我們不能只是靜靜的等待政府部門來處理，她強調，所有的人都需要負起責任，做我們每一個人份內所需要做的事，本周將是「華岡校園地球週」，是中國文化大學畢業宣言的一個活動，由本校一群教師與學生在學校內對教職員以及學生全體倡導對社會與環境所需盡的責任。



優選 - 市政碩江松剛



佳作 - 市政四簡曼如



佳作 - 廣告二高郁榮

## 名人演講 環保署長沈世宏博士 提倡環保之道 公眾參與綠化城市



【文 / 蔡怡琳】4月24日下午3時於晚峰國際會議廳，土資系邀請現任環境保護署沈世宏署長蒞臨華岡，主講「我國當前重大環保議題的因應方向」，針對節能減碳、全球暖化、資源有效利用等重要政策及全球環境議題，與現場師生一同探討有效改善方法。

升，外國遊客也表示台灣環境不輸歐洲，以自己曾到法國蒙馬特的經驗，發現台灣的街道比當地更加整潔，此外，他發現改善一個人對公共環境的責任感也有「關鍵方法 (know how)」，例如維持公廁清潔，不僅是單一環保單位的任務，還需培養「公眾參與」的概念。「人做得好就不是環境的病菌，而是有益的酵母菌！」沈世宏說，過去過份強調「污染防治」，但現在政策即已推動「環境保護」為主軸觀念。近來環保署將轉型「環境資源部」，統籌各單位業務與行政資源，期望達到溫室氣體減量等目標。

「環保由生活開始做起！」李天任校長表示，原本文化大學周邊居民深受垃圾堆積困擾，在環保署長沈世宏擔任台北市環保局長時，從原本拒收垃圾的地方，大力推行居民守望相助，主動檢舉亂丟垃圾者，敦親睦鄰共同愛地球的觀念，讓整體環境衛生獲得顯著改善效果。

環保署同時將促成「專家會議」，由各領域推薦代表建立共識、增加公信力，沈署長說，知名「祕鱈魚事件」，若能透過專家釐清觀念，深入了解魚群發生骨節彎曲原因不在輻射線，而是工廠排放溫水破壞體內維生素導致。在專家的指導下，即能徹底解決問題。對現行「環評制度」爭議，沈署長認為應建立科學量化的審查標準，如同媽媽分配蛋糕給兩位小孩，但小孩雙方都會覺得不公平，不如由一方來切分，另外一方先選擇，說明「機制設計」效果越好，公眾議題更容易解決。



環保署長與李校長相見歡

### 獲節能減碳創意作品得獎名單

- ◎炫影片 - 短片
  - 優選：戲劇系二年級 陳裕仁
  - 佳作：大氣系二年級 夏勇豐
  - 佳作：大氣系二年級 曾彥翔
  - 佳作：大氣系二年級 郝志球
- ◎點子文 - 短文
  - 優選：市政碩一年級 張原榮
  - 優選：市政系三年級 李佳璇
- ◎追效果 - 順口溜
  - 佳作：廣告系三年級 陳慧姿
  - 佳作：大氣系三年級 陳清荏
- ◎追效果 - 廣告詞句
  - 佳作：市政碩一年級 計佑生
  - 佳作：大氣系三年級 廖伶榕
- ◎追效果 - 海報
  - 優選：市政碩一年級 蕭惠娟
  - 優選：市政碩二年級 江松剛
  - 佳作：廣告系三年級 郭卜慈
- ◎追效果 - 短片
  - 佳作：市政碩二年級 鄭仲惟
  - 佳作：市政碩二年級 江松剛
  - 佳作：市政碩二年級 劉敏萱
  - 佳作：市政碩二年級 翁兆慶
  - 佳作：市政碩二年級 王基政
- ◎追效果 - 廣告系二年級 高郁榮
- 佳作：市政系四年級 簡曼如

### 爺爺的藍色天空

優選 - 市政碩張原榮

爺爺跟我們炫耀 以前的河裡有蝦 天空是藍的 每次冬天的時候 都期待白茫茫的雪降臨在大地 然而我們現在看到的 河流被垃圾占據 天空是灰的 冬天的銀白國境變成黑白摻雜建構的世界 我們一整天忙碌回家 衣物與身體的灰塵 都可以順著水流被帶走 我們有我們的方式 讓自己可以保持著白鮮亮麗 世界為我們轉動多久 然而身上的灰塵越來越多 而我們沒有心疼 還在他的衣服上一直塗鴉 地球也希望自己乾淨 也渴望自己變得跟新的一樣 這次換我們來幫助地球 讓它變得跟我們一起漂亮 夏天隨著晚風徐徐睡著 不再依靠機器入眠 出外旅遊搭乘大眾客運 不再享受孤單開車 用個人小小的力量 建構出大大的希望 讓地球不再是髒兮兮的小孩

## 減碳救地球 做就對了！ 節能減碳大會師 親身愛地球

【文 / 葉子豪】愛地球，從愛自己開始！響應世界地球日活動及推廣節能減碳的理念，大氣科學系所舉辦「更勝過阿姆斯特壯那一步，節能減碳為地球」專題講座，4月23日上午9時於大恩館一樓國際會議廳舉行。李校長說，節能減碳與健康減肥可以畫上等號，透過簡單的運動觀念，一步一腳印爬樓梯，一舉手一投足關上電燈與自來水，就可以為拯救地球盡最大心力。

節能減碳大會師除舉辦一系列的專題講座之外，還有各項廣告詞比賽，不少同學用創意來救地球，為身為地球一份子而努力。而首場演講則特別邀請李天任校長、理學院劉廣英院長與任教台灣大學的柳中明教授，透過數據理論到實際行動為主題，期許大氣科學系不僅僅是科學研究，更該是一門可幫助世界對抗暖化的行動科學。

柳中明教授提到，隨科技進步，人類生活雖然越來越便利，但對於體能和地球暖化而言卻是雙重的傷害，而為節能減碳不但能紓解地球暖化的壓力，也可以為學術研究和培養體能累積更多實力。「全球經濟快速成長，造成溫室氣體排放向增加」。柳中明強調，雖然經濟帶動科技成長，但是目前的科技無法針對環境問題提供有效的政策；而氣候變遷不單只是大氣科學需要注意的，這項問題更是各行各業所要重視之問題，隨著議題擴張有效的發展，大氣系學生更需把握機會充實所學，培養自己的職場資本。

柳中明教授提到，隨科技進步，人類生活雖然越來越便利，但對於體能和地球暖化而言卻是雙重的傷害，而為節能減碳不但能紓解地球暖化的壓力，也可以為學術研究和培養體能累積更多實力。「全球經濟快速成長，造成溫室氣體排放向增加」。柳中明強調，雖然經濟帶動科技成長，但是目前的科技無法針對環境問題提供有效的政策；而氣候變遷不單只是大氣科學需要注意的，這項問題更是各行各業所要重視之問題，隨著議題擴張有效的發展，大氣系學生更需把握機會充實所學，培養自己的職場資本。



柳中明教授

## 中國文化大學美術學系第43屆畢業展 我知道了 踩著自信步伐勇敢走

『我知道了』代表著無限的可能，也代表著自己對自己負責的態度。試想在這個時代中，其實很難有一個準確的論述...當我們反省大學四年期間我們到底知道了些什麼？可能所抓住只是眼前的片斷；或抑是對於時代的當下解釋；也可能是現階段對於自我的探索和記錄；或是對於媒材可能性的創造等等。總之，當我們走進這趟時空之旅，我們所思所想不盡然是藝術之個人語彙的自我書寫；也不必然是為美術史上的創新和接軌。在這次的展覽中，我們希望凝聚有別於以往的展覽形式：特別強調「空間」的概念，也就是在作品之外延伸另一界域—聯結、想像、創設、融合。

我們希望在此次畢業展作品與展場間，產生出一股特殊的氛圍，觀者可藉由此次展出作品的閱讀者，獲得無限延伸的情境，這正是「我知道了」的真正意義。此次畢業展主題『我知道了』，作品彙集了同學四年來的研修及各科任老師教學的成果。展出作品包括了中西各種媒材的應用，不論是油彩、水彩、水墨、平面設計、立體空間造型設計，還有裝置多媒體錄像的應用等媒材，希望藉此向美術界發出一種訊息，也希望有更多的前輩和知音能給予指導和喝采。我們不敢說我們是最新最好的，但我們有信心向大家表明當「我知道了」，我們會踩著信心的步伐勇敢的走出去。最後，謝謝老師們辛勤指導，也謝謝同學們華岡風雨相陪。『我知道了』請放在心裡。路，大家繼續向前走吧！加油！



## 鼓勵外語檢定 報名費可申請補助

【文 / 李文瑜】鼓勵參與各項語文檢定，學務處課外組推出好康獎學金制度。包括「參加日語能力檢定」、「參加英語能力檢定」、「參加韓語能力檢定」、「參加俄語能力檢定」、「參加德語能力檢定」及「參加法語能力檢定」等六類。每名補助部份報名費 1000 元，1,000 元以上者實實實銷。凡在 97 年 8 月 1 日至 98 年 5 月 31 日

期間，本校參加英外語能力測驗考試之學生都可在名額內申請，每年申請每級數英外語能力檢定獎勵以一次為限，且申請者就讀系所訂有英外語畢業門檻者，即日起至 98 年 5 月 31 日均可報名申請，繳交證件包括申請書、測驗之報名費單據、成績單影本、證書影本、金融帳戶影本，一同繳至大恩 10 樓課外活動組。

## 文化大學美西柏克萊遊學團 最 HITO 長春藤名校體驗

【文 / 推廣部】加州大學柏克萊分校 (UC, Berkeley) 是加州大學中規模最大、歷史最悠久的一所分校，並擁有世界知名的學術地位，在眾多權威的大學排名裡名列前茅。該校擁有 8 位諾貝爾得主、116 位國家科學院院士、68 位國家工程學院院士、3 位普立茲獎得主，不僅為美國學生所嚮往，更被來自世界各地的學生推崇為全球名校之一。

文化大學連年舉辦的「美西柏克萊暑期遊學團」，一直深受好評。參加過的同學們都認為，柏克萊校園真是窺探及體驗加州文化與特色最好的地方了！這在充滿著自由、開放的校園內，有許多不可錯過的景點如：柏克萊鐘樓，號稱世界第三高塔，這裡是俯瞰舊金山、金門大橋和奧克蘭港最好的地點。學生活動中心廣場，是校園內著名的景點，每到中午時分就可看到街頭藝人或學生們在這些兒表演。校園外的大學城魅力更是不遑多讓，在這裡除了有許多不同料理的餐廳，讓你品嚐各國的美食外，還有多家販賣設計獨特的 T-Shirt 店，深受年輕人喜愛，街邊更有藝術家們擺攤販售自己設計、手工製作的飾品或裝飾品...等。

從柏克萊到舊金山市中心，搭乘捷運只需約 25 分鐘車程，同學們可利用課後時間，和我們的領團老師一起在舊金山臥臥走，無論是美麗的舊金山大橋與金門公園、充滿活力的漁人碼頭、一生得搭上一次的釘輪車、散發羅馬風情的藝術街及搭船前往陰森鬼詭的惡魔島等。

結束研習課程，當然不能就此結束囉！我們將繼續前往優勝美地國家公園、世界七大奇景之一—大峽谷，親身感受優美如畫的景色和壯闊浩瀚的奇景，讚嘆造物者的偉大。前往最光彩絢麗、越夜越美麗的沙漠明珠—賭城 Las Vegas，來趟讓人處處驚奇的拉斯維加斯夜遊之旅及欣賞高空特技秀。到巴斯托名牌大賣場，暢快享受購物樂趣。當然，美國西岸最大的娛樂之城—洛杉磯當然也是此趟旅行的壓軸囉！好萊塢、中國戲院、聖塔摩尼卡富豪區海灘、UCLA 等洛杉磯必訪景點，我們將一一造訪，「迪士尼樂園」、「環球影城」，讓我們歡樂暢遊兩全日...

哇！這麼豐富的暑期遊學怎能錯過？更多的遊學資訊請洽中國文化大學推廣教育部，電話：02-27005858 分機 8581-8586 / 0800212862，EMAIL：hschs@sce.pccu.edu.tw 每週三 12 點 -5 點，校本部說明會於大忠館舉辦，線上預約：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw



柏克萊 - UC Berkeley 柏克萊大學



學生諮商中心【心理診所】 簡昱琪 輔導老師

臨時也抱不到佛腳

輔導老師您好： 期中考剛考完，有好多科都不及格，我很擔心會被退學，可是，我真的沒辦法靜下心來好好念書，心裡面總是想著社團活動和朋友聚會。一打開課本，內容很無聊，我就覺得很累，很想睡覺。但是老師考的範圍又很多，平常都沒認真在上課，臨時抱佛腳也沒辦法全部看完，考出來的題目我都不會寫，怎麼辦？

很焦慮的小青 親愛的小青： 收到妳的來信，看到你因為期中考成績不理想感到有些壓力。我想妳一定很不好受，老師很樂意與妳一起討論，希望對妳有所幫助。

其實，對於課本及上課內容不感興趣，有時候可以看看所讀的科系是不是真的適合自己？如果不適合或沒興趣，小青唸起來也會很吃力和不開心。唸書可以是一件快樂的事，但是當唸書變成是自己的負擔時，翻開書看的每一個字都無法吸收成妳的學習經驗。

另外，上大學以前的時間管理幾乎都是學校、家庭比較多；但上了大學後，很多的時間都是自己的，大學的生活自由又多采多姿，課後有很多社團、聯誼以及朋友聚會等活動吸引著妳，因此，若時間沒有好好的規畫管理，很容易就會讓妳慌了手腳，而當課業和玩樂無法兼顧時，就會影響到課業學習的品質。所以，為了要能夠掌握自己的時間規畫，就要開始學習自我管理，並為自己的所作所為負責任。首先，可以計算出自己能運用的時間，接下來就可以好好的思考如何運用這些有限的時間做最有效率的事，比如說將每個科目做好預習和複習的計畫；預習能讓自己上課時較進入狀況，而複習則可強化記憶。此外，上課的時間也不要浪費，若能在上課時認真聽老師講課，即能省去一大半的時間去理解課本內容，讓妳在課後複習的時候能夠快速喚起上課聽講的理解記憶，這對妳的學習品質來說是一大助力。如此一來，學習應該難不倒妳，這樣或許慢慢地妳就可以將學習視為一件開心的事，而能逐漸的樂在其中。

學習沒有捷徑，只有學習用自己的步調去安排有限的時間才是最踏實的方式。其實不論從課業和社團裡都能獲得學習，只要能將它們的時間安排好，讓自己能負荷就可以從兩者中獲得豐富的成長。期待小青能越來越喜愛學習，也能從課業學習上獲得成就。若妳是對於學習方面還有其他的困擾，妳依然可以來學生諮商中心尋求協助，老師們都很願意幫助妳喔！

~ 有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮商中心 ~ 電話預約： (02)2861-0511 轉 12611 或 12612 親自預約：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間 E-mail 預約：cufak.pccu@gmail.com (請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)