

感飢 做公益 飢餓三十活動熱鬧開跑

【文／葉子豪】「感飢、遠離餓夢-飢餓三十體驗營」開幕典禮 11月27日上午10時在百花池前廣場熱鬧開幕，號召「感飢鬥士」一同見證彼此決心與毅力，今年由學生會主辦，下午5時30分邀請袁詠琳、潘裕文、范瑋琪及郭靜等知名歌手舉辦接力演唱會，為參與飢餓體驗的學生加油打氣，也一同替偏遠地區的學童祈福。

「飢餓三十體驗營」開幕盛會中，學生會特別邀請林柏杉學務長與知名藝人TANK一同宣誓，期許三十小時的體驗時光中，除了感受落後地區糧食匱乏的情

境，更要學會珍惜資源的精神，TANK並在現場演唱代表作「給我的愛」，讓寒風中的百花池，透過樂音捎來陣陣暖意。林柏杉學務長表示，飢餓三十是非常有意義的公益活動，希望參加同學能透過參與，融入社會和瞭解自己，並懂得盡一己之力幫助別人，但忍受飢餓時也要衡量自己的身體狀況，讓活動劃下完美句點。

TANK說，父親是阿美族人，母親是卑南族人，從小就經常與原住民接觸，看過許多因資源匱乏和經濟困難無法上學的弱勢學童，因此特別希望透過活動，激

起文大學生同情心，協助更多兒童向學機會，實踐知足感恩和關懷他人的世界公民精神。

飢餓三十系列活動今年首度突破往年風格，以「公益演唱會」

方式在大忠館華風堂熱情開唱，另邀請SONY公司11月28日蒞臨文大，在曉峰館一樓第一會議室分享環保議題影片，透過校友鄭文堂導演親自解說，帶領同學透過攝影鏡頭，深入台灣偏遠地區的教育環境，以當地教育工作者的角度，發揮創意讓學生珍惜周遭環境。



龍蝦週展 點燃溫暖光芒 照亮幸福出口

【文／蔡怡琳】矇住雙眼或坐上輪椅，親身體驗不一樣的人生路途。學務處諮商中心資源教室主辦98學年度「龍蝦週展」，11月24日中午於大恩館川堂舉行開幕儀式，由林柏杉學務長擔任主持人，闡明主旨「瞭解、接納、尊重與關懷」的意義，鼓勵全校師生一同前來參與週展相關活動。



自己的天賦，對校園內的身心障礙者更應主動關心，她回憶曾參觀身心障礙者的畢業展覽作品，令她印象深刻且佩服不已，也肯定身心障礙者在不同領域中的傑出發展。諮商中心蔡美香主任提到，近年陸續和不同的身心障礙同學合作，透過日常的互動或工作交流，發現他們所帶來的「感動」超乎想像，今年資源教室多了許多義工和實習生，相信他們對生命將有更豐沛的感受。

龍蝦週展活動包括身障體驗、有獎徵答、輔具展和義賣，義賣所得將全數捐給台中市愛盲育幼院。同學憑活動護照進行五項體驗活動後，除了對身心障礙者使用點字機、手杖、輪椅及溝通方式有更深刻的認知，更能兌換精美小禮物。

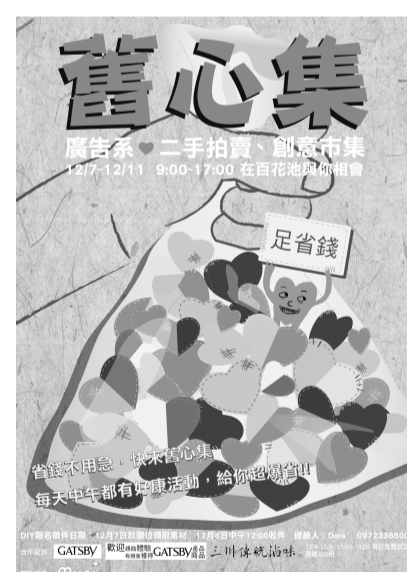


「生命中的不完美，不礙其創造另一種美。」林柏杉學務長誦讀邀請卡上的提詞，說明許多身心障礙者能創造出更動人的表現，期盼透過這次週展活動，鼓勵同學對對身障者發揮同理心，或是利用專長研發更多便利的輔具，散佈更多希望種子。學生會指導老師楊中立表示，目前開設的「問題適應」課，其中有個單元就要讓學生了解身心障礙者，鼓勵修課同學都能加入義工行列，校內除了提供許多硬體協助資源，同學更應不吝付出關懷。

「擁有時最容易忽略！」生輔組史玉華組長提醒同學，應珍惜

廣告系百花池創意市集 省錢好物只在舊心集 歡迎來挖寶

【文／蔡怡琳】百花池創意拍賣市集開跑，讓你「就省錢」！廣告系自今年12月7日至11日每天上午9時至下午5時，在百花池舉辦「舊心集」二手拍賣及創意市集，現場將有多樣二手商品販售及各式創意市集，歡迎想要撿便宜、挑好貨的同學們一起來挖寶！



廣告系第21屆畢業展籌備組舉辦「舊心集」活動，主要是為了募集畢業展基金，也宣傳2010年4月2日至4日於誠信信義館舉辦的畢業展「心流感」。廣告系畢業籌備組自導自演宣傳短片，由畢業展吉祥物-「心上人」主演，內容幽默逗趣，傳達如「妳不愛的，會有別人愛」、「你心愛的，別人也會愛」、「你不要的，會有別人要」……等另類二手拍精神。

「舊心集」活動中將販售來自各方同學及師長們所捐贈的二手商品，包括衣服、包包、飾品、鞋、書籍等超值好貨，許多尚未拆封的全新品更是物美價廉，中午還推出不同的優惠活動及有免費帶走商品的超值遊戲，歡迎同學呼朋引伴來百花池選購。

「舊心集」活動為期5天，每天12時至1時都推出不同主題的精彩節目。第一波「心光大道造勢走秀」，由五位模特兒穿著展示二手拍賣商品於校內各景點宣傳，第二波「死心眼估價王」，限時拿取想要的二手商品估價，最接近者可免費獲得其中

三樣商品。第三波「王子的心衣穿搭比賽」，限時五分鐘，選擇二手拍賣攤位上的商品做全身搭配，最後由在場同學票選「舊心集王子心衣穿搭大王」，第一名可免費將身上所有商品帶走。另外還安排緊張刺激的「不甘心不放手競標大賽」，和壓軸好戲「好心分手跳樓大拍賣」，全部商品以6折起低價出清。相關訊息可點閱文大廣告系「舊心集」二手拍賣宣傳片 http://www.youtube.com/watch?v=h16qf_2HHCI 和「舊心集二手拍賣一選沒來？」影片 <http://www.youtube.com/watch?v=1a0L4s0L5w>。



發行人/張鏡湖 社長/楊泰順 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐 華夏專報網址/<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵/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

張鏡湖董事長與大同電子林蔚山董事長相見歡 爭取產學合作空間 品牌決定一切 林蔚山董事長肯定本校在機電研究發明表現



張董事長接受林董事長大同實質禮物



林蔚山董事長贈專書於工學院陳義揚院長



林蔚山董事長贈送專書於傅鶴齡教授

【文／李文瑜】工學院綠能研討會11月26日特別邀請大同電子公司董事長林蔚山擔任研討會致詞者。林蔚山董事長拜訪張鏡湖董事長時強調，產學合作是趨勢，文化大學有很多很適合與業界合作發明的綠產能機電，未來期盼能有更多的合作空間。

配合最夯的綠能課題，工學院舉辦大型綠能研討會，特別邀請國內龍頭大廠大同電子公司董事長林蔚山擔任致詞佳賓。工學院陳義揚院長說，林蔚山董事長現任大同公司、大同綜合訊電、台灣通信工業、大同奧的斯、綠能科技、尚志半導體、尚志資產開發、中華映管等多家公司董事長，為讓大同電子改頭換面，林董事長積極整合集團現有資源，活化大同豐富的資產，發揮更高的附加價值，同時，積極向國際行銷專家請益，要讓大同走向國際化，成為一個跨國品牌。

林蔚山董事長肯定文化大學在機電研究的表現，包括依靠陽明山風大的特性，設立兩台風力發電風扇，這就是綠能科技的發展，未來適合產學共同研發成為普遍性的商品，為世界節能盡一份心力。

傅鶴齡教授則提到，林董事長與其機械研發團隊專家，特別參觀本校的電力風扇，希望可以研發更適合產業運用的綠能商品，目前文大兩台風扇一台供應大孝整個電腦教室以及校內LCD電源。另一台底下則有電瓶，與台電相連方便對方購電，風扇片是玻璃纖維所製成，可輕易轉動，而風扇外型能夠採取最佳氣動力向外，只要1.5米秒即可吹動，而這兩座風力發電機，主要目的是給機電所同學研究風力發電為主。

林蔚山董事長拜訪張鏡湖董事長時肯定張

董事長對教育的貢獻，正如一個企業者一樣。林蔚山董事長說，張董事長是教育界的艾科卡，對教育管理有遠見、有目標，讓文大成為私立大學校裡最穩定成長的大學，其表現有目共睹。

張鏡湖董事長則提到，大同電子是大家耳

熟能詳的大公司，是台灣唯一提供多元齊全的資訊與家電中全方位產品線的多角化綜合大廠，掌握全球數位家庭市場的龐大商機，能給優秀人才全球化的視野與挑戰，希望大家產學合作，為機電相關科系的學生找到合作的職場經驗。

98學年度校務會議 強化學術行政聯繫 落實教學品質



林棟雍教務長介紹教務發展、林柏杉學務長報告學務業務、施登山總務長強調迅速解決是總務處職責

【文／李文瑜】本校98學年度第一次校務會議於大恩館11樓舉行，張鏡湖董事長指導、楊泰順校長主持。楊泰順校長說，校務順利運行、提升行政品質及強化學術品質是舉行校務會議的目標，透過各院所的意見表達，落實改善目標，才有機會引領本校邁向卓越大學之林。

林棟雍教務長報告中介绍，98學年度日間部新生錄取名額為5387名，報到人數為4895名，報到率達90.82%，均較往年微幅增加，轉學生報名則達3048名，二年級報到註冊率達99.05%，三年級報到註冊率達98.19%。此外，為提升報到率，教務處近來積極舉辦各系所的新生入學座談，包括教授與學生座談介紹，並邀請系所知名學長代言，均獲得不錯評價，以今年研究所的新生座談會為例，各研究所研究生積極參加，共計350位碩博士班研究生參與，創下參與度最高紀錄。

林棟雍教務長也提到，為提高教學品質，積極落實教師聘任服務辦法第十八條規定，教師每學期缺課未補課逾三次以上，應予解聘、停聘或不續聘，根據97學年度第2學期大學日部總計，並無任課教師缺課未補課情況，未來也將積極查核，確保學生受教

權。學務處林柏杉學務長說，這學期積極推動品德與法治教育、住宿服務與輔導、急難救助及學生財力資助服務，以教育部特色主題活動，提高學生社團參與度，推動服務學習及各種心理輔導，希望做好師與生的溝通媒介，今年因適逢八八水災及金融大海嘯，不少家庭學生面臨休學窘境，學務處即時伸出援手，號召教職員及校友捐款，讓愛心延續教育情。

迅速解決問題為總務處職責。總務處施登山總務長強調，文書組完成電子郵件傳送通知包裹、事務組積極推動校園綠美化，營繕組則強化空間規劃，創造師生共學的優質教室為目標。營繕組總計改建教學研究空間整修工程，包括已完成商學院大恩系館613教室整修、藝術學院藝研所402教研整修、國樂系大忠六樓增設六間專業琴房、完成教育學院運教所808多功能實驗室室內天花板、消防、空調設施整修、完成新傳學院大傳系所411及412教研室整修、完成工學院資料系大義711及710實驗室及大義機械系626及627實驗室及電機系大義314電腦教室整修。



張董事長和林蔚山董事長及其他師長合影

駐校藝術畫家 李嘉睿

回饋母校的禮物 創作專屬的華岡之畫

最年輕駐校藝術家李嘉睿 用筆畫華岡凝住永恒瞬間



李嘉睿自畫像

【文／陳雨柔】「我要再當一年的學生，好好地記錄下華岡大自然的美麗四季多情變化。」今年最年輕的駐校藝術家李嘉睿，回味青春時代大學夢，在這一年駐校藝術家與校友的雙重身份裡，期望以人物、風景的刻畫，記錄下華岡的每一刻瞬間，創作專屬華岡作品，引領藝術風氣，預計明年五、六月將於華岡博物館發表個展，展出炫麗多變的華岡。

得天獨厚的美術畫風，藝術之路信手自然。曾是本校學生，2006年畢業於美術系，李嘉睿的學藝之路走得順遂，從小喜愛塗鴉，國中時期因緣際會下受高人指點，悉補素描和水彩畫，只花了一個月訓練，即考取復興與商工，展開正規教育，培養專業能力，畢業後順利進入本校美術系。

內心作品獲肯定 感動自己更令人動容

大學三年級時參加第三屆全國百號大展，當年面對自己在愛情路上感到茫然、不知所措時，即興創作作品「少女」一幅，筆風裡都是自己內心的觸動與無奈，意外獲得首獎；不過，相較今年9月聯邦印象大獎比賽，即刻意為比賽創作出的作品成績反而不如預期。此刻，李嘉睿適時發現，將所見、所聞、所感內化後表現出的創作作品，能讓自己感動，也能讓人更動容。

籌辦個展，重新思索畫風安排，是一場檢視作品的絕棒旅程。憶大學四年級的個人畢展過程，李嘉睿說，「我花了整整三天佈置會場，將大學四年風格迥異的作品，做一個完整又和諧的安排。」展覽得到師長正面肯定，給予他極大的鼓勵及繼續創作的信心。

畢業後完成兵役，受邀至本校擔任駐校藝術家，李嘉睿是駐校藝術家群裡最年輕的成員。李嘉睿說，「駐校藝術家」的職缺正如同天下掉下來的禮物，是自己人生裡意外之旅，經常問自己，這一年，該以何種禮物回饋母校？則成



李嘉睿

為自己最常詢問自己的重大課題。

專屬華岡畫作 獨一無二的華岡情

李嘉睿說，「人物與風景的刻畫，雖最簡單也最自然，卻最能撼動人心，而華岡的人、情、事物，歷經45年的洗鍊，內化出這一刻最美的風情，我希望以人物與風景畫風，記錄華岡的每一刻瞬間，創作出專屬華岡人的豐富蘊含的精彩作品，直接刺激學校的藝術風氣，在創作的同時，也為自己累積作品，明

- 李嘉睿資歷**
- 98年 中國文化大學駐校藝術家
 - 98年 台北市街頭藝人視覺藝術類證照考取
 - 95年 中國文化大學美術系西畫組畢業
 - 91年 復興商工美工科西畫組畢業
 - 98年 {故事09} 李嘉睿網路個展 <http://www.wretch.cc/album/jarrie>
 - 97年 張建雄 師生油畫聯展 台北 芳川畫廊
 - 96年 憲兵211營營區設計彩繪 台北 憲兵211營
 - 95年 {純品康那} 李嘉睿個展 台北 華岡博物館
 - 93年 馬戲團「誰渴死吸寶貝」聯展 台北 南北藝廊
 - 93年「非典寫實徵候群」聯展 台北 太平洋文教中心
 - 93年「噢?沙丁魚頭破」聯展 台北 華岡博物館
 - 得獎資歷
 - 98年 聯邦印象大展入選
 - 98年 台北獅子會光華青年水彩寫生比賽 社會組 優選
 - 98年 第十四屆大墩美展水彩類 優選
 - 97年 第十三屆大墩美展水彩類 第三名
 - 97年 第八屆中華民國國際藝術協會美展 水彩類 優選
 - 93年 第三屆全國百號油畫大展 首獎
 - 93年 國泰藝術節新世紀潛力畫展 金牌
 - 93年 第六十七屆台陽美展油畫組 銅牌
 - 93年 第三十二屆青年水彩寫生比賽大專組 佳作
 - 92年 張其均獎學金
 - 91年 全國學生美展西畫類 優等
 - 90年 國際四川書畫大賽 優等
 - 90年 國慶雙十節寫生比賽 優等

年五、六月將於華岡博物館發表個展。」

回饋母校禮物 傳承質樸堅毅新精神

對藝術之狂熱與認真態度，屢屢獲得比賽大獎，大學時代，僅是耳聞華岡很美好，正因為全心投注於作畫，鮮少細細品味校園景致，都僅僅窩在宿舍努力作畫，近半年來，擔任駐校藝術家後，因為工作緣故，品味到華岡那股溫柔婉約、那青春盎然、那隨著光影日升日落穿射樹林的角落之美。這一刻，李嘉睿知道回饋母校的「禮物」為何？即是以畫筆回饋母校，將孕育出自己的中國文化大學，傳遞飲水思源的情感。

自畫像裡以「白色顏料塗滿全臉，類煙燻妝散發神秘氣息，大紅顏料隨著嘴角延伸至雙頰」，雙子座的李嘉睿自嘲自己比較悶騷，將自己的形象和一些人反差大的形象做結合，創造出一種很矛盾、搞笑的形象。

李嘉睿擅於利用手中畫筆，刻畫出衝突的畫風，一半吸引人，一半象徵畫家的內心世界。他說，「個人畫像是葉問跟黑暗騎士的小丑與我自己的造型結合，一個是正義的民族英雄形象，一個是邪惡的大壞蛋的形象，兩種很衝突的角色結合，也是在象徵我自己內在的雙重人格」。

李嘉睿發現，現今藝術環境的思考方式與創作模式大多以西方為導向，東方思想與本土的傳統元素還須被重視，他在東方思想裡找到自己未來的藝術走向以及體悟出人性的根本，正能吐故納新，走出一道不一樣的痕跡。

李嘉睿說，「人不管身在何處，身分背景如何都離不开心性，我希望自己的作品能打破各種畫派和理論的限制，傳達一種人人皆可產生共鳴的感覺，而非理論、形式、派別所歸納、限制和定位。」

唯有嘗試提升自己作品意義的寬度，讓所有人能以「心」來感受畫作之美，李嘉睿欲以此一格局，帶動華岡的畫風之路。李嘉睿說，畫作是絕對個人自我的，但有情有義的作品卻能被人認同的，如何在自己的學習路上，拓寬畫作裡的意義寬度，融入至情至性，讓作品是專屬且獨一，就是自己未來還要學習的方向。



純品康那李嘉睿創作展



李嘉睿創作 幸福的角落



李嘉睿創作展 學素描的女孩

寒假英語研習開放報名 邀請同學一起到美西體驗加州文化

【文／謝羽青】今年寒假何處去？本校推廣教育部與加州柏克萊大學聯合為學生準備一套豐富的「寒假英語研習營」，帶領學生親自體驗美國加州異國之美、感受文化衝擊，讓你的寒假生活多采多姿，即日起，開放學生踴躍報名！

此外，完成英語研習後，推廣部特別安排參與研習的學生親身體會美國西岸最大的娛樂之城-洛杉磯，其中，迪士尼樂園及好萊塢環球製片廠則是留學學生夢幻景點，參與研習的學生將在這兩個全世界最好玩的樂園裡，暢快體驗最新奇、最先進、最好玩的娛樂設施，並在夜間參與迪士尼家族大遊行，最後在絢麗的煙火中，為此次旅程留下深刻美麗的印記。

推廣部規劃的行程包括：前往美國西部-加州大學柏克萊分校（UC, Berkeley）學習語言，其中，柏克萊大學是加州大學中規模最大、歷史最悠久的一所分校，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，而柏克萊正是美國學生所嚮往的大學，被世界各地的學生推崇為全球名校之一，相當值得學生利用寒假深入探索。

推廣部指出，參與英語研習團隊的同學可感受充滿著自由、開放的校園，更可利用課後時間，搭乘25分鐘捷運，從柏克萊到舊金山市中心與帶隊老師一起在舊金山遊覽，無論是美麗的舊金山大橋與金門公



想利用寒假體驗不一樣的異國風情？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，E-MAIL: cylee@sce.pccu.edu.tw；相關資訊網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/

98學年度第2學期選課資訊公布 12月14日~12月21日網路選課開始

【文／教務組】98年12月9日開始，學生可上網查閱「選課須知」、「課程間表」及「我的候選課程」，以做好選課前的準備，且敬請各位同學一定要詳閱「選課須知」及「本校選課辦法」，自身選課權益才不會受損喔！

選課時程如下：

第一階段電腦網路選課：

- 1.日期：98年12月14日至12月21日（本階段依各年級規定時間上線選課）。
 - 2.時間：上午8時至隔日上午7時。
 - 3.查詢：99年2月1日起可上網查詢本階段選課結果。
- ※本階段接受所有課程線上登記，登記後依選課優先順序統一分發，登記先後不影響分發結果。

第二階段電腦網路選課：

- 1.日期：99年2月23日至3月2日。
 - 2.時間：上午8時至隔日上午7時。
 - 3.查詢：99年3月8日起可上網查詢本階段選課結果。
- ※本階段選課不分年級順序辦理，依上線時之缺額，先選先上。

選課更正：（請親至教務處教務組辦理）

- 1.日期：99年3月8日至3月12日。
- 2.時間：上午8時30分至下午4時30分。

※請學生務必上網確認並列印選課結果，「超修學分」、「校際選課」或第二階段選課結果有問題者，請於此段時間辦理，逾期不得再以任何理由要求辦理選課。

華岡精選 專業講座 第一女主角胡因夢 解讀內心黑盒子

【文／陳雨柔】曾是風靡全台的第一女主角卸下舞台光環，走進心靈成長世界，胡因夢女士11月20日蒞校演講，闡釋「鑽石途徑」箇中奧秘。胡因夢要文大師生從學會解讀內心黑盒子中，正視問題，進而提升自我精神層次，最終才有機會開發腦袋無限潛能。

「超心理學」以及「超個人心理學」的差別？胡因夢解釋，前者較偏靈異等領域，後者則是在個人意識發展，探討人類自我的心理狀態，如何根除自我障礙達到最高層次，而後者也是著名學者「精神分析之父」--佛洛伊德研究的範疇。

1969年的胡士托風波在二十世紀的全人類思想中起了化學作用，他們開始重視、創造自我價值，胡因夢深受影響，胡士托開啓她對東方心靈領域的興趣。胡因夢說，此時代的西方的科學家多具科學學者與禪修者的雙重身分，成為「實證者」，致力於發現宇宙真相。

「開發潛能要先解決內心創傷。」胡因夢說：內心創傷源自於小時候被教育時的缺陷。從小父母即不斷的要求孩童達到所謂的高標準，孩童在鞭斥下將高標準內化為內心的權威者，但與實質的自我無法達成平衡，如此的不統和狀態即造成「自卑傾向」，要先學會代謝情緒、處理深層煩惱、除去下拉的負面能量，才能達到「禪定」以上的境界。



胡因夢演講哲學觀與聆聽演講的學生

學生諮商中心【心理診所】

魏璋柔 輔導老師



課業、社團和打工，如何駕馭三頭馬車？

輔導老師您好：

最近期中我陷入一團混亂，一方面要顧及期中考試，另一方面又要準備社團的成果展，而且我還需要打工賺一些生活費。我希望能兼顧這些事情，可是時間有限，我都不知道自己現在應該要做什麼、以及該先做哪一件事了？在打工的時候擔心期中考試只讀了50頁，讀書時又會想到社團成果展沒有弄好會丟臉。我到底該怎麼辦呢？

By 焦慮的皮皮

親愛的皮皮：

聽起來你這陣子的生活非常充實但也十分忙碌，無論是課業、社團或是打工，這些經驗都豐富了你的生命，因此你一定捨不得放棄任何一個；但卻因為感受到時間有限的壓力無法兼顧，我想無論是誰遇到了這樣的狀況都會緊張與焦慮的。

我們常常會希望自己可以盡可能的達成許多目標，但在時間與體力有限的情況下，這樣的期待有時候反而會讓我們沒有辦法集中心力與能量來好好完成每一件事情。因此，我們需要接受時間有限的事實，適度地調整與分配我們對每件事需要付出的力氣與精神，所以我們需要設定出屬於我們的優先順序，以下提供你一些具體的方法。首先，請你試著在一張白紙上劃下一個圓餅圖，先檢視一下你分別在課業、社團、打工三部分所花的時間並畫在圖上，然後，再看看這樣的比例是否跟你期待的一樣？如果不一樣，可以先想想是什麼原因？

接下來，請你在另一張紙上畫出一個空白的圓，假想一下若這個圓代表你整個人生，你會想放些哪些東西進去呢？是成就、財富、智慧、友誼、親情、愛情等還有哪些你在乎的東西？各項重要性的比例你會如何擺放？另外，再重新畫一個圓，選出哪些是現階段的你在目前想要得到的？最後，要請你思考一下對你來說「課業」、「社團」與「打工」的經驗中，讓你得到了哪些你在乎的東西？例如：打工可以賺取金錢，累積財富；學業成績的合格攸關畢業門檻；社團的參與可以獲得友誼、成就感。想想看哪些是你現在一定要放進你的圓裏？而哪幾樣又可以晚點再放進去？

上述的方式可以協助我們釐清事情對我們的「重要性」，而在思考過重要性之後，接下來就需要評估每件事情的「緊急性」了。所謂「緊急性」一般會優先考量攸關能否適應環境、不被社會淘汰的部分，例如：就「打工」與「成績」相較，成績的合格與否畢業有關，若打工只是為了有更多的零用錢，緊急性當然不若成績；然而，若所有的生活費皆須仰賴打工，填飽肚子當然就是當務之急。越「重要」與越「緊急」的事情就需要立刻先做，再來是「緊急」但並非最「重要」、「重要」但不「緊急」的事情，而最後就是不「緊急」也不「重要」的事情囉！這樣的判斷標準只是一個參考，聰明的你一定有能力區分出事情的輕重緩急。

有時候努力想做每件事，到頭來卻會發現沒有一件事情做好，還可能遭至身邊的人抱怨。除了魚與熊掌兼得外，能夠「捨得」與「放下」有時更是另一種深奧的智慧，而知道自己要什麼、渴望什麼、與追求什麼更是自己一生的功課呢！希望你在忙碌之餘別讓自己越來越迷茫，甚至讓自己的心也盲了。加油！祝福你！

~有任何心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
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