

e-Portfolio 大學生涯檔案 讓畢業不等於失業 登陸學生專區設計精美履歷表 為未來求職面試加分

【文 / 李文瑜】同學們期盼已久的「學生生涯歷程檔案平台」(ePortfolio)終於上線囉！具有強大功能的「學生生涯歷程檔案平台」除可以自己設定版型、上傳個人照片外，最重要的是可以幫助同學們整理大學四年來的所有成長紀錄，未來更可製成精美、專業的履歷表下載，讓你提前規劃自我的求學生涯，提高職場競爭力，讓你畢業不失業哦！

學務處職涯組特別與資訊中心合作規畫，以目前正夯的 BLOG 為雛型，新推出「學生生涯歷程檔案平台」，除了介面的親近性提高之外，資訊中心更貼心的為

同學們規劃了方便登入路徑，不僅設在同學們常使用的學生專區外，更可以直接由文化大學首頁左下角的「生涯歷程檔案管理」按鈕登入，不需要另外強記入口 IP，方便又實用。

為了鼓勵同學們踴躍上線使用，學務處職涯發展與校友服務組更在本學期規劃了一系列的宣傳活動，如 3 月至 4 月舉辦的「創意激發與競賽工作坊－履歷表寫作技巧」課程外，4 月至 5 月更有「初 / 進階教育訓練課程」、「生涯規劃與心得分享論文」、「班級使用率競賽」等各種活動，提供豐富競賽獎品，歡迎同學們踴躍參加。

特別值得一提的是，學校為提供更好的服務，只要同學們在就學期間上網開啓你的個人平台，未來畢業後仍可以校友的身份，繼續使用這個平台修改您的資料哦！！

登入平台路徑：
文化大學首頁左下方塊視窗



「生涯歷程檔案管理」：<http://www.pccu.edu.tw/>
學生專區→個人檔案→「生涯歷程檔案管理」：<http://ap1.pccu.edu.tw/index.asp?user=student>

感恩心生活運動 從心出發一同救地球

【文 / 謝羽青】為響應綠能環保風潮，生輔組與慈青社舉辦「感恩心生活」運動，邀請文大學生一同提倡環保的重要性，並在大恩館 2 樓穿堂開放領取【感恩心生活護照】，呼籲文大學生以實際行動愛護我們的地球，更有愛地球抽獎送 iPhone、NBA 台北賽紀念、王建民紀念悠遊卡套票，讓全校師生動手救地球。

生輔組與慈青社舉辦許多相關活動帶領學生一起做環保，關愛我們的地球，慈青週、環保折返跑活動、每周三於白鹿洞書局前的資源回收等活動，在文大校園開跑。

生輔組表示，地球的溫室效應來自人類的心室效應，人心不調，造成社會混亂，價值觀偏差！想要改變只能從「心」出發，關心自己也關心別人，透過填寫【感恩心生活護照】，日日懷抱感恩心，處處用心做環保，愛護自己也保護地球。從生活中的小細節中保護環境，節約用水、使用環保筷...等，都是我們日常生活中可以盡一份心力的小小動作。

此次活動透過填寫【感恩心生活護照】，同學們一天一次按照步驟去填寫，從行動中體會感恩的美好，感受感恩帶來的力量，勾選今天是否有做到愛護地球的正面行動，讓時時感恩、處處環保成爲一種生活習慣，讓愛充滿整個地球。持續 40 天正面的行動力，不僅可以換到精美環保筷，還可以參加抽獎活動，活動於 5 月 24 日至 5 月 31 日，大恩 10 樓生輔組回收手冊。

愛心大拍賣 關懷他人從重複利用開始



超值商品吸引眾多學生目光，重複使用讓地球更長壽

【文 / 劉俊楷】落實重複利用的環保觀念，學務處生輔組特於 25 日在大恩館 2 樓舉辦「愛心捐贈大拍賣」活動。販賣物品除校內教職員提供捐贈外，還有逾期招領的遺失物品爲主。從 3C 用品到一般常見衣物眼鏡，最貴的商品也不過百元，如 8G 隨身碟等，讓許多排隊搶購的學生直呼：「賺到了」。

生輔組郭美雪老師表示，每學期都會舉辦一次拍賣活動，每逢開學都會有許多師生們來詢問拍賣的時間，熱門商品通常在開始拍賣的幾小時內就全部被搜括一空。其中，如 3C 手機及隨身碟等物品最受學生青睞。

郭美雪說，拍賣會的目的希望能將平日同學們逾期未領的遺失物品，以不浪費的環保訴求，利用不同方式回饋給學生，拍賣所得款項也將全數捐給校內緊急紓困獎助金，協助保障所需同學。這次半天不到的拍賣，預計賣出



五到六千元，愛心箱滿滿。

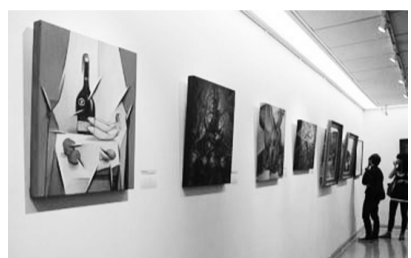
生輔組的拍賣商品多爲捐贈或逾期招領的遺失物，經過一定報警手續，仍未有人認領，才會進行拍賣，包括日常生活雜物、衣服、雨傘、水瓶、眼鏡以及安全帽外，更有功能完整的隨身碟、MP3 等電子產品，價格由 10 元到 300 元不等，低廉和資源再利用的精神回饋給同學。

郭美雪強調，拍賣物品裡的學期遺失物，會先有一個學期的招領時間，之後再送警局備案存查，若過半年後再無人認領，才會將物品拿出來拍賣，讓這些還能使用的物品，有機會能被他人所用，避免浪費。並希望同學們上完課離開教室時，能仔細注意自己隨身攜帶的物品有否遺漏，若是遺失可至生輔組查詢，珍惜資源避免浪費，期盼透過這種方式，讓這些被遺忘的物品，重新找到新主人，發揮最大效用。

美術系 師生美展 體驗立體派的視覺饗宴



【文 / 楊昱錦】美術系碩士班於 3 月 23 日在華岡博物館一樓舉辦《師生美展》開幕茶會。美術系碩士班主任許坤成教授說，此次美術系碩士班評鑑獲得第三名的殊榮，辦完此次展覽後可望與國外學生交流，其中選出五十件到國立福州美術館展出。展期至 4 月 6 日，共展出 33 件師生作品，有油畫、裝置藝術、粉彩、國畫等等，其中油畫以獨創的後立體派爲主。未來翁美娥教授還會帶美術系的學生到中國學漆畫。



許坤成教授表示，雖然繪畫的技術推陳出新，但是要包容前人，創新思想才能讓藝術發光發熱。夠得到評鑑第三名的殊榮還需要維持，感謝所有的教授以及學生的努力，希望未來能夠有所突破及進步。

林金標教授的《岩洞與鯨》帶領同學進入想像空間，翁美娥教授所繪的《靜物》將後立體派表現得淋漓盡致，而許坤成教授展出的《拉大提琴》也加入了一點立體派元素，孫家勤教授所繪的菩薩像在中國畫中能感受到寧靜。《師生美展》除教授的作品，學生所做的其中一件作品《我要長大》是由張容瑋同學所設計。許坤成教授表示，這個同學所使用特殊的複合媒材是來自自己養的蛇所脫的皮，希望未來能使用蛇皮創造出更多藝術作品。

許坤成教授表示，他與翁美娥教授研發出的後立體派是很多學校想要學習的技術，曾經到廈門大學做交流，而在文化就能欣賞到 10 件後立體派的學生作品，有興趣的同學可以前往享受後立體派的視覺饗宴。

2010 金友 聯合週展 體驗道地的美食文化

【文 / 李婉慈】金友會和南友會在大典、大義館前舉辦「2010 金門週與台南聯合週展」已於 3 月 26 日結束，除設攤開賣地方美食特產，讓從金門、台南來台北就讀的遊子們解思鄉之情，更邀請從小在台北長大的學生們能夠體驗不一樣的地方美食，歡迎一同共襄盛舉。

2010 金門週展主辦單位爲金門縣政府，此次與本校金友會合作舉辦金門地方美食特展，攤位中有各式各樣的小吃甜點以及特色商品，包括有一口酥、麻糬餅、貢糖、麵線、香辣小魚乾、牛肉乾、金門高粱酒、菜刀、王大夫一條根貼布、軟膏以及酒果禮盒等，讓同學從美食體驗金門風情。

金友會會員表示，豬腳貢糖、竹葉貢糖以及芋頭麻糬餅都是開賣以來銷售很好的人氣商品，而

最值得推薦的特色名產就非金門高粱酒莫屬。

另外，爲推廣金門觀光事業，金友會除推出美食外，有獎徵答也是活動重點之一。

金友會會員說，爲讓同學能更直接體驗金門風光，只要填卷回答相關問題參加抽獎，除可獲得一件神秘小禮物，更有金門來回機票大獎。

台南美食週展也是相當受矚目，攤位中有話梅、番薯餅、鮮奶布丁的販售，南友會會員表示，番薯餅的香氣以及脆甜的口感保證讓你想要一口接著一口，具有台南濃厚的古早風味；鮮奶布丁則是口感綿密，完全都是以鮮奶製作，不加任何一滴水，吃進口口中你感到所謂真正牛奶的濃、純、香，號稱爲台南府城第一伴手禮。



道地美食吸引同學目光



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 509 期 中華民國 99 年 4 月 6 日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 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

華夏導報網址/<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

本校主辦中華圖書資訊館際合作協會第 10 屆第一次會員大會 吳萬益校長親自出席主持 期盼透過館際合作創造資源共享新目標



吳萬益校長致詞



圖書館館長梁恆正致詞



吳校長(左六)以主辦單位身份頒獎給全國優秀圖書館代表

【文 / 陳雨柔】中華圖書資訊館際合作協會與本校圖書館合作，3 月 26 日在體育館柏英演藝中心舉辦第十屆第一次會員大會，第一次由本校承辦，透過圖書資訊館際合作，加強圖書聯盟業務。吳萬益校長致詞表示，會議意義深遠，希望能透過館際合作，讓圖書館建置更加完整，並透過館際間的互通有無，將資源共享，達到資源運用的最高效率。

吳萬益校長說，本校共有 12 個學院、59 個系所及 40 個碩士班，全校共有 750 名教師及 2 萬 5 千名學生，是相當完善的學術單位，希望圖書資訊館際合作能在文大的協辦下，成功達到資源互通的目的。吳校長再次感謝圖書館館長梁恆正的協助，爲這次的合作籌備不遺餘力。

人稱「金頭腦」的本校圖書館館長梁恆正致詞說，透過交流強化相互間資訊交流與服務，這是重要的趨勢與目的，目前圖書資訊館際合作有三項重要目的，一爲達到資源共享，不論規模大小的圖書館都有其存在的必要性及重要性，並舉購買物資爲例，百貨公司及巷弄小店可提供不同的商品，所以，這次合作邀請大量的圖書館一同配合推行業務。

梁館長表示，圖書館館際合作第二重要的目標爲縮短使用者運用資源的速度及提高效率，讓圖書業務更爲簡單與便利。第三點就是將圖書資源整合一個區域性的龐大網絡，擴大服務的品質。梁館長強調，現在已經是 Web3.0 的時代，也就是整合資料庫，建立交換系統，這是未來的新趨勢，也是圖書資訊館際合作協會



張董事長親自出席會員大會，並與之合影

閩江學院楊斌校長親訪本校 增強兩岸文教交流 吳萬益校長說：擴大學術交流合作 加乘效益意義深遠



本校吳萬益校長贈閩江學院校長禮物



【文 / 李文瑜】與本校是姐妹校關係，2008 年簽訂合作協議，成爲大陸和台灣高校的首家合盟的高校的閩江學院院長楊斌 3 月 26 日率團參訪本校，楊斌校長說，希望擴大姐妹校合作關係，爭取擴大落實合作協定，進行更緊密的合作關係。本校吳萬益校長則強調，閩江學院自下學期開始即將與本校展開大規模學生參訪往來學習的政策，在兩岸師生互訪頻繁積極下，預料開啓兩岸文教交流的另一段里程碑。

閩江學院院長楊斌已經來過第四次，今年特別率團包含辦公室主任薛文、人事處處長劉錦貽財

務處處長顏永明、辦公室外事科科長、校長秘書鄭聖等再次來台灣高校參訪，第一站即以文化大學爲起點，希望再次透過更緊密的合作關係，鼓勵更多台灣教授前往大陸授課，互動往來，讓兩

岸文教往來更具意義。

吳校長提到，知識交流的意義影響深遠，若能透過兩岸緊密的關係，產生相乘效益，截長補短，即能爲兩岸高校教育注入新的關係，期盼兩岸文教擴大合作交流，創造更大合作利益。目前本校商學院與閩江學院合作密切，不少老師均曾到該校進行產學合作，這對兩岸高校教育影響甚爲深遠，此外，對有意去大陸或來台灣求學的大陸生與台生，更具有一定指標意義，目前商學院旗下設有國貿系、企管系、會計系、觀光系、資管系及財金系等，視生與學院報到率每年均在 90% 以上，雙方若能擴大學術交流合作，定能產生加乘效益。

楊斌校長說，新華都慈善基金會捐款五億元人民幣，將與福建閩江學院組建商學院，是中國大陸民營企業單筆最大的捐資辦學項目，也是大陸高校接受單筆捐贈金額最大的辦學項目，確定邀請美國經濟學家，獲 2006 年諾貝爾經濟學獎的惠爾普斯擔任第一任院長，預料將成爲大陸培育經濟學學生最大的搖籃。

創校 48 週年校慶運動會

吳萬益校長拿拼搏態度鼓勵參賽者

【文 / 李文瑜】本校 48 週年校慶運動會 3 月 27 日上午 9 時在大孝館 2 樓籃球場舉行開幕典禮，精彩啦啦隊比賽、舞蹈表演、教職員工競賽、趣味競賽以及拔河比賽，熱情掀翻體育熱，吳萬益校長說，第一次和華岡人拿「體育」搏感情，內心感動，尤其看到運動員執旗走入體育場致意，拼搏的運動態度，展現體育精神與運動活力，畫面真是精彩，希望和大家一起迎接美麗未來華岡新世界。

今年體育室特別安排棒球隊執旗進場，展現不同以往的運動精神，進場尖叫聲不斷，為棒球隊執旗員打氣加油。吳萬益校長身著華岡運動員衣服，精神抖擻為參賽的學生及教職員打氣，並鼓勵大家要當一個五育並重的運動好青年。

場，展現不同以往的運動精神，進場尖叫聲不斷，為棒球隊執旗員打氣加油。吳萬益校長身著華岡運動員衣服，精神抖擻為參賽的學生及教職員打氣，並鼓勵大家要當一個五育並重的運動好青年。



校旗由棒球隊運動員執旗進場



張董事長頒獎給優秀運動員



吳校長要大家當一個五育並重的運動好青年



總務長登山進場



薪傳 華岡 舞蹈系校友齊祝賀 八大校友舞團組團聯合演出

可愛俏皮的小舞者春天熱鬧迎校慶 點綴春天校慶氣息

【文 / 李文瑜】迎接 48 週年校慶運動會-啦啦隊比賽活動，首度由舞蹈系友會以「畢業校友們」為班底成立之舞團在啦啦隊比賽間進行各項表演活動，以「舞動薪傳華岡」為題，帶領舞團裡小舞者們蒞臨華岡演出，傳承舞藝，發揚質樸堅毅校訓精神，小舞者的認真可愛的表演，為啦啦舞比賽掀起一波波高潮。

團，且帶領著小舞者們，回到母校參與聯合表演助興「舞動薪傳華岡」，帶有傳承實義，讓小舞者們回到老師們的母校參觀外，更能在陽明山最高學府的舞台上表演，傳承舞蹈教育，活動意義重要。

數民族-傣族舞蹈；寶珊舞蹈團指導老師張寶珊校友以 Dikir Puteri 馬來舞；當代舞蹈團指導老師楊淑華校友，演出雪花朝鮮族之舞，舞者為鄒航琳，演出長白山上雪花紛飛，舞者在冷冽的寒風中，舞出女子剛毅婉約的氣質；雅亭舞集指導老師詹雅婷校友，則以剪紙娃中國民俗舞由國小三年級至小學四年級 7 名小舞者，以一群俏皮可愛的剪紙娃，人刀合一，手藝出眾，以又嬌又俏的舞姿演出一幅美麗的剪紙圖。

舞蹈系系友會陳希玲會長說，基於回饋母校的動機、熱情、引領之下，舞蹈系之校友們提供在在校生舞蹈教學觀摩實習機會，培養、提升其畢業後從事舞蹈教學及行政領域之工作實質體驗，首度成立舞蹈系系友會「職前實習獎學金」制度，給參與之在校生鼓勵！

明日之星舞蹈團指導老師邱荔芬校友，則是以舞名小舞虎的舞翻天 WOO HOO！邀起國小三年級至小學四年級的 24 名小舞者演出「新年到」，可愛的小舞虎帶著陽光般的朝氣，又唱又跳一起熱鬧舞翻天，讓大家擁有一整年熱情和好運氣。

陳希玲會長提到，今年 3 月 27 日適逢中國文化大學 48 週年校慶運動會啦啦隊比賽之際，邀請畢業校友們所成立之舞團，邀請畢業校友們所成立之舞團，邀請畢業校友們所成立之舞團...



教務長林棟雅進場



陳虎生主秘率一級主管進場



教職員趣味競賽

教職員比賽成績

桌球比賽
 ◎教職員男子組
 冠軍：李金茂（總務處）
 亞軍：蘇清守（教育學院）
 季軍：蔡榮宗（總務處）

桌球比賽
 ◎教職員女子組
 冠軍：涂淑貞 人事室
 亞軍：賴穎思 會計室
 季軍：湯家嫩 教育學院

保齡球比賽
 ◎教職員男子組
 冠軍：鄧志銘 總務處
 亞軍：李俊霖 環境設計社學院
 季軍：林志欽 森林保護系

◎教職員女子組
 冠軍：沈慧玲 環境設計社學院
 亞軍：王社秀 總務處
 季軍：林怡玲 森林保護系

啦啦隊比賽
 特優：舞蹈系 體育系 國術系 大傳系
 優等：國劇系 法律系

撞球比賽
 第一名：陳柏偉 第二名：王蔚然
 第三名：陳煒 第四名：曾志豪

拔河比賽
 ◎學生男子團體組
 冠軍：機械-A 亞軍：物理系
 季軍：園生系

◎學生女子團體組
 冠軍：觀光 1A 亞軍：食品營養系
 季軍：土資系

青春 活力 創意 啦啦隊讚青春

熱情較勁 大傳系連獲十年特優



大傳系獲特優



舞蹈系獲特優

【文 / 陳雨柔】本校運動會於 27 日登場，每年最受矚目的啦啦隊比賽再度風靡全場觀眾掀起節目最高潮。現場閃光燈此起彼落，兩旁觀眾區座無虛席，三樓看台也擠滿為參賽隊伍實力加油打氣的群眾。比賽結果舞蹈系、國術系、大傳系、體育系獲得特優，國劇系及法律系榮獲優等殊榮。

國劇系一年級的隊長王韋云說，「國劇系這次比賽融合傳統與現代元素，身穿改版肚兜、戴上臉譜面具為求展現中國文化之美，再搭配上節奏感強烈的熱舞音樂，希望能讓全場觀眾感受到國劇系結合創意、熱情及技巧的用心。」

今年啦啦隊比賽共六隊參賽，獲得特優隊伍有舞蹈系、國術系、大傳系、體育系，皆得 1 萬元等值獎品。榮獲優等隊伍為國劇系及法律系，分別獲得禮品 8 千塊等值商品。舞蹈系蟬聯四連霸冠軍，今年再度拿下特優殊榮，隊員陳怡倩說，「辛苦沒有白費，再多的傷和疲憊都值得了。」

大傳系融入創意巧思蟬聯十年特優，參賽隊伍以人模擬「龍」及「古箏」的動感演出獲得滿堂喝采，觀眾席從系上同學到畢業校友超過 50 位組成的加油團更是大聲的歡呼吶喊。負責製作道具的游家威及陳弘邑說，「這一次的比賽肩負十連霸的壓力，寒假結束後即進行密集訓練，前一晚還練習到大孝館關門前一刻。」

啦啦隊比賽在啦啦隊社及體操社共同合作的表演下熱情揭序幕，隊長詹政原表示，「今年加進 laking 及性感的舞步，以活力四射的熱舞大膽呈現鮮明風格，隊名 PHANTOM 為「飛騰」之意，期望技巧及拋接的高度都能如隊名般順利。」

舞蹈系今年度有 35 名參賽隊員，隊員林慧慧說，「強大的團隊精神是榮獲特優最重要的因素，從練習中培養默契、從挫折中磨出團隊情感，只要內心想著我們一定要比別人更好才有機會贏得比賽。」



張董事長與吳校長與國術系特優合影



張董事長與體育系特優合影

駐校藝術家 鯉魚躍龍門

徐小虎創意祝福迎校慶

【文 / 李文瑜】一公克的夢想，能引爆千萬噸的創意火花；一片廢棄軍用降落傘，將飛翔在陽明山的天空，成為守護者。首度擔任本校駐校藝術家徐小虎說，號召學生一起來做大型風箏，歷經幾天的工作日終於完成，掛在大成館頂樓柱子上，隨風飄揚，為 48 週年校慶運動會祈求祝福，魚躍龍門。

徐小虎說，這條各具一條大魚與小魚的身姿，已自由自在飛翔在華岡的天空，美麗身影，化身為華岡的守護者，在華岡風的故鄉氛圍裡，恣意跳躍在華岡的天空。

徐小虎說，「地上的廢棄軍用降落傘，是朋友送我的生日禮物，多棒！軍用廢棄的降落傘，決定將它捐給中國文化大學，做為我在文化大學的第一次創作作品，它即將變身為一條魚，一場慶祝盛典裡最吉祥的代言者。」

徐小虎老師說，日本的風俗裡，自從端午節前的一兩個星期開始，凡是家裡有男孩子的家庭，就會高高掛起鯉魚旗，鯉魚旗源起於中國的「鯉魚跳龍門」，高高的掛象徵著男孩子將來如同「鯉魚跳龍門」一樣能夠「立身出世」，這是一個意義。

學生諮商中心【心理診所】

鄭麗文 輔導老師

越夜越痛苦？告別數羊的日子

輔導老師您好：總覺得自己很難入睡，很羨慕同房的室友躺上床便可呼呼大睡，自己也試過一些方法，像是提早上床睡覺，但只會讓自己在床上翻來覆去、輾轉難眠，感覺這樣很浪費時間就只好放棄了，加上自己又很淺眠，容易被一些聲音吵醒；這樣影響到在生活中很難提起精神，像是惡性循環一般，可以告訴我應該要如何做才能睡一個好覺嗎？

By 希望能成為睡美人的小羊

親愛的小羊您好：睡眠對我們來說的確是很重要，這是可以讓身體器官休息的好時機，人一生中幾乎一半的時間都是花在睡眠上，因此可見睡眠之於我們的重要性；也難怪你會如此著急、焦慮，曾經也試過許多辦法想要幫助自己，希望能有充沛的精神來面對生活中的重要事情，相信在每個失眠的夜晚你一定相當煎熬，真是辛苦你了！

失眠是每個人都可能有的共同經驗，年輕人的失眠則與生活作息與心理壓力較有關連，因此，當你有睡眠的困擾時，可以參考下列方式輔助調整您的生活作息：

- 1.生理時鐘的規律能提醒睡眠品質：生活節奏須儘量保持穩定，每天就寢及起床的時間勿有太大的改變，即使失眠也要盡量維持固定的時間起床，不宜因前一日睡眠不足而刻意補眠，因為這樣反而更容易打亂你的生理時鐘，身體的器官們也是需要一段時間來熟悉你所培養的規律性。
- 2.三餐定時定量：避免太晚進食或吃得過飽；但飢餓也會影響睡眠，因此，若你在睡前感到肚子餓，可以喝杯溫牛奶或吃少許宵夜，避免空腹上床，但不宜在睡前喝大量飲料，因為頻繁的尿意也會讓人難以入睡。
- 3.布置適合入睡的環境：為了避免身體對床除了睡覺以外的連結，除了睡覺外儘量不要躺在床上看電視、打電話或做其他的事情。適當的室溫、燈光及舒適的床墊可以讓人較為放鬆；此外，在上床後也盡量減少被干擾的機會。
- 4.維持每天簡單的運動，如：走路、慢跑、做體操等。持續定量的運動可以幫助睡眠，但睡前並不宜做太劇烈或刺激性的運動，以免因筋骨酸痛而影響睡眠。
- 5.睡前請幫助自己建立一套常規儀式，譬如：洗熱水澡、塗抹保養品、做些能讓你平靜的輕音樂，如此能有助於醞釀睡眠的身心狀態。
- 6.若你就寢後好一陣子（約 30 分鐘）仍無法入睡，請起身從事靜態、不費神的活動（如看書、畫畫等），不要強迫自己馬上入睡，以免造成身心緊張，等到有睡意上升時再回到床上。

~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