

圖書館活力晨舞 要大家動起來 一起來讀書

【文 / 李文瑜】只要比醫生還早起，就有幾萬人跟著您跑！曉峰圖書館近來推動「活力晨舞」，每日早上8時25分由圖書館梁恆正館長率25位館員以活力熱情的晨之舞，邀請每一位早起進館讀書的華岡師生，只要比圖書館更早開門，一整館樓的知識大書將一輩子跟著您跑。梁館長說，近半年來發現不少學生把圖書館當作晨讀好場所，這是一個好風氣，因此，才會透過活力舞，希望鼓勵更多讀書風潮，邀請學生多多進館來。



圖書館梁恆正館長率25位館員以活力熱情的晨之舞

近來不少學生發現，曉峰圖書館前播放著「花博舞曲」，熱情活力的舞曲，加上館員們的運動活力，讓寒風颯颯的圖書館前多了一股強烈暖流。這就是圖書館邀請同學進館的小秘訣。梁恆正館長，很多同仁一早上班就認真

坐在椅子上，很少移動，甚至連起身都少，影響館員彼此互動，連向對外借閱書本的師生也形成冷冰冰的服務態度，其實，簡單運動是相當好的聯繫情誼方式，因此，選擇一大早上班時，邀集

圖書館所有館員一起來運動，透過十分鐘的熱情舞曲，打通一整日的奇經八脈，活絡一天的好心情，帶給每一位進館的師生們更熱情積極的回應態度。梁館長說，活力晨舞已經推

十日，效果很好，目前播放是歌手五百的熱門花博舞曲，簡單的肢體動作，每一個人都可以做，跳出一整個早上的活力，要大家都動起來，迎接每一天工作的美好。

梁館長分析，近半年來晨讀的學生越來越多，每當圖書館一開門，就有不少學生搶著進入館樓讀書，華岡學生愛讀書的風氣已經形成，配合院系聯合推動的「主動學習」的政策，推動爭取100-101年教學卓越計劃，圖書館將制定更多鼓勵學生讀書的風氣政策，希望直接刺激學生主動閱讀風氣，掀起校園讀書潮。

邀集館員齊跳活力舞是第一步驟，梁恆正館長允諾未來圖書館將會有更多的精彩講座或聯合性的活動，希望讓大家一起動起來，一起響應讀書好風氣。

正等待 陳威廷個人影像實驗展

【文 / 黃苡慈】美術系4年級學生陳威廷12月1日至12月10日在華岡博物館展出個人影像實驗展「正等待」，他是一位來自南部的學生，因北上求學發現北部風景的美麗而產生拍攝北部風景照的興趣。這次展出作品包含2010年所完成的兩面式系列風景攝影、縮時攝影組成的十部影片、高中時期的黑白記錄照等。



華岡博物館館長陳明湘(右)與陳威廷合影

陳同學表示，這次展出作品的攝影地點以基隆與陽明山為主，而每個作品都是持續為主軸，拍攝工作皆是從早到晚。運用不同的時間點在同一個角度上，以每2秒為一張拍攝，一天下來所拍攝的數量從7000至10000張不等，再從其中挑選出喜愛的作品。他特別提到，系列作品中的縮時攝影影片不像DV所拍攝的動態影像，是藉由一張張的照片所組成的，所以在後製上比較辛苦，還要考慮到曝光、明暗等問題。

陳威廷表示，高中時期就讀美術班的他就有在暗房沖洗照片的經驗，待在暗房裡的時間多過於在戶外拍攝，從底片時期到現在變成數位化時期，轉變是從探討拍攝的角度到怎麼挑出一張好的照片。他還提到一張漂亮的找片20%的功夫在於自己而有80%的功夫在於相館的技術，所以沖洗

環保週展大豐收，今年環保週展學務處課外組與總務處合作透過回收發票與廢電池，回收兌換小禮物，獲得許多迴響。總計回收465kg的電池，300kg的光碟片，2061張發票捐給台灣環境資訊協會，為環保盡一份心力，愛心義賣募得3803元，所得將全數捐給學校當緊急紓困金。

環保週展愛地球，透過Love Earth(us)，讓大學生以身作身愛環保，愛護我們的地球。今年活動自11月29日至12月2日舉行，首日六時還在在興中堂播映『血色海灣』，進行有獎徵答的活動，各種義賣則在大恩2樓川堂，透過玩小遊戲，做環保，兌換好康。環保週展在中午時段分別有遊戲區、展示區、回饋量表區、獎品兌換區、愛心市集5個活動區域，提供全校師生們多樣的選擇來響應環保及分享環保理念，讓環保從你我身邊做起。

環保週展鼓勵師生收集發票及廢電池回收，讓更多人可以了解環保的意義。這段時間師生們只要收集了10至25張發票、10至25顆廢電池或是10至25片廢光碟，都可以在環保週展的攤位上進行兌換。今年總計回收465kg的電池，300kg的光碟片，2061張發票捐給台灣環境資訊協會，為環保盡一份心力，愛心義賣募得3803元，所得將全數捐給學校當緊急紓困金。

演講者：**朱學恒**
日期：99/12/22(三)
時間：1630-1830(1600開始進場)
地點：大孝館八樓柏英廳
對象：全校學生
憑學生證免費入場
(博碩生優先入場)

宅神來了!

阿宅

指導單位：課外活動組
主辦單位：研究生幹事會

Face Book:
中國文化大學研究生幹事會
Blog:www.wretch.cc/blog/pccupa
E-mail:pccupa@yahoo.com.tw

2011 寒假美西柏克萊美語遊學團

- ◎ 在全美十大名校之一，加州大學柏克萊分校 (UC-Berkeley) 大學城研習。
- ◎ 獨家安排洛杉磯精華 2 日遊 (兩大主題樂園：迪士尼樂園、好萊塢環球影城、LA 市區觀光)
- ◎ 唯一課後由帶團老師安排舊金山經典行程，帶領同學舊金山肌肌走，讓同學充份體驗舊金山之美

**** 歡迎預約說明會 ****
12/24 *下午 4 點* @ 大夏館 | B302 教室

主辦單位：文化大學與華岡興業基金會 | 電話：02-27005858 轉 8581-8585
講學地址：台北市大安區建國南路二段 231 號 B313 室 (大夏館、國際發展中心海外組)
講學預約報名 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw>

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往曉峰紀念館資訊中心八樓、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 533 期 中華民國 99 年 12 月 20 日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 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
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

大陸華東地區增添知名姐妹校 借重文大人文學科內涵 本校與上海對外貿易學院簽署學術合作與交流協議 推動交流



本校張董事長與吳校長與上海對外貿易學院校長孫海鳴交換簽定姐妹校之校旗與禮物



本校張董事長與吳校長與上海對外貿易學院校長孫海鳴交換簽定姐妹校之校旗與禮物

【文 / 郭瓊俐】本校與上海對外貿易學院12月7日簽署學術合作與交流協議，讓本校在大陸華東地區增添學術與文化交流的重鎮。上海對外貿易學院不但是大陸培養經貿人才的搖籃，其外語學院、商學院與法學院都相當知名，校長孫海鳴表示，希望借助中國文化大學在人文學科的深厚內涵，展開密切交流。

大陸經濟發展有很大的貢獻，所以外貿是非常重要的研究領域，已有五十年歷史的上海對外貿易學院，在這方面有很重要的貢獻，他很佩服該校為中國大陸培養很多人才，今天兩校能簽署姐妹校，大家都很高興，很光榮。今年五月張鏡湖董事長與吳萬益校長曾赴上海參觀世博，受上海對外貿易學院隆重接待，吳校長致詞時也再次感謝該校，為他們參觀世博做了很多安排，讓他與張董事長順

利參觀不少館；本來他以為上海對外貿易學院只強調國際貿易，後來才知學校已發展成爲一所綜合性大學，無論在外語學院、商學院與法學院都很知名，本校有70個系所，是台灣系所最完整的綜合大學，將來兩校可展開密切的合作交流。上海對外貿易學院校長孫海鳴推崇本校有深厚的文化涵養，特別是在人文學科領域上的發展，該校希望可以借重中國文化大學的經驗，發展人文底蘊。

文化大學簽定姐妹校 允諾遴選優秀學生到台灣擔任交換大使



吳校長宣布本校將是全國第一所推動大規模寒暑假學生來台交換之高校



吳校長宣布本校將是全國第一所推動大規模寒暑假學生來台交換之高校

【文 / 李文瑜】中國文化大學與江西省南昌大學6日正式完成姐妹校簽約，南昌大學周世斌校長說，南昌大學完成合併江西工業大學、江西醫學院及國立中正大學，成爲中國大陸211重點工程大學之一，未來與文化大學完成合作簽約後，將積極落實合作協定，包括遴選優秀學生來台灣研習，參與暑期課程的研修，未來也希望文化大學教授能前往大陸駐點教學，提供南昌大學不一樣學術新視野。

張鏡湖董事長對南昌大學倍感親切。他致詞時提到，小時候曾經在南昌的太和念過小學，也曾短期居住過一段時間，南昌的地靈人傑，山明水秀讓自己印象深刻，未來希望有機會還能重返舊地，回顧兒時記憶。張董事長提到，目前南昌大學已是中國大陸重點培育大學，合併後的南昌大學學生人數超越

武漢大學等知名大專院校，希望文大與南昌大學的合作關係長久。吳萬益校長說，文化大學是台灣高校中最積極與大陸簽定合作協定的大學，也是最早與大陸簽定姐妹校關係的大學，目前已與大陸超過30所大學簽定合作關係，往來師生合作關係密切，今日再與211重點工程的南昌大學簽定姐妹校，希望能夠有更緊密的學術合作關係。吳校長說，2011年暑假，本校將領先全國院校，第一次在寒暑假期間開辦大陸短期研習課程，邀請在大陸極有知名度的商學院邱毅教授、江岷欽教授針對其專業，開辦短期課程，提供大陸學生短期交換選課，集中寒暑假兩階段短期修課，希望南昌大學的研究生或博士生可以來選課。他提到，希望完成簽約後，可以落實師生互訪學習機制，由於

《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。

五年趕上 十年超越



吳萬益校長於99年2月就任以來，秉承本校創辦人張其昀博士所揭示之辦學八大目標及「質樸堅毅」的校訓，「承東西之道統，集中外之精華」的辦學方針，以建立具有國際聲望之教學研究型大學為目標，綜合「東方與西方、人文與科技、藝術與思想、理論與實際」等四方面之特色，於99年7月7日召開全校性擴大校務發展委員會，凝聚共識通過本校「卓越100指標」，以深耕「文化」，提升學術地位，



A 全方位教學優質化計畫

- A-1 促進教學專業成長
 - 辦理教學專業成長系列活動
 - 強化專業成長活動參與機制
 - 推展績優教師教學經驗分享
- A-2 強化教學支援與輔導機制
 - 強化新進教師輔導制度
 - 推動典範觀摩、成長社群與專業諮詢
 - 推動教學助理培訓與傑出教學助理獎勵
 - 激勵教師從事「教學型研究」
- A-3 改善教學評量
 - 更新教學評量並落實輔導諮詢
 - 建立期中形成性教學評量
 - 建立教學品質保證管理機制
- A-4 落實教師評鑑
 - 強化教師評鑑機制
 - 落實教師獎汰機制
 - 強化優良教師選拔與獎勵制度
 - 辦理優良通識教師選拔與獎勵
- A-5 推動教師彈性薪資
 - 強化教學與研究獎勵
 - 建立短期與長期彈性薪資
 - 強化多管道延攬優秀人才講學

B 多元化課程精進計畫

- B-1 提升全校性課程改進
 - 建立課程學習標準，強化課程學習檢核機制
 - 深化全校課程學習地圖應用
- B-2 形塑全人教育
 - 提升通識教育品質
 - 強化美學教育，提升學生人文藝術素養
 - 強化品德與倫理教育
 - 強化校園健康管理與師生體適能
- B-3 建構跨領域學習
 - 強化跨領域學習成效
 - 邁向卓越跨領域講座
 - 校園節能減碳體驗學習
 - 環境與生態體驗學習
 - 數位地球與大氣變遷體驗學習
- B-4 創新U化校園e化學習環境
 - 建置創新數位教材與學習
 - U化校園之E化學習環境
 - 打造M-learning校園環繞式學習
 - 強化華岡藝術創作與展演雲端運算
- B-5 提升學生實作教學
 - 提升實作學習教學品質
 - 建置無縫隙產學合作教學
 - 推動學生寒暑假實習課程
 - 加強最後一哩課程

100-101 中國文化大學 教學卓越計畫

願 景：深耕「文化」，提升學術地位，創校60年，進入世界知名大學。
宗 旨：協助教師教學專業成長，落實並回饋教學與輔導工作；確保學生具有國際觀與多元學習成效，順利進入職場。

總計畫：深耕「文化」 追求永續卓越
--- 分為 4 大子計畫/ 21 項執行策略/ 89 項具體作法

A 全方位教學優質化計畫

- A-1 促進教學專業成長
- A-2 強化教學支援與輔導機制
- A-3 改善教學評量
- A-4 落實教師評鑑
- A-5 推動教師彈性薪資

B 多元化課程精進計畫

- B-1 提升全校性課程改進
- B-2 形塑全人教育
- B-3 建構跨領域學習
- B-4 創新U化校園之E化學習環境
- B-5 提升學生實作教學

C 全程關懷主動學習計畫

- C-1 整合教學輔導全方位e起學習照護平台
- C-2 推動互助主動學習社群
- C-3 強化學習導向之創新教學
- C-4 強化學生基本能力及檢核機制
- C-5 服務學習與華岡人公民素養增能
- C-6 華岡畢業生社會接軌成效調查與校友網絡連繫

D 拓展國際合作與文化交流計畫

- D-1 活絡國際交流合作
- D-2 強化國際視野
- D-3 精進學生英語能力
- D-4 推動中華文化國際化體驗
- D-5 推動國際網路交流學習分享

五年趕上·十年超越

教學卓越計畫辦公室
教學卓越計畫網站
<http://www2.pccu.edu.tw/event/excellence>

C 全程關懷主動學習計畫

- C-1 整合教學輔導全方位e起學習照護平台
 - 建置四合e全方位主動學習平台
 - 強化導師輔導平台 提升師生互動
 - 活用學生生涯歷程檔案及UCAN獎勵、輔導並施，提升師生互動
 - 全程關懷安心就學
- C-2 推動互助主動學習社群
 - 落實預警輔導
 - 強化E-Learning平台

- 建置互助學習
 - 推動全人學習護照 激勵學生主動學習
 - 營造樂活友善學習
 - 建置「曉峰學苑」培訓華岡菁英
- C-3 強化學習導向之創新教學
 - 推動同儕學習與教學
 - 推動問題導向教學
 - 導入教學即時反饋系統
 - 實施課輔小老師制度
 - 推動學習檢測



微軟達人大會師

資訊中心獲頒台灣微軟感謝函
陳恆生主任獲頒台灣微軟感謝函



【文/李文瑜】成為微軟校園合作忠誠夥伴，推動微軟各種課程教授與種子學生的培育，不但獲得全校學生支持與認同，本校資訊中心陳恆生主任也獲台灣微軟蔡恩全總裁親頒致謝函，感謝學校提供之協助。

微軟公司的教育課程，深耕華岡校園，培育千名種子學生部隊，顯見微軟對教育界的重視與長期經營的認真態度，更以身為軟體龍頭業的微軟對於大專院校的學生的重視，冀望藉由這批經過國家長期培育的菁英份子輔以業界實務的應用培訓，以達到對自己、對學校、對社團與社區更進一步實質的幫助。

目前微軟與本校合作的課程，包括提供 Campus Agreement 和 School Agreement 外，對大專院校另有提供多項計畫：如 Live@Edu, DreamSpark, IT Academy, Faculty connect, 甚至是 Student to Business. 透過 Education Alliance 的整合，也希望藉由 Campus Guru 的計畫，直接與學生做第一線的接觸。

同時，微軟也透過延伸學生實習計畫，提供學生實質的助益。微軟公司對於目前的激烈競爭環境，學生畢業便面臨失業的窘境愈趨嚴重，因此透過與文化大學的合作，提供讓畢業前夕的學生，更能早一步接觸外界的環境，也借此與企業建立一座橋樑，讓企業亦能早一步選擇優良的員工。

再者，是有關於目標的部分，小綠可以評估看看這個目標對自己而言是否游刃有餘？不知道小綠是如何安排學校和補習班課業複習的，也許小綠可以先做一個讀書計畫表，把可以複習課業的時間表列出來，然後把預計要複習的課業膽寫上去，最好能預留一至二個空白時段，當做是臨時有事的彈性運用時間。上述清楚列出自己有多少時間可以運用，就能檢視自己目標的訂定是否合理與適當了。

最後，老師鼓勵小綠在每週自己依序完成目標後，好好地犒賞與放鬆自己，例如：和同學、朋友或是家人一起吃頓飯、看部電影等等，這樣不但能放鬆和犒賞自己，也可以維繫和同學、朋友、家人之間的感情，讓自己在奮戰時更加有力量。在漫長的一至二年準備考試生活中，學會照顧自己也是很重要的，有健康的身心讀起書來會更加有效率喔！

藉由這個經驗，小綠可以從中學學習為自己訂定適合的複習課業目標，並找到適合自己抒壓、照顧自己的方式。老師知道一開始會有一些困難，小綠可以慢慢探索與嘗試，也可以適時詢問周遭人的經驗與想法，相信小綠一定會漸漸地學到如何訂定適當的目標，與找到喜歡且適合自己的抒壓、照顧自己的方式！

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：黃智瑄輔導老師

自我期許的壓力



輔導老師：

我目前在補習準備考研究所，希望自己能順利考上心目中屬意的研究所，也因想繼續升學，所以目前在學的成績也很重要，因此我希望自己的成績能持續保持在前三名。現在每天的生活都好忙碌，既要準備學校的課業與報告，又要複習補習班課程的進度，深怕自己做得不好的話，就考不上了！我覺得壓力都好大，有時候覺得好累、睡眠不足，有時上課想睡覺還要把自己捏醒；心情不好、壓力大時也更容易和同學發生爭執、不愉快，老師我該怎麼調適自己呢？

快喘不過氣的小綠上

親愛的小綠你好：

老師從小綠的來信中感受到小綠對自己的未來有著明確的規劃，這真得是一件很棒的事喔！相信這樣的自我期待一定為小綠帶來不少的成功經驗，但相對的也會讓小綠常常感受到在這個標準下的壓力。老師瞭解達成這個目標對小綠的重要，而要兼顧學校和補習班課業，也的確是一件相當不容易且辛苦的過程，難怪小綠會覺得這麼累。

首先，老師最想要關心的是小綠的日常生活作息，信中提到小綠有時候會覺得很累、睡眠不足，這樣的頻率有多高呢？要完成一件事或達成某個目標，很重要的一點就是要好好地照顧自己的身體，要有適度的休息、睡眠、飲食與運動，才能讓自己有健康的狀態享受努力的成果。不知道小綠在感到有壓力、需要休息放鬆一下時，是用什麼樣的方式讓自己抒壓呢？有些人會聽聽音樂、找人聊天、做做伸展運動或散步，小綠在日常生活中可以去探索與嘗試，並留意喜歡且適合自己的抒壓方式，也許方法都收集起來，在有需要時便可以知道有哪些方式是可以讓自己放鬆的。

再者，是有關於目標的部分，小綠可以評估看看這個目標對自己而言是否游刃有餘？不知道小綠是如何安排學校和補習班課業複習的，也許小綠可以先做一個讀書計畫表，把可以複習課業的時間表列出來，然後把預計要複習的課業膽寫上去，最好能預留一至二個空白時段，當做是臨時有事的彈性運用時間。上述清楚列出自己有多少時間可以運用，就能檢視自己目標的訂定是否合理與適當了。

最後，老師鼓勵小綠在每週自己依序完成目標後，好好地犒賞與放鬆自己，例如：和同學、朋友或是家人一起吃頓飯、看部電影等等，這樣不但能放鬆和犒賞自己，也可以維繫和同學、朋友、家人之間的感情，讓自己在奮戰時更加有力量。在漫長的一至二年準備考試生活中，學會照顧自己也是很重要的，有健康的身心讀起書來會更加有效率喔！

藉由這個經驗，小綠可以從中學學習為自己訂定適合的複習課業目標，並找到適合自己抒壓、照顧自己的方式。老師知道一開始會有一些困難，小綠可以慢慢探索與嘗試，也可以適時詢問周遭人的經驗與想法，相信小綠一定會漸漸地學到如何訂定適當的目標，與找到喜歡且適合自己的抒壓、照顧自己的方式！

~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：直接前往大考館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)