

2010 綠能科技與材料論壇 元智彭校長：節能減碳從衣做起



吳校長致贈禮物給彭校長

【文 / 張雅婷】工學院於 12 月 10 日舉行「2010 綠能科技與材料論壇」，邀請校內外相關科學者與業者暢談台灣現在與未來的綠能發展、研發狀況，及節能減碳可以從生活中做起，透過穿衣服就能達到綠能生活的高科技技術。

工學院院長陳義揚表示，進入

21 世紀高科技主導人類生活的時代，人類對能源資源及資料的消耗加劇成長。台灣的天然資源蘊藏有限，絕大部份的能源需要仰賴進口，經濟發展因而容易受到多重因素的衝擊，加上環境保護及生態保育觀念已成為普世價值與趨勢；對我國而言，發展綠能科技、尋求替代能源及有效提高能源使用效率，皆為產官學界刻不容緩的課題。

「2010 綠能科技與材料論壇」與會來賓包含有工研院綠能與環境研究所顧問吳煌主講「氣候變遷下台灣的綠能發展方向與策略」、元智大學校長彭平宗主講「元智大學在原子層沉積法製作高效率 PEMFC 燃料電池之進展及燃料電池的研發狀況」、南台科技大學教授陳榮洪主講「太陽車研發與產業應用」、逢甲大學纖維與複合材料學系教授鄭國彬主講「節能減碳從衣做起」，同

時有達紡企業董事長黃國彭為師生舉例，如何在生活中節能減碳從衣做起。

由元智大學校長彭平宗主講的「元智大學在原子層沉積法製作高效率 PEMFC 燃料電池之進展及燃料電池的研發狀況」談到原子層沉積在 PEMFC 燃料電池製造的高效能催化劑主題共有五個面向，包括設計新穎的電極、ALD 的原則、鉑催化劑製備醱固劑、PEMFC 燃料電池展示，及商業的可行性都考慮在內。他也向大家解說 GDE 架構與其特色包含有：優良的透氣性、高導電、超級疏水、可控制孔徑等功能，讓大家對燃料電池有更進一步的了解。

南台科技大學教授陳榮洪主講的「太陽車研發與產業應用」，從太陽能車賽事起頭，向大家說明一輛太陽能車的設計、製作到

實車測試，到測試後的比賽，讓在場聽眾興致勃勃，同時，他也分享台灣目前的六大新興產業與四大新興智慧型產業帶出環保車與電動車的科技新知。

逢甲大學纖維與複合材料學系教授鄭國彬與達紡企業董事長黃國彭為師生說明，如何在生活中節能減碳從衣做起。首先提到透過散熱涼爽系列精密計算熱傳導速率後，所產製的涼爽纖維製品，並說明其原理與原料特性，與 INCOOL 涼爽布料的設計概念。他們還提到其產學合作的創新重點「紗線設計」具有複合功能，除了可散熱降溫、吸濕排汗、輕量柔軟、永久功效的概念外，還具有抗 UV 遠離紫外線傷害，讓大家在夏天可以涼爽又抗熱，甚至散熱涼爽纖維回收還可回收再利用製作塑膠，兼具環保與再生訴求。

華岡藝展之歌劇班期末公演 歌劇選粹之夜 帶領走進西方歌劇世界

【文 / 李文瑜】中國文化大學華岡藝展 - 音樂學系歌劇班期末歌劇公演，2010 年 12 月 29 日星期三，晚間七點【歌劇選粹之夜】，於中國文化大學建國推廣部演藝廳，演出著名歌劇《魔笛》精彩唱段及多部著名歌劇，如莫札特的《唐·喬望尼》，普契尼的《杜蘭朵公主》、《波西米亞人》，威爾第的《茶花女》，董尼采第的《愛情靈藥》、《拉梅摩的露琪亞》、《夏慕尼的琳達》，比才的《採珠者之歌》等。

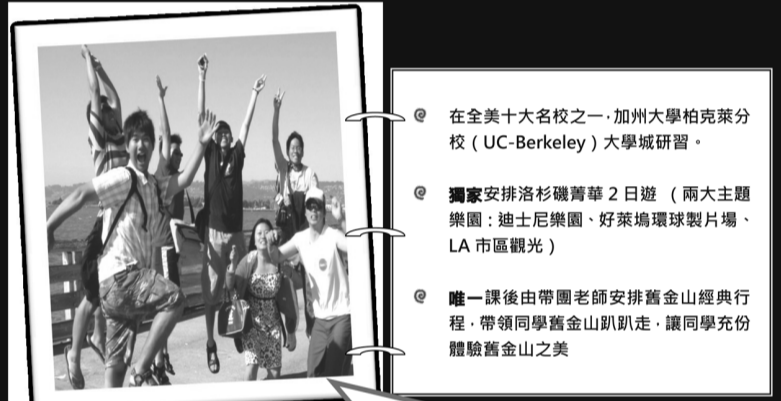
華岡藝展是本校年度藝術大戲，透過演出平台提供學生參與表演的機會，今

年歌劇班的期末演出成立之歌劇班，成員來自大二至研究所主修聲樂的同學組成，由柴寶琳教授指導，上半場演出莫札特的歌劇《魔笛》，是德國著名的民間神話為主題改編的愛情喜劇，下半場由多部歌劇中男女主角的精彩唱段，歡迎蒞臨觀賞。

歌劇班將演出多部著名歌劇，如莫札特的《唐·喬望尼》，普契尼的《杜蘭朵公主》、《波西米亞人》，威爾第的《茶花女》，董尼采第的《愛情靈藥》、《拉梅摩的露琪亞》、《夏慕尼的琳達》，比才的《採珠者之歌》等。



2011 寒假美西柏克萊美語遊學團

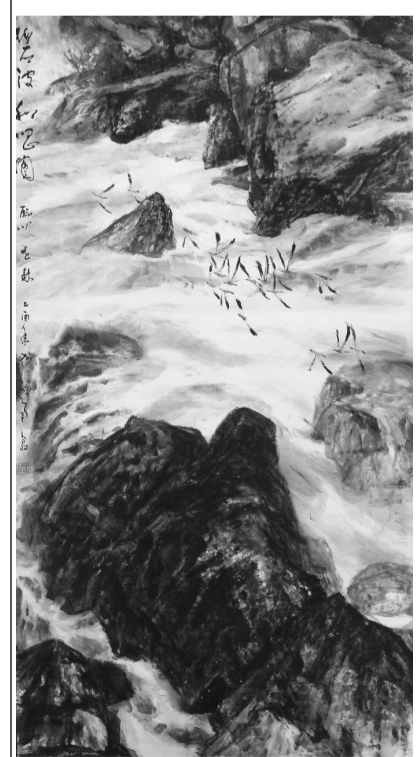


- ◎ 在全美十大名校之一加州大學柏克萊分校 (UC-Berkeley) 大學城研習。
- ◎ 獨家安排洛杉磯精華 2 日遊 (兩大主題樂園：迪士尼樂園、好萊塢環球製片場、LA 市區觀光)
- ◎ 唯一課後由帶團老師安排舊金山經典行程，帶領同學舊金山凱凱走，讓同學充份體驗舊金山之美

**** 歡迎預約說明會 ****
12/31 下午 4 點 @ 大夏館 | B302 教室

主辦單位：文化大學華岡興業基金會 | 電話：02-27005858 轉 8581-8585
講座地址：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)
講座預約報名 <http://studyabroad.sccu.edu.tw>

跨年巨獻 海南大學傅世林、陳桂香邀請展



《碧波和唱》傅世林作

【文 / 李文瑜】海南大學傅世林及陳桂香教授應邀於 99 年 12 月 28 至 100 年 1 月 7 日在中國文化大學華岡博物館作為期十一天的跨年展出，展出作品數十幅。開幕式 99 年 12 月 28 日下午二時於華岡博物館一樓畫廊舉行，歡迎藝術先進及愛好者踴躍前往觀賞。

陳桂香教授 1953 年生於江西省德安縣，現為海南大學校學術委員會委員、亦是博士生導師及日本國立東京藝術大學客座研究員，並為中國美術家協會會員、中國油畫協會會員，擔任海南美術家協會副主席、海南女畫家協會主席等要職，畢業於中央美術學院油畫系，後赴俄羅斯列賓美術學院深造，並以客座研究員身份在日本東京藝術大學繼續研究及創作，留學期間受到名家影響及指導，先後在北京、青島、巴黎、東京等國內外舉辦畫展數十次，頗受好評，在生活及藝術方面除注重傳統文化的修為，亦關注西方世界的脈動，以追求藝術的真

善美為畢生職志，投入在中西藝術的融合及探討上並有成就，其作品表現刻劃入唯及細膩，風格穩健多樣，面貌強烈而紮實，筆觸盡情揮灑之間透露出自由奔放，情感投入其中豐富而生動，表達對生命及自然的熱愛。

傅世林教授 1946 年生，江西省臨川人，畢業於江西師範大學美術系，現為海南大學副教授、中國美術家協會會員及海南美術家協會理事，先後擔任海南大學藝術學院美術系主任、中國畫工作室主任、中國書畫家研究會教授、泰國曼谷中國畫院藝術顧問、日本東方藝術研究院副院長等要職，作品入選中國第六屆全國美術作品展覽、全國書畫大賽一等獎、菲律賓馬尼拉國際文化交流菁英獎、泰國曼谷東南亞現代水墨名家金獎，等，於中國各地舉辦個展及聯展，作品為英、美、日、台灣及大陸單位及人士收藏，創作風格清新脫俗別有風趣，自創一格不落俗套，逸筆見長頗具空靈之美，構思縝密佈局



傅世林近照

陳桂香近照



《祖與孫》陳桂香作

無礙得宜，追求古人畫意融合現代及傳統。

「傅世林教授及陳桂香教授聯展」主辦單位：中國文化大學美術學系。

《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。



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 534 期 中華民國 99 年 12 月 27 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

國際鑑識專家李昌鈺博士來了！妙語如珠談人生 拜訪張董事長肯定對台灣高等教育之貢獻 互動頻繁熱切



國際鑑識專家李昌鈺博士拜訪張鏡湖董事長並合影留念

【文 / 楊吳錦】國際鑑識專家李昌鈺博士 12 月 15 日拜訪張鏡湖董事長。他說，張董事長一輩子致力於教育，是教育界值得學習之典範。他並致贈美國警界別針，特別為張董事長別上，兩人互動良好。

張董事長說，李博士很有名，尤其在台灣相當有名，這次回到台灣和學生分享生活經驗，對學生而言，是一場新鮮的經驗探索，李博士是美國康乃狄克州科學諮詢中心的名譽主席 (Chief Emeritus for Scientific Services)，並且是紐黑文大學法醫學的全職教授，協助該大學設立了「李昌鈺法醫學研究所」。在此之前，他曾擔任康乃狄克州公共安全委員、康乃狄克州法醫實驗室主任和 1979 年至 2000 年的首席犯罪學專家。

張董事長特別親自前往聆聽李昌鈺博士的演講，看到現場師生爆滿，座無虛席，對學生把握名人經驗演講的學習相當肯定。李昌鈺博士是應文化大學紡織工程

學系之邀請，以「人生哲學與工作經驗分享」為主題進行演講，許多慕名而來的同學寧願選擇坐在地板上或坐或站，爭相一睹鑑識專家李昌鈺博士的風采。

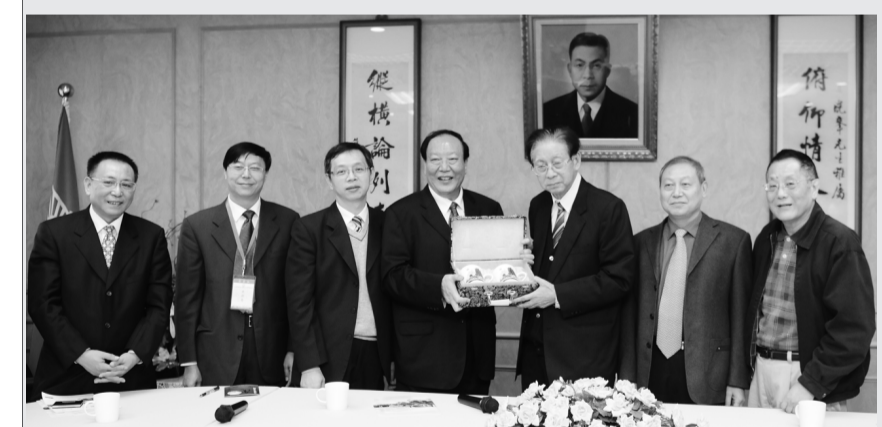
李昌鈺博士說，『使不可能變可能』是自己的座右銘，自己的人生就是不斷地把握時間達成不可能的任務。他表示，鑑識工作就是有多少證據，講多少話，為無辜的人申冤。所以自己必須保持司法的公正，全力找物證，讓物證說話。

他說，做任何事都要如偵辦刑事案件的態度一般，求證到底，並勉勵華岡同學『人生就如搭乘火車，經過大學的訓練，就等於取得進入火車月台的門票，當然最終上哪一班火車，往哪一個方向走，今後的發展，都需要自己做決定，但是如果沒有大學的教育，你連上車的機會都沒有』。

李昌鈺博士表示，成功的祕訣最重要的就是確定人生的目標，並不斷尋求自我改進，因為學習失敗的經驗比成功更為重要，並

且提醒在座學子目標必須定在能力範圍，否則理想太高，達不到就會失望，應運用潛在意識，培養強烈慾望，並訓練合理的判

江西省政協委員訪台參觀文大 副主席王林森訪台參觀文大



江西省政協委員會副主席王林森參訪本校拜會張鏡湖董事長

【文 / 李文瑜】江西省政協委員會副主席王林森 14 日參觀本校拜會張鏡湖董事長。王林森主席說，張董事長是江西省太和人，與江西省緣份甚深，校際感情佳，這是一個好的起點，希望未來張董事長與社科學院中山與大陸研究所邵宗海所長一起來大陸參觀訪問，帶動兩岸校際交流。

王林森提到，目前文化大學已經與大陸江西省多所高等教育簽定姐妹校，與江西關係甚深，江西省積極推動文教科研發展，希望透過高等教育的合作與簽定姐妹校拉近雙方關係。

張鏡湖董事長說，本校與大陸高校往來密切，且是第一所與閩江學院簽定學生交換往來的大

學，顯見本校積極推動兩岸教育之決心與努力，未來希望與江西省各所高等教育建立更密切往來關係，讓師生互動交流更為頻繁密切。目前本校寒暑假有推動兩岸學生互訪學習，明年寒假將吸收第一批大陸高校短期交流的寒假研習營，希望貴賓們可以多多向大陸學生宣傳此一政策，鼓勵大陸學生來台學習。

邵宗海所長則提到，本校張其鈞創辦人是一台灣教育單位倚重的教育家，曾擔任教育部長，主導許多有利台灣高校發展之優良政策，奠下極穩固之基礎，張董事長接任文大以來，積極推廣兩岸高校交流與發展，為兩岸高校交流開啓許多的不可能，這代表本校對兩岸高校發展重視與努力。



《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。

就是這道光 閃耀華岡學術殿堂



今年華岡學術閃耀絢爛，劉焜輝教授榮獲台灣輔導與諮商協會終身成就獎；化材系施漢章教授榮獲台灣鍍膜協會傑出貢獻獎，分別以輔導諮商終身成就與專業貢獻獲得學術界至上光榮，也為華岡學術增添絢爛記錄。

劉焜輝教授榮獲台灣輔導與諮商協會終身成就獎

【文/李文瑜】台灣諮商輔導課程之先驅者，一生致力於輔導與諮商教育的劉焜輝教授，今年獲台灣輔導與諮商協會頒發之終身成就獎，投入輔導工作近半世紀，相關著作等身，迄今仍未懈怠，實為輔導與諮商專業的成長與發展，同時投入輔導與諮商專業的論著，迄今仍未懈怠，為華岡學術再添光芒。

劉焜輝教授一生海人不倦，用心指導學生，深刻影響台灣輔導與諮商專業的成長與發展，同時投入輔導與諮商專業的論著，迄今仍未懈怠，為輔導諮商界之重要楷模。

劉焜輝教授畢業於國立台灣師範大學教育系、日本東京教育大學教育研究所博士。回國後曾任國立政治大學教育研究所教授，開設輔導諮商相關課程，為台灣相關課程的開創者，之後，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系禮聘劉教授兼任師大學生輔導中心主任，奠定師大學生輔導中心發展的基礎；退休後轉任本校特聘擔任兒童福利研究所所長，進而創設該校心理輔導研究所，擔任所長、特聘教授等職；現任文大心理輔導研究所教授。

1960年宗亮東老師推薦劉焜輝教授擔任台灣輔導與諮商學會理事，劉教授還在1991-1992年擔任台灣輔導與諮商學會第31屆理事長，至今仍是學會的終身會員，對於學會工作建樹至深。

劉焜輝教授一方面在學會參與協助政府推行學校的輔導工作，例如制定輔導相關法令、建立輔導制度、培育輔導人才、訂定課程標準等，並於1973年起參與連續三年由教育部國民教育司策劃的輔導工作的評鑑，竭盡全力於落實輔導工作，成為推動學校輔導工作制度的建立以及中等以上各級學校輔導工作評鑑制度的先驅者。

劉教授同時推行學會理事長的選舉制度，並於理事長任內收回學會所屬房舍的使用權，解決學會至創辦以來，學會房舍隨著理事長的所在地而異動的困擾，使得學會得以有一個穩定運作的辦公場所。此外，他也創辦諮商與輔導期刊，提供諮商輔導學者和後進學者有機會發表己見或互相切磋，促進輔導與諮商觀念的交流、實務經驗的分享，以增進輔導諮商輔導工作的成長。另外，在日文方面亦有深刻的造詣，無論是翻譯或介紹日本關於輔導與諮商的新知，都使得學生及諮商輔導工作者獲益匪淺。

劉教授一生熱於投入學術知識，對於新知識保持著勇於挑戰的精神，期許為社會提供有意義的服務，養成明確教育的順序與標準。以「望之也嚴，即之也溫」的姿態令人崇敬，做事把握原則、因材施教，永遠將學生的需求擺在第一位，使受教的學生們一生深刻且受用無窮。



施漢章教授榮獲台灣鍍膜協會傑出貢獻獎

【文/李文瑜】化材系施漢章教授今年榮獲台灣鍍膜協會傑出貢獻獎，為華岡之光！施漢章教授創國內之領先地位，引進先進材料研究領域。包括微波電漿合成鑽石膜、奈米碳管以及近年在多元高熵合金之電化學腐蝕研究，對學術界貢獻卓著，對台灣材料科技相關產業亦有極大影響，今年獲頒台灣鍍膜協會傑出貢獻獎，為華岡學術再添榮耀。

施漢章教授之傑出貢獻獎於今年台灣鍍膜科技年會接受表揚。施漢章教授迄今共發表了近百篇論文，多集中於電化學、應用物理、防蝕、表面處理及奈米科技等高水準SCI期刊。研究成果並獲美、日、英、德、台等二十餘項專利。

台灣鍍膜協會為配合國家科技政策與世界發展趨勢，今年訂定六個主題研究方向，內容為永續能源的發展、奈米結構的鍍膜、光電及相關產業、傳統上磨耗及保護層之鍍膜、生醫材料之鍍膜應用等，均為最近國際鍍膜產業相關領域的重要議題，藉由年會產官學的交流，帶動國內學術和鍍膜科技向上提升，並為國內鍍膜帶來更大的契機和更大的產值。

今年該年會發表會除以口頭及海報論文形式進行論文發表外，會中更頒發及公開表揚台灣鍍膜科技協會傑出貢獻獎和傑出服務獎，傑出貢獻獎主要頒與在鍍膜相關領域內研究成效卓著，對於國內學術研究或工程技術之提昇具有貢獻者。該協會頒發之傑出貢獻獎章內容強調，施漢章教授因其從事超硬質耐蝕鍍膜、奈米碳材及近期之石墨烯對台灣鍍膜科技貢獻良多備受肯定，榮獲大會表揚並頒獎牌壹面，也感謝施教授對於協會事務的參與均給予諸多協助。

今年該年會特別邀請國內外鍍膜科技知名的專家學者，來自日本三菱重工太陽能部技術長專家Dr.Takatuka Hiromu、以及Prof.Eiji Kusano、Prof. Yoshinobu Kawai、韓國Prof.Kwang Ho Kim、香港Prof.S.F Yu等人和中國文化大學化材系奈米材料研究所施漢章教授擔任本次專題演講主講人，分享近年研究成果，施漢章教授獲獎後並應邀發表專題演講，施漢章教授演講專題為「Plasma-Activated Carbon Nanostructures for Mechanical Strength, Field Emission, and Luminescence Performance.」，獲得在場與會專家學者熱烈回響。

今年該年會特別邀請國內外鍍膜科技知名的專家學者，來自日本三菱重工太陽能部技術長專家Dr.Takatuka Hiromu、以及Prof.Eiji Kusano、Prof. Yoshinobu Kawai、韓國Prof.Kwang Ho Kim、香港Prof.S.F Yu等人和中國文化大學化材系奈米材料研究所施漢章教授擔任本次專題演講主講人，分享近年研究成果，施漢章教授獲獎後並應邀發表專題演講，施漢章教授演講專題為「Plasma-Activated Carbon Nanostructures for Mechanical Strength, Field Emission, and Luminescence Performance.」，獲得在場與會專家學者熱烈回響。



紡織工程之星光燦爛

賴秋君助理教授入選99年度傑出工程師獎
莊崎州校友



賴秋君老師獲傑出工程師獎



系友莊崎州獲傑出工程師獎

【文/李文瑜】紡織學術界年度盛事「紡織工程學會年會」99年度年會於99年12月18日在台中逢甲大學舉行，致力發展研究紡織系學術研究，本校紡織系助理教授賴秋君及系友莊崎州獲頒99年度傑出工程師獎，此外，紡織系學生共計投稿28篇論文獲該單位論文獎達8篇，成果豐碩。

中華民國紡織工程學會為國內紡織學會之重要研究機構，積極推動參加協助工程師學會之各種活動、協助推動辦理纖維紡織科技研討會，並促進我國紡織相關產業及學術發展。自民國19年3月在上海成立，在台復會已滿56週年，紡織工業上中下游擁有20個同業公會組織健全，外銷有紡拓會統籌市場調查，商情資訊、配額調配、展覽推廣等成效卓著。

本校紡織系賴秋君老師與紡織系系友莊崎州均入選獲頒傑出工程師獎。由於該獎項為鼓勵在第一線紡織工業工作，或在紡織教育研究機構從事研究之會友，有卓越之研究成果，兩位傑出優秀人才在此一領域表現傑出，足以擔任楷模表率。

賴秋君助理教授為本校專任助理教

授，曾經協助辦理「禁止化學武器公約相關列管化學物質規範之建立與執行推動計劃」於90年度獲行政院第二屆法制再造工作圈銀斧獎、於工業局任職期間辦理紡織產業發展分析與規劃，紡織領域專案計劃規劃執行之監督考核，曾參與規劃與執行挑戰2008年國家發展重點計劃之計劃名稱：文化創意產業及產業高值化，結合國內服裝設計師規劃辦理台灣時尚週等活動。

莊崎州校友則是任職世界知名潛水衣大廠薛長興工業公司紡織生產事業部經理，負責整合公司紡織產品，領導研發生產單位與行銷部門協同合作，制定規範各產品標準符合含水類活動相關產業需求，提升潛水衣業界的產品質量標準。

每年中華民國紡織工程學會將會舉辦頒發紡織工程獎章、頒發紡織傑出工程師獎及舉辦年會專題演講與年會論文發表會，本校為擔任紡織新產品之研究開發及員工之培訓大學之一，每年均會鼓勵學生參與論文發表，今年總計有28篇論文投稿，成績創歷年來最多，且有8篇論文獲選中華紡織工程學會論文獎，成績亮眼。

中華民國紡織工程學會第五十八屆年會

口頭論文發表

1	莊 婷	電致發光纖維物塗布方式之探討	第58屆紡織年會
2	吳碧芬	生物可分解性水苔之製備及其栽培性質的探討	第58屆紡織年會
3	賴育辰	海藻酸鈣包覆香茅油微膠囊之製備	第58屆紡織年會
4	蔡志宸	奈米微粒對聚丙烯物染色性能及抗UV性影響之研究	第58屆紡織年會
5	黃建豪	正反交錯排列之錐狀式螺旋形銅線置入不飽和聚酯樹脂對電磁波吸收之影響	第58屆紡織年會

壁報論文發表

1	葉峻廷	聚酯纖維布以不同比例之藥劑浸漬與橡膠複合黏結強力之研究	第58屆紡織年會
2	莊啓弘	316L 聚乳酸複合包覆紗之製備技術及特性評估	第58屆紡織年會
3	林勁佑	可見光譜對遠紅外線放射率影響之研究	第58屆紡織年會



論文發表之學生與李貴琪主任合影

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：許凱翔 輔導老師

努力沒成果，我該怎麼辦？



老師您好：
我是大一的喵喵，最近一直覺得我好像什麼事情都做不好，不管是考試還是報告，沒有一件是做得好的。我知道我不像其他人這麼聰明，所以我會花很多時間在讀書或者是做報告，必要時也會熬夜，就怕我做得不夠多，不夠達到老師的要求，但是，最後成績總不如預期，常常低空飛過，有幾科還差點被當。我在想我是不是不適合念書，為什麼我已經很努力了，但表現還是很差？我不知道問題出在哪裡，以前這樣讀書成果都不錯的呀。現在只好花更多時間在讀書，這也讓我不敢參加社團活動，時間都不夠用了。老師，我該怎麼辦？我是不是很沒用、不適合念大學？
喵喵：

從你的來信中，感覺到你很挫折，明明已經很努力了，但是結果總是都不夠好。好像把自己的精力和精神都很有力的投注在一個沒有底的井裡，日復一日卻也沒感受到井被填滿的感覺，那種感覺一定很疲憊也很無力，甚至開始懷疑自己，覺得自己什麼都做不好，也越來越沒有自信。

我能了解喵喵想要做到最好的心情，多麼希望自己的努力能夠被看見，能夠得到令人滿意的結果，那代表著自己的努力沒有白費，所花的時間和精力都有所回報，也有種被肯定的感覺。但我也看到喵喵在經歷這麼多挫折之後，還能持續這麼的積極和用心，真是相當不容易的一件事。

想先請喵喵思考一下，你是不是把「成績不好」跟「能力不足」畫上等號了呢？其實在大學中的學習，不只是學科能力而已，就像分數不會是評估一個人生命的唯一標準。還有許多事情都值得去體驗，如：社團活動、打工、志工經驗等等這些都可以擴展視野，讓自己發掘自己更多的潛力與可能，讓自己的生活更多采多姿的機會。你的積極、努力不懈的態度，就是屬於你相當珍貴的能力之一，這對你的未來會有相當大的幫助！所以別再把「成績不好」跟「能力不足」畫上等號囉！

在你信中有提到似乎在課業上遇到一些阻礙，不知道這部份喵喵是否有請教過老師？過去國、高中時都是老師會將教材與相關資料都準備好，但到了大學許多資料和學習都需要靠自己搜尋，這種截然不同的學習方式的確會讓人有些不適應。因此喵喵可以嘗試主動把你在學習上或做報告上的困難請教老師，讓老師能夠針對你的狀況給些建議，也可以確認老師對作業的要求和期待，讓你在寫作業時能夠更加清楚該怎麼做，以喵喵這樣努力的態度，老師一定會很樂於提供協助的。此外，系上的學長姊和同學也是相當好的資源，可以請教成績好的同學或已經修過課的學長姊給你一些經驗，對於你的學業應該會有相當大的幫助。

另外，也別把自己逼得太緊喔！喵喵可以為自己做一個簡單的行事曆，請記得把一些時間留給自己去體驗讀書以外的事情，一方面能夠增進自己的視野，一方面也能更有效率的使用自己的時間。煩悶時，做任何事情的效率都會大打折扣，適時的走出去曬曬太陽、找朋友或父母聊天、聚餐，除了能幫助你放鬆心情外，也能提昇你的學習效率。

最後想跟喵喵說，你認真積極的態度，是相當好的資源，千萬別覺得能力決定於成績好壞。相信未來不管工作或學習，這會是你相當好的優勢！希望這信中提到的方法能對你有些幫助，祝福你能有所突破！

~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：curak.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)