

# 教育部飛颺獎學金 國劇系從破英文練就一口流利英文

【文/李文瑜】飛颺海外，學英文，練就一身職場好功力。國劇系王晨星爭取教育部「學海飛颺」獎學金約 22 萬元，選擇前往美國莫瑞州立大學擔任一年交換生，原先一口《破英文》，靠著主動積極認真講英文的態度，加上愛講話的個性，練就一口好英文，短短一年內蛻變成爲本校留學交換代言人，經常爲學弟妹演講交換生的優點。王晨星說，主動找機會說話，是學英文打樁的根基，加上課堂認真參與提問，要想開口說好英文絕非難事。

國劇系王晨星曾任國劇系系學會會長，英文差，根基不好，想出國唸書遲疑很久，恰巧國際交流中心舉辦留學美國交換生講座，透過講座了解教育部鼓勵學生出國留學或擔任短期交換生，均有給予各種獎學金，只要願意

事先準備各種資料，爭取獎學金應該有機會。王晨星說，曾任國劇系系學會會長，主動參與學校各種社團及行政學習業務，加上課業成績不差，爭取學海飛颺獎學金應該有機會，在參與留學交換前，便努力準備相關計劃與提出申請書，終於獲得教育部頒發學海飛颺獎學金約 22 萬元。

有了第一筆獎學金，出國留學夢跨躍一大步。王晨星說，原本不敢想的美國留學行有好的開場序幕，緊接著就由她自己寫一齣好劇本，演出一場好劇，從開始規劃留學的各種行程安排與課程學習的計劃內容，雖非擁有流利好英文，但樂觀開朗的個性總是相信自己一定有辦法克服各種難題。

從英文檢定最初級到回國檢定達四級以上，靠得是在美國交換

生期間每天背二十個單字。王晨星提到，美國的大學是相當開放，課程不會像台灣一樣一整天排得滿滿，通常上課只有半天，到下午就是屬於自己的學習期間，很多台灣交換生都會躲回自己宿舍，她則採取主動學習的機會，運用自己國劇系肢體表達能力，加上簡單的英文對話，努力在學校校園和美籍同學對話，練習膽量說英文，回到宿舍後，每日規定自己一定要背誦 20 個單字，建立講英文的好根基，才有辦法與美籍老師及學生對話，強迫學習的英文實力一點一點建立起來，一年內學好英文已非難

王晨星也經常利用課餘期間前往美國教會或參與各種校外社團活動，只要有機會講英文，從不吝惜自己時間揮霍參與學習。王晨星說，一年交換時間很短，要學好英文，講一口流利英文，就是要練膽量去聽外國人說話，且和外國人溝通。

爲學好英文，王晨星還曾擔任北京語言學校老師與美籍先生孩子的家教老師，以教兒童中文方式，練習和孩子溝通英文，這樣的學習過程，讓自己回歸簡單英文學習法，一字一字從根基畫書。



## 首場攝影展以愛無限爲題 廣告系首度與殯葬業者展雲公司合作創意

【文/葉子豪】文化大學廣告系與展雲事業股份有限公司近兩年進行了產學合作，展雲事業股份有限公司是一間殯葬業者，和還是大學生的廣告系同學進行合作，這樣特別的組合，對兩邊來說都是從未嘗試過的，希望這樣的合作能激發新的火花。在相互激盪過後，決定以一個愛生命的企業形象角度出發，以對生命說我愛你爲主題，舉行一場特別的攝影展，展出內容都親子 and 世代間的爱爲主。

殯葬業卻展出一場對生命說我愛你的攝影展?這樣的反差來自於文化大學廣告系的同學們認爲，一般大眾對殯葬業的印象還相當負面，但是在他們實際接觸後，發現這個事業是相當需要愛的，一般人面對這種事件總是會閃避，但是展雲卻以誠心爲往生者舉辦一場符合心意卻又不失莊嚴的喪禮，且面對家屬更需要細心照顧，這樣的事業，如果不是對生命有誠摯的心，是無法做到的。

因此廣告系的同學們認爲，以對生命說我愛你爲主，進行這場攝影展，且題目限定爲親子間的爱，因爲以台灣而言，民族性較爲害羞，有時候很難表達出對親人間的感謝和爱，而最後常常有「風欲靜而樹不止；子欲養而親不待」的悲嘆，既然愛說不出口，不妨以相片來表達，將說不出口的爱融合在相片中，拍出一張飽含心意的相片，也讓參觀者可以感受到這樣誠摯的情感，藉此思考生命中是否還有些愛是一直埋藏在心中卻沒有說出口。

這個活動在展雲極力支持下，將由一群年輕的學子所舉辦，過程中也有被質疑那麼年輕是否真的了解殯葬?但是在展雲公司的幫助下，漸漸了解這個以前從未關注的行業的文化，再運用所學的行銷知識，認爲愛這個主題，是不同世代都能溝通的方式，即使親愛的親人往生了，所留下的那份愛就是最好的紀念品，親人間除了血緣就只有愛是不變的。廣告系的學生表示：這是一個在過去從未接觸並且有些抗拒的行業，但實際接觸後發現，其中所蘊含的禮儀文化和服務精神都是相當偉大的，因此做爲也曾經不了解的人，希望可以將展雲的精神傳達給一般大眾，讓大眾知道這是一個有意義且偉大的公司。



### 中國文化大學 99 學年第二學期宿舍網路服務公告

- 一、宿網服務說明**  
學校宿網採外包方式經營，目前委由台灣大寬頻負責提供宿網服務
- 二、宿網服務速率及連線方式**  
1. 連線速率--下載 2M，上傳 512K  
2. 連線方式--於房間內以電腦連接台固所提供設置的 HUB，以個人專屬帳號連線上網即可使用
- 三、宿網申請及開通方式**  
Step1: 採線上申請，網址：<http://www.elinx.com.tw/pcu/apply>，申請時間至 3 月 11 日止。(P.S 上學期已申辦成功的同學，請點選續約方案!!)  
Step2: 完成線上申請後，請記得列印申請書以及雙證件影本(外籍人士需有居留證、護照或健保卡證件，不可使用學生證作爲第二證件)。線上申請時，請務必填寫真實行動電話號碼，因爲這樣才能在日後收到繳費的簡訊通知。  
Step3: 請於 2 月 14 日後，至大典館郵局前攤位，將申請書連同身分證及健保卡(駕照)正反面影本，交給攤位的工作人員，台灣大寬頻將於 2 個工作天內透過簡訊發送帳號密碼給您，此時即可透過此帳號密碼在宿舍上網。請注意，於攤位繳交申請書時，暫不需於現場繳費，日後台灣大寬頻將以簡訊通知您至宿舍樓信箱領取帳單，再到便利商店繳費即可。2 月 25 日前(收件時間不包含例假日)，申請資料請繳回大典館郵局攤位前，2 月 25 日以後，大典館郵局前攤位將撤離，申請資料請繳回大典館 4F 資中櫃台灣大寬頻駐校工作人員。
- 四、宿網計費方式**  
1. 宿網費率-- 每人每學期 779 元，每月平均 173 元  
2. 收費模式-- 以學期爲單位，預先繳費
- 五、繳費相關資訊**  
1. 申裝成功後，預計兩週左右會將帳單發送到各館信箱並以簡訊通知各位同學  
2. 若同學未收到帳單，請記得與大典館四樓駐校服務生聯繫補發事宜，避免因未繳款而被封鎖帳號，4/1 起將陸續關閉未繳費之帳號，重新開啟時間約需七個工作天，請特別注意。
- 六、問題求助及障礙報修**  
有問題求助或要報修障礙時，住宿生可透過下列方式獲得協助  
1. 台固駐校服務人員-- 請至大典館 4 樓，資中櫃台(週一至週五 13:00-22:00，例假日除外)  
2. 台灣大寬頻 24 小時客服專線 4066-0357(手機請撥 02-4066-0357)



# 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第 536 期 中華民國 100 年 2 月 21 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

華岡超媒體  
**Hypermedia**

## 揚眉 氣迎新春 團拜慶華岡

【文/李文瑜】2011 年新春團拜揚眉《兔》氣！由林棟雍教務長主持的 2011 年新春團拜在 2 月 14 日體育館柏英廳舉行，公關室特別在團拜現場以《橘》爲

吉祥物，擺滿每張桌子，讓每一位來團拜的教職員都拿一顆吉祥橘，喜氣洋洋過一整年。林棟雍教務長說，今年文化大學終於通過教學卓越計劃案，我們終於揚

眉吐氣，希望大家再努力一點，達成教卓目標《五年趕上、十年超越》的理想目標。

新春團拜喜洋洋，齊聚近百位教職員同仁在柏英廳互相祝福新年快樂。校友總會理事長李天任博士宣告好消息，校友總會即將在三月二十七日擴大舉辦美國加州校友總會聯合大會，目前總會已積極爭取補助經費，讓華岡校友們可以在美國大會合，透過海外校友活動的力量，以迎接超越半年世紀文化大學齊聲喝采。

團拜活動由人事室主辦，邀請教職員一同參與。典禮一開始，由林棟雍教務長、歐陽新宜學務長、施登山總務長及學院院長舉

杯向每一位參與團拜的教職員致意，彼此祝福新的一年有好的開始。

林棟雍教務長宣誓今年體育館特別爲教職員舉辦一系列的體能瘦身活動，要大家新的一年有好的體力迎接新的挑戰。他提到，今年體育館有規劃七到八樣的體育訓練課程，歡迎大家踴躍參加，尤其像《大肚量》的教職員們，一定要有恒心與毅力一同邁向健康的好未來。

林棟雍教務長也提到，今日也是全校開學日，期許延續揚眉《兔》氣好運氣，鼓勵老師努力爭取國科會經費與表現，讓學生享受五星級師資的陣容。



## 13 位傑出校友 獲頒民國 100 年度傑出校友殊榮

【文/李文瑜】歷經學年度推薦、遴選與審查過程，本校正式公布民國 100 年傑出校友當選人名單，共計 13 位學長當選，學術成就類當選人兩名，企業經營類當選人五名及社會服務類人五名及文藝體育類一名，將於民國百年校慶 49 週年 3 月 1 日校慶典禮正式表揚傑出優秀校友。

| 姓名  | 性別 | 畢業年度<br>所系組             | 現職   | 備註               |
|-----|----|-------------------------|--|------------------|
| 張台麟 | 男  | 民國 65 年<br>法文系          | 政治大學歐洲語文學程教授兼學程主任  | 學術成就類<br>當選人 2 名 |
| 葉安恭 | 男  | 民國 60 年<br>化工系造紙組       | 杜邦研究院士   |                  |
| 謝榮哲 | 男  | 民國 69 年<br>機械系          | 中國砂輪企業股份有限公司執行長<br>新竹企業經理協進會理事<br>台灣區光學工會常務理事<br>工研院校友會理事  | 企業經營類<br>當選人 5 名 |
| 王珏  | 男  | 民國 56 年<br>建築系          | 夏威夷 DGH 設計顧問公司董事長及<br>總建築師   |                  |
| 譚元凱 | 男  | 民國 74 年<br>造園暨景觀系       | 月眉國際開發(股)公司董事<br>三迪光電股份有限公司董事<br>三迪光電科技(蘇州)有限公司董事<br>敏盛醫控股份有限公司副總經理  |                  |
| 許東隆 | 男  | 民國 72 年<br>市政系          | 展悅建設股份有限公司董事長  | 社會服務類<br>當選人 5 名 |
| 吳達義 | 男  | 民國 72 年<br>海洋研究所碩士<br>班 | Chairman, United Cargo Systems Inc.<br>President, United Customs System Inc.<br>President, Chinese Culture University<br>Alumni Association of North America<br>1st Vice president, Taiwan Merchant<br>Association of New York |                  |
| 黃玉振 | 男  | 民國 75 年<br>新聞系          | 行政院客家委員會主任委員   | 文藝體育類<br>當選人 1 名 |
| 劉傳名 | 男  | 民國 70 年<br>勞工關係學系       | 行政院勞工委員會勞資關係處處長  |                  |
| 鄭誠閔 | 男  | 民國 65 年<br>舞蹈音樂專修科      | 環鋒紙業股份有限公司董事長<br>台北扶輪社助理總監   | 社會服務類<br>當選人 5 名 |
| 陳晴敬 | 男  | 民國 69 年<br>法律系碩士班       | 臺灣高等法院行政庭長兼審判發言人<br>世新大學兼任講師:法律系 刑事法律<br>個案研究  |                  |
| 劉俊滿 | 男  | 民國 56 年<br>德國語文學系       | 民國 98 年 1 月 16 日自外交部(處<br>長回部)退休   | 文藝體育類<br>當選人 1 名 |
| 周哲  | 男  | 民國 54 年<br>美術系國畫組       | 中國文化大學美術學系<br>中國文化大學駐校藝術家<br>專職畫家  |                  |



# 八位資深教師榮退

# 《功在華岡》匾額展現教育實踐之力量



張董事長重視孔學教育



吳校長於99學年度退休茶會宣布本校通過教學卓越計劃



董事長與吳校長與99學年度退休茶會參與同仁合影

【文 / 李文瑜】99學年度第一學期教師退休茶會1月17日在大恩11樓舉行，總計8位老師退休，2位出席茶會，包含商學院李長彥教授與教育學院蘇清守教授。吳萬益校長說，李長彥教授從文大戲劇系的第一部電腦裝置至今，推動E化校園功不可沒，甚至是成功大學的第一部電腦也都是從李老師手中完成，在教育界具權威地位。而蘇清守老師則以熱情教育心讓學生印象極為深刻，對學校道德教育推廣力量大，未來希望兩位老師能以休息為走更長遠的路為理念，持續對華岡奉獻專長與心力。

人事室公布今年退休教師總計有八位，包含教育學院蘇清守老師、體育系甘光熙老師、陳和德老師、黃文傑老師，外語學院韓文系陳寧寧老師、社科學院行管系張世賢老師及市政系陳博雅老師及商學院李長彥老師。

### 李長彥老師：以 open book 考試鼓勵學生找答案

李長彥老師出席茶會時提到，從在文化大學擔任兼任老師至民國68年正式在資管系擔任專任老師以來，在文化大學教學22年，對學生一視同仁，以愛為教育出發點，每學期一定定期有期中與期末考，但透過 open book 的方式鼓勵學生找答案，解決問題，甚至學生若是考試未通過，還會發下考卷讓學生找到答案，以求甚解的教學方式，就是要讓學生知道學習的意義。



吳校長頒發李長彥老師功在華岡匾額



商學院老師獻花並與李長彥老師合影



蘇清守老師則分享張董事長的小故事。他說，曾任師大附中校長時，接獲一位學生的詢問，因該位學生在路上拾獲一包證件資料，轉寄回證件資料主人，結果那一位主人就是張董事長。張董事長當時特別寫了近千字的感謝信給那一位學生，希望與學生及該學生就讀學校之校長一同吃個便飯，謝謝學生拾獲寄還的用心。蘇老師提到，從這事可見張董事長實為學術、行政及道德教育之領導者。

### 蘇清守老師：愛地球從隨手關燈開始

蘇老師說，在文化大學11年來看著文大從校舍老舊到嶄新大樓一一建設完成，尤其體育館已成為台灣大學院校裡最新穎與最高的大樓，加上每一位老師都有獨立小間研究室，對學術影響甚大，未來希望文化大學更好，更具學術影響力，也希望學校在生活教育的推動能夠更積極落實，包含上課完隨時關燈節省資源，小小動作影響地球甚大，也是身為華岡師生不可卸責之義務。

張董事長說，孔學已成為全球的課題，張創辦人發表之《孔學經義》，已獲大陸北京出版社再版出輯，並發送至全中國大陸設有孔子學院之院校，讓每一所孔子學院參閱了解，顯見大陸對儒學教育之重視，中國文化大學也擁有這樣的使命，希望大能能夠重視生活教育及儒學思想，讓學生從根學起道德觀，為社會盡一份教育的力量。



吳校長頒發蘇清守老師功在華岡匾額



華岡同仁獻花並與蘇清守老師合影



# 迎接49年校慶盛典

## 邀您創意做橘公仔 書寫華岡 尋求代言人

### 《以橘為名》廣徵校慶吉祥物

首獎作品將代言華岡 製成各式各樣造型公仔

【文 / 李文瑜】以橘為名，徵求文化大學吉祥物，迎接五十年校慶年。今年學務處與學生會聯合主辦，以橘子為徵求象徵物，鼓勵學生設計各式各樣的吉祥圖騰，藉此凝聚文化學生的心，活力沸騰華岡，展現專屬文大人的特質，徵選時間最晚至3月31日下午五時止，歡迎有興趣的學生報名參與，參與設計得票數最高作品將作為本校第五十週年校慶之吉祥物，未來廣泛應用各式活動宣傳，並製成限量系列造型公仔、手機吊飾、胸章與立體明信片等紀念品。

學生會今年主辦的各種校慶學生活動，以徵求吉祥物最為特別。以橘為名，邀請學生設計各式各樣特色象徵物橘子，不但取其吉祥音，更是由於中國文化大學之所在地華岡，原為橘子園，向四川譚淳風先生購買後，由張其均創辦創設成立。

其華岡之名取名於「美哉中華，鳳鳴高岡」之意，本校以發揚中國文化為己任，建築物中國建築特色為主，登臨每一棟高樓，俯瞰台北盆地，平原、河海交流，後擁群峰，美如畫屏，使人胸襟灑然，心曠神怡，遂有校歌裡「振衣千仞岡，濯足萬里流」的氣概，為國內大學院校中著名的大學風景勝地。

以傳承為意義，尊重橘子對華岡之歷史意義，輔以迎接遷入創校50年生日之際，以「橘子」為本校吉祥物，藉其「圓實」、「圓潤」與「圓熟」之概念，闡述華岡人的精神。學生會特別以橘子為名，鼓勵本校師生的想法與創意的發揮，舉辦50週年校慶吉祥物甄選活動，期望以吉祥物的甄選，帶動文化學生的心，讓文化活力沸騰，體現出屬於文大人的特質。此外，未來橘子將成為本校吉祥物，可望藉此凝聚畢業校友聯絡情感之意義。

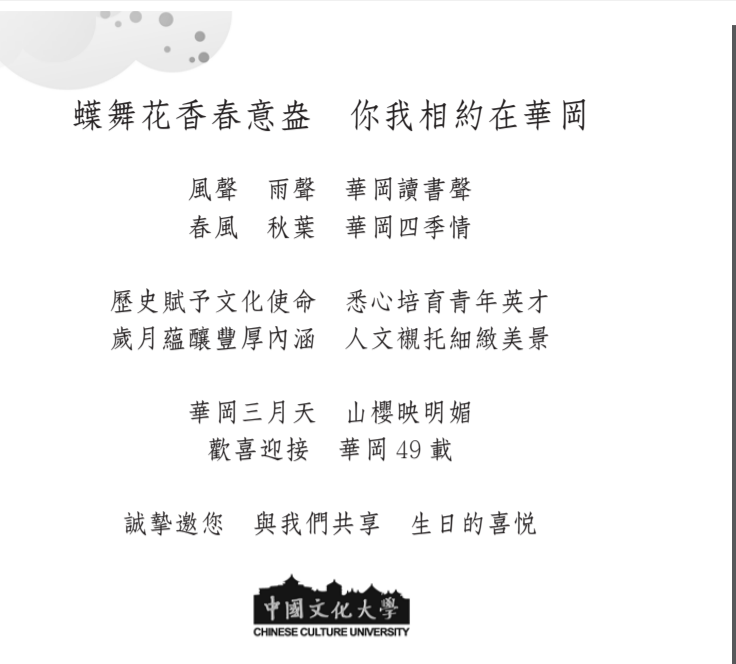
主辦單位為學務處課外組，承辦單位為學生會，基本設計理念需以「橘子」有相關聯結，結合本校特色並融合代表文大之各項元素與內涵，可以擬人化，作品不以人物為限。

吉祥物力求有活力、朝氣，充分展現中國文化大學之精神，外型需將吉祥物以擬人化呈現，需具有中國文化大學代表物-橘子之元素，作品必須是可以被立體化、吉祥物設計不限定單隻或為套組、參賽作品設計至少繳交三個角度包含正、背、側面角度，以便製成吉祥物玩偶，參賽者應於報名表中就所設計之吉祥物進行命名及個性描述，入選之五名優秀作品將公佈於中國文化大學首頁進行網路票選活動，得票數最高之作品將作為本校第五十週年校慶之吉祥物，未來將應用於相關活動宣傳，並製成限量系列造型公仔、手機吊飾、胸章與立體明信片等紀念品，相關報名資料請至中國文化大學學生會官方網站 <http://club.pccu.edu.tw/a027/index1.htm> 下載。

### 徵選校慶代言人活動開始起跑

滿城絳雨舞華岡 「山花城之戀」代言人邀您入座

【文 / 江欣怡】為了迎接中國文化大學50週年到來，本校將於49週年「山花城之戀」校慶園遊會中，遴選出「花城代言人」，因此從即日起至2月18日（五）下午9



蝶舞花香春意盎 你我相約在華岡

風聲 雨聲 華岡讀書聲  
春風 秋葉 華岡四季情

歷史賦予文化使命 悉心培育青年英才  
歲月蘊釀豐厚內涵 人文襯托細緻美景

華岡三月天 山櫻映明媚  
歡喜迎接 華岡49載

誠摯邀您 與我們共享 生日的喜悅



點止受理報名。2月18日（五）至25日（五）為第一階段網路票選；3月1日（二）在園遊會裡進行第二階段的評審及觀眾評分，總得分最高的男女同學（各一名），則獲選為本校50週年校慶園遊會代言人，並各頒發2000元獎金。

凡中國文化大學學生（不含大四、研究生），無重大違規或二一紀錄，操行成績在80分以上者，填寫電子報名表後，寄至 [ccusabox@gmail.com](mailto:ccusabox@gmail.com) 信箱即可。承辦單位會將候選人資料登在學生會 facebook 頁面上進行人氣票選；而在校慶當天，於百花池舞台區由參賽者進行走秀、自我介紹並說明自身創意造型與緋櫻花之關聯性，經過機智問答和才藝表演後，由評審與現場觀眾當場評分，依：網路人氣得票數（20%）+評審（50%）+觀眾（30%）=總分的分數計算方式，選出足以代表文化的「花城代言人」。

關於「山花城之戀」活動的詳細事項，請點閱本校公告系統：<http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp?Num=20110113164952924> 並可由此下載報名表格。

### 《我因文化而相遇》

山花城之戀校慶大會邀全校同學一同來《寫華岡》

【文 / 李文瑜】心目中的華岡，該是山，該有景，該有四季亮麗風情，更有朋友間莫不辭的華岡情義，還有專屬你我之間大學之戀，這些獨一無二的華岡，因《文化而相遇》，迎接49周年校慶園遊會『山花城之戀』，學務處邀全校同學一同撰寫一篇您心目中的華岡，將因就讀文化大學，而和某些人、事、物產生的感情與深刻的連繫寫下一篇篇動人的故事，還有最高2000元的獎學金，歡迎大家來《寫華岡》。

徵文大賽即日起至民國100年02月20日下午5時截止，同學可以多多利用寒假期間，想想華岡的故事，寫下屬於您自己的大學情，每件參賽作品字數在600字至1200字間。稿件格式依照主辦單位規定的格式，參賽作品請務必於右上角註明系級、姓名、連絡電話、電子信箱，完成的作品寄至 [ccusabox@gmail.com](mailto:ccusabox@gmail.com) 信箱即可。

今年徵文大賽由學生會主辦，特別聘請校內三名專業老師評審，選出前三名優秀作品及十名佳作，將於民國100年03月01日第四十九屆校慶園遊會『山花城之戀』-靜態展區『花城戀語館』展示得獎作品，凡是獲獎者會另行通知，並於校慶園遊會當日頒發得獎作品獎金及獎狀乙張。

今年將遴選出前三名優秀作品及十名佳作，第一名2000元及獎狀乙張、第二名1000元獎狀乙張、第三名500元獎狀乙張、佳作各100元獎狀乙張，凡有任何相關徵文比賽的問題均可向學生會查詢。

承辦該徵文活動學生會也強調，如為已公開發表的作品、仿冒或抄襲他人作品、著作權不明者等，參選者除應負相關法律責任，主辦單位得取消其參賽資格並追回已頒發之獎金、獎狀，並依法追究賠償主辦單位之損害。作品及原稿之著作財產權與管理使用機關為主辦單位，作品不予退回，請自行備份保存，主辦單位依法重製、公開展示及不限時間、次數、方式與使用之權利，均不另外通知及致酬。

### 學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：陳怡君 輔導老師

## 開學好 blue



輔導老師您好：  
寒假過年跟家人、朋友玩得好開心，總覺得時間過得好快，想到要開學就好煩惱，已經習慣每天睡到自然醒，一想到開學要上課考試就覺得提不起勁，甚至有一點沮喪，我到底怎麼了？真的好抗拒開學喔！  
By 想要一直睡到自然醒的小麥

親愛的小麥：  
面對開學真的讓你很煩惱，光是想到開學後，不能像寒假一樣睡到自然醒，反而是得面對學業、考試壓力，這一定更讓你覺得沮喪、提不起勁，想要停留在寒假的美好時光中。隨著開學日漸漸到來，心情也越容易感到煩躁與緊張，很不想來上學。

其實這種情形，是許多人在長假後經常會遇到的心情變化，不管是上班族或學生，總是希望放假的時間過慢一點；或者在收假後，開始出現精神困頓、倦怠、疲累、缺乏活力、思考及注意力無法集中的情形，這是我們經常聽到的「Monday Blue」，就是所謂的「收假症候群」。

「收假症候群」是指人們在休完一段長假之後，要回歸正常的上班、上學生活時所出現的身心不適症狀，可能會出現下列症狀：

- 1、情緒上會感到莫名焦慮、緊張、沮喪、情緒低落、覺得昏昏沉沉、有注意力不集中的情形。
- 2、身體上有腸胃不適、頭痛或容易感到疲勞等症狀。
- 3、睡眠方面，可能有失眠的情形，或是早上起不來，導致上學遲到、上課容易打瞌睡等等。
- 4、飲食上可能有暴飲暴食現象。

面對「收假症候群」，我們可以用一些方式來幫助自己面對開學後的生活，更快的適應開學後的課業學習及心理狀況。以下有一些建議提供你參考：

- 1、調整生活作息：過年期間容易晚睡晚起，因此，可利用開學前的3-5天，慢慢調回原本上課時的生活作息。但不要一下子給自己設定自己困難的目標，例如：可以安排自己每天早一個小時睡覺以及提早一個小時起床，循序漸進即可。
- 2、調整飲食習慣：過年期間可能習慣吃豐盛的大餐，或因為晚起而早午餐併吃，開學後，記得提醒自己一定要吃早餐，才能有充足的營養面對一天的課程。
- 3、整理自己的書桌：將開學要用的文具、書籍歸納整齊，並保持桌面整潔；或者開始將要帶至宿舍的東西整理打包，這些都有助於你提早準備進入開學的狀態。
- 4、記得上一堂課：第一堂課往往選課老師講授課程大綱，幫助你了解本學期課程安排的關鍵，也可以幫助自己漸漸回到當學生的狀態。
- 5、避免過度刺激的活動：開學前一週，儘量避免徹夜狂歡或高度刺激的活動，也會有助於心情平穩。

收假症候群通常在1-兩天內即可回到正常，但若情緒、睡眠不佳等狀況超過一個星期，也可以來學生諮商中心和老師一起來討論適合你的收心操喔！

~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](mailto: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)