

票選專屬您的畢業年刊 觸動珍藏屬於您的記憶

【文 / 方怡涵】光陰似箭，依稀記得才剛踏入校園的我們，即將要面臨鳳凰花開的季節到來，在文化大學的生活點滴中，但願能有一本屬於記載著我們揮灑過的青春汗水與歡笑的畢業年刊。今年畢業生服務委員會特別邀請碩博士班及準畢業生們，為自己投下屬於自己專屬及喜愛的畢業年刊主題，代表著你我共同的回憶，已遴選出四個主題，每個主題代表一個故事，歡迎大家來書寫自己的畢業紀念日。

主題一為《Touch My Heart》，主軸概念希望在每個人的心中都有屬於自己的故事、自己的回憶，可是有多少回憶能永久存放在心中？又有多少次忘了那份感動？

以一本充滿回憶的故事書，從你觸碰到它到翻閱它，所有回憶和所有感動都慢慢的滲透到你的心中，就讓它去觸碰你心中那一塊遺忘已久的回憶吧！

主題二為《Little 一點點》，由於生活中有許多一點一點的小事不斷的在發生，而這些一點點的小事卻是我們生活的重心。包含剛上大學的一點點夢想，下課十分鐘的一點點自由，談戀愛時的一點點悸動，畢業典禮上的一點點心痛，一點一點的一點點，都在



訴說著我們的心情，對每個人而言最重要的事情都不同，那一點點也不同，寫下屬於自己的一點點，就讓那一點點，——成爲你心中永遠的回憶。

主題三為《奔》代表的是一個奮不顧身爲了實現夢想的動作。生活中常常充斥著這個動作，不管做什麼事都在不斷的奔跑，只爲了追求一個目標；一個夢想。成幾何時你停下了腳步，忘了自己一直在追逐的夢想？如果忘記就快點動起腳步追逐它吧！用盡全力去

追逐夢想吧！一個階段的結束也就代表著大家必須奔向下一個夢想~對吧！

主題四爲《花季未了》，還記得陽明山花季嗎？屬於文化大學的一份回憶。文化大學的畢業典禮就像是陽明山的另一場花季，每一位畢業生就代表一朵朵歷經文化風雨的花，在畢業典禮當天盛開著，而你的夢想也在那天盛開著，就算花季結束，只要你心中的夢還存在著就代表著你心中的花並未凋謝，而花季也就沒有結束的時候。



健康報告發放囉！非吸菸區、禁菸區不要傻傻搞不清楚

新生發健康檢查報告

【文 / 許婷娟】新生將發還「健康檢查報告」了，發放時間分別爲10月19日、10月20日上午9時30分至下午4時30分，領取方式敬請各班班代至大恩館二樓川堂負責領取全班報告，轉學生則由本人持學生證領取報告。大一、碩一、碩二轉學生可藉由這次的健康檢查報告來了解身體的狀況及提醒同學們看看身體是否出現了問題，並提醒大家注意日常生活中的飲食及身心的健康。健康檢查結果是以數值表示，並附上正常值或異常值的範圍，並以紅色來區別異常值部份。

當天若無法領取者，可至大恩館2樓衛保組領取。請妥善保管您的「健康檢查報告」，本組恕不補發報告，未收到報告同學，請至衛保組洽詢。

請吸菸者至校園指定之吸菸區吸菸

近日有衆多師長與學生反應，室內場合有嚴重之菸害問題，依據菸害防制法於室內吸菸者，違法規定者必須罰鍰3000元至10,000元，請同學們遵守規定，愛護校園，還給校園清新優質的學習環境。

爲了避免吸菸者受罰，特開放吸菸區共有三處；分別爲大恩館與大功館間、大義館正門空地吸菸區及大倫館與大孝館之間吸菸區。吸菸區以外的地方一律禁菸，請同學務必遵守法令吸菸者請至校園指定的吸菸區吸菸，不要在非指定地點抽菸，避免受罰之外也可保護非吸菸者的權利。凡是在這三處以外吸菸者，最高處新台幣10,000元罰鍰，得併公告被處分人照片及其違法情形。如發現違規者可撥打學校電話轉分機至生輔組以檢舉違規人士。

校園英語日即日開跑

配合教學卓越計畫C2-2推動「全人學習護照」，爲了提升本國學生國際視野及英語應用能力，規劃實施的「校園英語日」於這周五開始起跑囉！將會有外籍生(全英語)與本國生(含僑生)搭配，讓大家一起開口說英語吧！生輔組經過半個月的精心挑選，找到了將近50位的熱情活潑且勇於開口說英語的工讀生加入「校園英語日」的陣容。10/7(五)起，

在各行政單位，皆會有來自印尼、越南、韓國、泰國等地的外籍生以及本國生(含僑生)陪你一起開口說英語！不僅可打造雙語的學習環境還可以提升學生主動學習英語的興趣。爲讓學生有更多機會開口說英文及增進口說英文的能力，於10月起至11月底每週一至每週五將不訂期實施，請錄取的工讀生帶著課表與人力彙整表至分發到的業務單位報到，告知可工讀時間並諮詢相關業務內容。請於每月的20日以及25日，將校園英語日—臨時工資發到表，繳回生輔組申請工讀金。

大專程度義務役預備軍士官考選報名作業開始囉

100年度大專程度義務役預備軍士官考選報名作業自100年10月06日上午08時起至

100年10月27日下午17時止，請報考同學把握時間內完成報名程序。報名方式採網路報名，報名網址：<http://rdrc.mnd.gov.tw/esecoc-d>，網站登載個人資料完成報名，並列印報名書面資料一式3份於10月28日17時前送繳軍訓室承辦教官簽章後，考生自存乙份。逾時不予收取。報名帳號爲考生本人身分證字號，密碼爲本人出生年月日(六碼)。考試日期及地點爲民國101年1月18日於台北、台中、高雄等3個考區同時舉行。

需繳交文件包括考選報名表、大頭照兩張、證照證明正本、正反面影本。考試科目則有智力測驗共同科目(國文、英文、憲法與立國精神及計算機概論)。欲知相關考試可上考選部預官考試網站查詢或至軍訓室詢問。請報名同學詳閱簡章及說明後，正確填寫資料並完成列印報名表方完成報名程序。

海外留學申請免費講座

你想實現出國留學的夢想，但是不知道如何開始規劃？你期許未來能找到熱愛的工作，並站在國際舞台上展現才華，但不知如何由熱門工作選科系？你擔心托福/GMAT/GRE考試不理想或在校成績普通還可以留學嗎？可以申請到好的大學嗎？你的英文程度不好，想提前去美國適應環境和奠定基礎，但不知該如何開始規劃？

中國文化大學華岡興業基金會爲你的人生導航，提供最專業的美國研究所申請技巧和諮詢，不受限於名校迷思，讓你在幾千所美國院校中，透過精準的自我評估與整體分析，加上周全的時間計畫與準備，幫助你找到最適合自己的學校，輕鬆踏上留學之路，早日築夢踏實。

講座主題：美國研究所規劃與申請要訣~輕鬆踏上留學之路
講座時間：10/27(四)晚上18:30~20:30
講座地點：文化大學推廣教育部建國分部(台北市建國南路二段231號) B-210教室(地下2樓)
報名方式：
可至 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/> 美國研究所申請免費講座報名表 1027.doc
填寫報名表後回傳至：lcliu@sce.pccu.edu.tw
或傳真至：02-2703-5978 或電話預約：02-2700-5858 分機 8581-8586

《文大校訊》爲您掌握校園動態。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556期 中華民國100年10月17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

圖書館多元學習中心 曉峰音樂廳正式啟用 24小時K書中心 五星級音樂展演廳 迎接教學卓越新未來

【文 / 李文瑜】設立於曉峰紀念館五星級的「多元學習中心」與「曉峰音樂廳」5日落成啓用，由張鏡湖董事長、吳萬益校長、施光訓教務長、魏裕昌學務長、施登山總務長及十二學院院長聯合共同剪綵，見證啓用歷史時刻。張董事長說，文化會越來越進步，尤其設立於曉峰圖書館大樓裡，更顯非凡意義，因爲當年張創辦人就是強調圖書館對一所大學意義相當重要，是一所大學的命脈，唯有好的圖書館才有好的學生，今年選特別成立曉峰音樂廳，提供藝術學院展演空間，代表的是未來華岡邁向卓越的里程碑。

吳萬益校長說，設立於曉峰圖書館內的多元數位學習中心，以「後現代」圖書館經營理念，開啓國內圖書館經營之先鋒，文大走在第一位，而備受學生關注的圖書館24小時K書中心，每天都有五十到六十位學生在裡面學習，有些時候到晚間七八點時，座位還滿座，顯見許多師生相當喜歡K書中心的環境，以此典範帶動新的學習風潮，這就是推進教學卓越的重要步伐。

梁恆正館長說，全球正掀起圖書館革命新風潮，排名私校藏書量第一位的曉峰圖書館也不例外，厚重的典藏書籍已不再受讀者青睞，取而代之是資訊爆炸的全新世代，圖書館不能墨守舊規，只能迎頭趕上。今年特別由總務處完成整體設計空間規劃、資訊中心協調提供近百部最先進的電腦資訊系統，將圖書館二樓閱覽區風貌大變身，一躍成爲台灣最亮麗的大學圖書館。

吳校長提到，曉峰音樂廳的成立，帶給藝術學院學生全新展演空間，協助學生適應表演環境，目前藝術學院是全台灣綜合大學中最具規模，以精研中西藝術特質、強化展演領導教學、推動藝術活動社會化、促進國際藝術交流爲目標。其中，中國音樂學系、中國戲劇學系、戲劇學系、舞蹈學系，皆爲全國首創之系所，歷史悠久，培育無數人才。

強調展演領導學術觀，藝術學院陳藍谷院長說，謝謝全校的師生支援規劃設立音樂廳，給藝術學院全新的表演廳，接軌職場最

後一哩路，提前適應未來國際級的演出。

他也提到，曉峰音樂廳是由國內知名設計師，也是國內許多音樂廳的設計師，現任台灣科技大學建築系江維華教授設計，主要著重於現場演奏音響之規劃，其餘響(Reverberation Time)控制在1.49至1.54秒，每一個座位均能享受現場純真的自然樂音，內部並配有投影機及珠光螢幕可因應多媒體演出、兩台演奏型平台鋼琴、三間個人休息室及一間團體休息室、可爲具國際水準之精緻展演音樂廳，精巧華麗，可名列國內大專院校裡一流的演藝中心。

陳藍谷院長說，曉峰音樂廳位於曉峰紀念館十樓，面積約135坪，挑高7.5米，內設250人聆賞席，包含8個左撇子席、4個身心障礙席，最適合作爲獨奏會、室內樂等小型演出，以及講座、說明會或示範講座等使用。在空間與設備設計配置上，悉依嚴格的音樂表演環境要求進行全場吸隔音設計、裝修，並配置專業錄音設備。此外，爲提供多元教學演出功能，現場燈具配置於可調高度燈桿，並採用分段可調式燈具。全場座椅並設置隱藏式寫字板。



曉峰音樂廳落成啟用 張董事長親自揭幕

曉峰圖書館多元學習中心 空間設計理念

曉峰圖書館爲中國文化大學知識與人文齊集一堂的核心，多元學習中心其設計理念，以和諧的創意將圖書館二樓現有空間重新規劃，有效發揮圖書館每一寸空間之價值，提供全校師生最具豐富的知識殿堂。

多元學習中心二樓的設計主題以備受西方文化推崇的中國傳統鼻煙壺(Eglomise—意指：玻璃上作畫)爲創意開始延伸至各個獨立空間；由於幾乎每一個空間都有大面積的玻璃與鏡子，營造獨立與穿透並存的新氛圍，讓師生感受零距離的學習空間。

穿透空間與環境的設計，以白烤漆玻璃如同一幅美麗畫板，供使用者將其想法與理念藉由書寫或繪畫於玻璃上達成交流與溝通；

恰好將文化始於人與人的交流與溝通這一點相呼應。由於人類的五感是相當細膩的，而藝術品對人腦是有潛意識的影響，各獨立空間內以藉由畫作將空間分爲動態與靜態的《意識》傳達給身處其中的每位使用者。

平面規劃與建材延續原建築之設計理念，將空間作有效的更動與變化。燈光對人之五感也有相當程度的影響，原有的白光燈管全部更換爲暖白光，讓空間更顯溫馨，配合節能減碳政策，嵌燈全換爲暖白光LED燈。落成啓用後的圖書館空間讓使用者的視覺感受更爲寬廣、自在，也能激勵出圖書館與使用者之間的凝聚力。



張董事長與吳校長率行政長官一同爲多元學習中心剪綵

《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。

大師講座

華碩集團副董事長 曾鏘聲

走對方向做對事 早一步掌握趨勢



【文／李文瑜】華碩品質，堅若磐石。華碩以堅強品牌行銷成功打響市場，現任華碩集團副董事長曾鏘聲 10月5日應商學院之邀，特別以「走對方向做對事」為題，向大家分享唯有看清真相，才能早一步掌握趨勢。吳萬益校長說，學生在學期間就應該掌握機會向大師學習，看得到真相，學習不放棄的精神，這也是卓越的精神，文化大學通過教學卓越計劃，為得就是培養一流學生，未來還會有一系列大師演講，希望華岡學生多多把握機會。

「台上三分鐘、台下十年功」。曾鏘聲副董事長說，「很多人都會被掌聲欺騙，總覺得為什麼成功這麼容易，這些人憑什麼一蹴可成，但是成功人的背後是許多淚水與汗水堆疊而成，我們看到往往都是事情的表面，看不到成功人汗水裡的淚水」。

曾鏘聲副董事長以 ppt 簡報向大家分享小故事，一位舞者翩翩起舞，舞者到底是從左邊跳到右邊，還是從右邊到左邊？曾鏘聲副董事長說，這張圖沒有一定的答案，端看角度的切入不同。這是一個很好的例子，人習慣從自己角度看事情，而忘了跳開自己的視野，看到事情的真相，往往易陷入情緒或走向錯誤的方向，因此，唯有跳出框框，看清真相，才能早一步掌握趨勢。

「千金難買早知道！」曾鏘聲副董事長說，感官和知覺隨時都在欺騙我們，我們最常懊惱的話就是「早知道」，這三個字是千金難買，縱使千億富翁也難買這三個字，但能當一個企業家或者是億萬富翁，往往能提早跳出框



吳校長(左)、任立中院長(右)與曾鏘聲副董事長合影

線，看清真相，掌握了市場趨勢或者方向，進一步為自己累積財富，這就是成功人之道。由商學院國企系張琦雅老師統籌協調邀請曾副董事長事宜。她說，邀請曾副董事長蒞臨演講，對老師而言，可提升教學績效，對學生而言可快速獲取關鍵思維，增加職場經驗，是場雙贏，有助提升學校教學卓越。

現任商學院任立中院長則說，「大家都知道我卸任台大國企系主任，回來文化大學擔任商學院院長，華碩電腦企業裡有很多台大的學生，一個組織同質性太高不好，建議華碩企業應該多多選聘商學院學生，讓文化大學的學生也有機會進入大企業」，現場華岡人激烈的掌聲，也讓曾副董事長笑了起來，鼓勵學生多多努力，就能早一步獲得大企業的賞識，成為社會菁英一員。

吳萬益校長在曾副董事長演講後，特別邀請校內主管與華碩曾副董事長座談。吳校長說，未來希望有機會和華碩企業合作，目前校方正規畫提供未來大學一年級新生進入學校後即提供平板電腦或者筆記型電腦學習，讓學生贏在起跑點。



超心理學探祕

千呼萬喚始出來——周健教授研究超自然現象的大作《超心理學探祕—預言、幽浮與靈異現象》由本校「華岡出版部」正式發行

熱賣中!!!

周健

本書為本校史學系周健教授數十年業餘研究超自然現象的心得，彙集13篇文章，篇篇都是周教授殫精竭慮下的結晶，針對人類認知領域之外，形而上、虛無縹緲之奇特現象，嘗試作高層次、具批判性之學術研究。全書非單純敘述怪力亂神，而是有若一股清流，細心咀嚼，當可振聾發聵，熱愛生命。

定價新台幣240元，即日起一個月，本校師生8折優待，歡迎至華岡出版部(大典館一樓111室)洽購。

電話：28614062、28610511轉分機17502~17504
E-mail: cuca@staff.pccu.edu.tw

中國文化大學華岡出版部

周健教授新書上架

超心理秘探 13 篇精華文選

【文／李文瑜】史學系周健教授出書了！集13篇精華，探索人類認知領域之外，形而上、虛無縹緲之奇特現象，《超心理秘探》全書並非單純敘述怪力亂神，而是有若一股清流，細心咀嚼，當可振聾發聵，熱愛生命。

由華岡出版部出版的《超心理秘探》，是周健教授數十年業餘研究超自然現象的心得，彙集13篇文章，篇篇都是周教授殫精竭慮下的結晶，針對人類認知領域之外，形而上、虛無縹緲之奇特現象，嘗試作高層次、具批判性之學術研究。

《超心理秘探》訂價新台幣240元，及日起一個月，本校師生8折優待，歡迎至華岡出版部(大典館一樓111室)洽購。電話:28614062、28610511轉分機17502~17504
E-mail:cuca@staff.pccu.edu.tw



社科學院

張鏡湖董事長親自頒發獎學金

【文／李文瑜】新學期新開始，社科學院頒發獎學金，由邵宗海院長邀請張鏡湖董事長親自為學生頒發獎學金，以顯慎重。社科學院分別頒發中山與中國大陸研究所全職獎學金、研究傑出獎學金、漢青大陸研究獎學金。其中，中山與中國大陸研究所全職獎學金，博士班一名五萬元，共計兩位博士生獲得，分別是博五秦昱華、博一伍岳；碩士班則有兩名獲得，每位獲三萬元獎學金，分別為碩三林宜珊、碩一李立衡。

研究傑出獎學金一名三萬元，由碩士班沈郁甯獲得；漢青大陸研究獎學金則由碩士班依智麒獲得二萬元，碩士班張詠昇獲得一萬二千元。

社科學院邵宗海院長說，兩岸文教議題正夯，學術界研究探討更顯熱門，而本校中山與大陸研究所是國內唯一鎖定兩岸焦點學術研究的大學研究所，為爭取更多優秀的學生投入學術研究，邵宗海所長創國內學術之先例，不但成功向社區企業募款爭取許多多類型獎學金，也向畢業校友爭取許多多類型獎學金，為想要投入兩岸研究的學生爭取更多獎學金，專心鑽研兩岸議題。目前分別有中山與中國大陸研究所全職獎學金、中山與中國大陸研究所研究傑出獎學金及漢青大陸研究獎學金，每筆獎學金都可達萬元以上。

張董事長致詞時也提到，社科學院是學校開辦的重要學院，旗下相關系所均為國內首創的系所，尤以大陸研究所更是國內第一所以大陸議題研究而設立的研究所，意義非凡，日前大陸研究所與中山所合併後，可提供研究的議題更具焦點，有助提升社科學院整體學術能量，希望透過獎學金留住更多研究型人才，壯大社科學院。

邵宗海教授說，希望獲得獎學金的學生可以繼續著眼於中國大陸研究與台灣經驗研究、海峽兩岸比較研究、及全球化研究，今年首度引領全國各大學院校，向澳門當地基金會募款，籌設「澳門研究中心」，不但提供澳門學生在台灣的另一個溫暖的窩，更提供有意了解澳門政治社會的一個好平台。邵宗海教授說，澳門與台灣相似點甚多，如同樣是民族大會聚，有來自閩南人，更多來自大陸的民眾，但大家都說自己是澳門人，但台灣人卻總是喜歡分類，操弄族群意識，這些議題少人研究，更少人深入探討，因此，成立澳門研究中心，找到另一個角度視野，提供更多的學術研究方向。目前該研究中心已獲得澳門政府的間接資源投注，未來將設立獎學金，提供相關研究學者研究獎金。



碩士班張詠昇獲一萬二千元獎學金



博士班秦昱華獲五萬元獎學金



博士班伍岳獲五萬元獎學金



碩一李立衡獲三萬元獎學金



碩士班沈郁甯獲三萬元獎學金



博士班依智麒獲二萬元獎學金

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：何惠月 輔導老師

如何學習獨處？

輔導老師您好：
除了課業外，我安排了很多的活動填滿我的空閒時間，可是我的內心深處卻還有一種很深的空虛感，我害怕一個人獨處，因此會緊抱著電腦玩遊戲或與朋友在網路上聊天至精疲力竭時才上床睡覺，我似乎無法空閒下來，請問我的心裡是不是有甚麼毛病？我該怎麼辦？
BY 害怕獨處的小昌

親愛的小昌，你好：
當你獨處時，你會感到空虛、寂寞，會找很多事來填補空閒時間，以避開獨處時的不舒服感覺，其實很多人在面對多出來的空白，也會感到生命無所依恃的空虛感；但你會問這個問題，表示你已覺察到自己的感覺及自己內在的聲音，這是一個很棒的成長的機會哦！
遇到這種害怕獨處的情況，我們可以先做一些觀察，可以問問自己：只有自己一個人的時候，會不會感到不自在？一般來說當一個人因獨處感到不自在時，可能會用以下方式來因應：
一、拼命做事型：這類型的人可能會拼命的安排很多活動填滿自己的時間，以減少自己與自己的相處時光。
二、相互依附型：這類型的人可能會不斷的想從他人口中獲取讚美，以填補空虛的自我。
三、濫用藥物、酒精型：這類型的人可能會沈溺在藥物及酒精的虛幻世界中，以因躲在真實世界中孤獨的自我。
四、完美主義：這類型的人可能在潛意識裡渴望凡事都要做得非常完美，才會覺得自己有價值；然而真實的世界裡是沒有100分完美的人，所以當他/她獨處時會感到不知所措。

以上一、二、四類型者的行為模式有其正向價值與優點，他/她可能在課業、工作表現及人際互動上會有好的表現，但長期下來他/她因為一直聽不見自己心中真正的聲音與需要而離自己越來越遠。獨處其實是一種能力，獨處靜思讓我們有機會接觸真正的自我，並能夠進一步做身心的調適，所以養成「和自己獨處」的能力是非常重要的。那到底要怎麼培養這種能力呢？步驟如下：

步驟一：要能接納自己這種害怕獨處的感覺，不要批判自己，其實有非常多人都有這種困難。
步驟二：你可以安排在一週內給自己一些時間獨處(例如：每天花30分鐘)，這時間必須是自由、不安排任何活動的，就允許讓自己享受自己的存在與生命。
步驟三：在獨處時，找一個安靜的場地，舒服的座位坐下來(但不要讓自己睡著)，讓自己覺得很放鬆、舒服，將眼睛閉起來，將注意力先放在你呼吸上，覺察到自己的吸氣與吐氣，讓自己沉澱下來，接著，將注意力從頭到腳，在身體的每一部位均停留一下，就這樣跟自己的身體接觸，什麼事都不用做，就只是這樣單純的享受自己的存在與放鬆的感覺，並傾聽身體要告訴自己什麼訊息。
步驟四：接著開始想像自己坐在自己前面，然後跟坐在對面的自己說一些正向的話，如：「祝福你平安、喜悅、快樂、幸福、健康、順利」、「我喜歡你的善良、可愛……等正向特質」。接著想想今天做了什麼事，然後肯定自己做的事，即使是小小的一件事，都要大大的肯定自己。如果有一些負面的聲音出現，則不要批判自己，試著安慰自己、告訴自己已經盡力了，並覺察這些負面的聲音是從哪裡來的？

如果你能經常以這種方式跟自己獨處，你慢慢會發現獨處是一種享受與成長；當然認真做事、參加同學及朋友的活動，和提升自己的課業或工作成就及增進人際關係是很重要的，但有獨處能力及能與自己身心對話的人，更可以提升自己的能力及更有效的與人交往、互動哦！

~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
(請註明姓名、系級、聯絡方式及想先請老師知道的部分)