

# 第八屆新生校歌合唱比賽 音樂系勇奪特優第一



【文/方怡涵】第八屆新生校歌合唱比賽獲獎名單出爐囉！本屆新生校歌合唱比賽競爭激烈，參賽班級為數眾多，經評審評定，最後由音樂系勇奪特優第一，其餘獎項則由大傳系、國劇系、舞蹈系獲得特優獎項；食營系、體育1A及勞工系獲得優等獎項；國樂系、德文系、社福1B、大氣系、日文系則獲得甲等獎項，恭喜各獲獎班級。

本校校歌特色在於「振衣千仞岡、濯足萬里流」的高尚理念，在此理念下，校方希望能培育本校學生具備愛校情懷與提升個人品德修養，因此特將新生校歌比賽加入歡迎新生的系列活動之一，期許新生在求學過程中，能

反思精進，進而發揚校訓「質、樸、堅、毅」的精神。

本校新生校歌比賽所考驗的重點除了對校歌的熟悉度、歌唱的基本要求之外，最主要的是在於整體團隊默契的考驗，此次第八

屆新生校歌合唱比賽中所有獲獎班級共有11個班級，皆展現出驚人的團體合作精神，並奪得亮眼成績，校方也頒以錦旗乙面及記取嘉獎以獎勵各得獎班級，彰顯班級榮耀。

## 相信閱讀 培養 創新匪類的基因



【文/李文瑜】10月19日工學院特別邀請黃博雄博士在大忠館華風堂進行1001第二場「倫理論壇」，講題「創新匪類的夢行者」；其中尤以「布花園」之另類構思大開學生眼界，引起很大轟動。黃博雄博士說，創新者必須是「創新匪類」(The Creative Deviants)，絕對不能是「乖男巧女」。創新者與創新團隊，與一般人想像正相反，他們並不憑靠靈感與運氣，而是不斷實驗、不斷嘗試，不為所動的執意夢行。

的價值觀根本難以駕馭他們，他們是新時代價值觀的創造者，此乃「創新」特異質能。創新需要專業背景，不是「純技術」，也不是「純商業行為」。

他解釋，想要在這時代脫穎而出，創新者就必需是「創新匪類」(The Creative Deviants)，絕對不能是「乖男巧女」。創新者與創新團隊，與一般人想像正相反，他們並不憑靠靈感與運氣，而是不斷實驗、不斷嘗試，不為所動的執意夢行。

黃博雄博士說，Y世代成長於一個時代大轉彎的處境，舊時代的價值觀根本難以駕馭他們，他們是新時代價值觀的創造者，此乃「創新」特異質能。創新需要專業背景，不是「純技術」，也不是「純商業行為」。

他解釋，想要在這時代脫穎而出，創新者就必需是「創新匪類」(The Creative Deviants)，絕對不能是「乖男巧女」。創新者與創新團隊，與一般人想像正相反，他們並不憑靠靈感與運氣，而是不斷實驗、不斷嘗試，不為所動的執意夢行。

## 攜手關心肺結核防治 衛保組提出：七分篩檢法完成簡易自我檢視

【文/許婷娟】近期因北部某大專校院發生疑似發生結核病群聚感染事件，為防止校園結核病群聚感染發生，教育部發函指示各級學校全體教職員工生務必配合自我簡易篩檢作業。衛保組呼籲學生，「利用七分篩檢法完成自我簡易篩檢」法，隨時照顧關心自己的身體，維護校園安全，建議若自我篩檢症狀達5分以上，可與衛保組聯絡以提供相關諮詢、協助。

衛保組指出，為避免肺結核的傳染，請務必注重個人衛生習慣如有咳嗽情形，請主動戴上口罩。請務必保持辦公室及教室等室內之空氣流通。於密閉空間如大眾運輸工具、電梯等，儘量避免交談。

衛保組也提到，若學生對相關結核病術教宣導及防治資訊想要進行了解，可點選至行政院衛生署疾病管制局全球資訊網瀏覽查詢，關心自己，也愛護自己的校園。

## 整合課輔計畫 語文中心 擬教同學英文 專業 TA 大典 213 待命 隨時輔導補救教學

【文/方怡涵】為了協助同學學習英文，語文中心特別配合教學資源中心所提出的「全面整合課輔計畫 Tutorial service Integration Program (TIP)」，於2011年10月25日開始至11月18日期間，推出數位專業TA於大典館213室待命，配合班表準備解決同學的英文問題。

此次語文中心也特別將對象鎖定於大一英文、英語實習課程之同學為首要輔導對象，有別於以往針對特別同學所推出的補救教學，此次的TA補救教學不限級別對象，輔導時間也較為自由，凡對課程內容有不清楚的同學，皆可於空堂時間攜帶課程教材或講義等資料前往詢問，茲列時間表如下：

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9:00-10:00					
10:00-11:00					
11:00-12:00					
12:00-1:00			午 休		
1:00-2:00					
2:00-3:00					
3:00-4:00					

## 一場音樂與名畫的饗宴 18場午間音樂會 免費自由入場

【文/李文瑜】短暫的午休時間何處去？華岡博物館即日起將推出18場午間音樂會，結合名畫與經典樂章，一次體驗視覺與聽覺的感動！免費邀請自由入場。擺脫一般人對音樂會的刻板印象，在此你不必拘泥於各種欣賞形式，可以任意選張椅子短暫停歇，或找個舒適的地方席地而坐，亦或自由徜徉在畫作與音符之間，放鬆腳步、隨心情跳動！

活動期間自12月27日截止，演出時間為每天中午12時10分至13時00分，在華岡博物館4樓，由音樂學系、音樂學系西洋音樂組碩士班、音樂學系中國音樂組碩士班學生擔綱演出，輕柔音樂陪伴您的午間時光，要華岡人一起享受音樂的美好氛圍。

場次	一	二	三	四	五	六	七
日期	11/1(二)	11/8(二)	11/15(二)	11/18(五)	11/21(一)	11/22(二)	11/28(一)
演出單位	國樂系	國樂系	國樂系	國樂系	國樂系	國樂系	國樂系
12:10 ~ 13:00	彭之櫻 (箏) 楊雅淳 (琵琶) 午間音樂會	張濤心 (擊樂) 游若妤 (擊樂) 午間音樂會	陳鵬淇 (擊樂) 洪鈺婷 (箏) 午間音樂會	陳怡潔 (二胡) 陳彥伶 (柳琴) 午間音樂會	魏小慈 (笙) 呂家瑋 (琵琶) 午間音樂會	沈翎玄 (笙) 張嘉文 (琵琶) 午間音樂會	王煜凱 (笛) 許方璽 (揚琴) 午間音樂會
場次	八	九	十	十一	十二	十三	十四
日期	12/7(三)	12/12(一)	12/14(三)	12/16(五)	12/19(一)	12/20(二)	12/21(三)
演出單位	音樂系	音樂系碩士班	音樂系碩士班	音樂系碩士班	音樂系碩士班	音樂系	音樂系碩士班
12:10 ~ 13:00	萬靜伶 魏瑞森 指導 室內樂音樂會	賴日陞 指導 研究所室內樂音樂會	孫小媚 指導 研究所室內樂音樂會	吳比恩 (小提琴) 林芯郁 (小號) 午間音樂會	柯閔中 (低音號) 林芯郁 (小號) 午間音樂會	蘇晶晶 大鍵琴師生 音樂會	林一琦 指導 音樂室內樂音樂會
場次	十五	十六	十七	十八			
日期	12/22(四)	12/23(五)	12/26(一)	12/27(二)			
演出單位	音樂系碩士班	音樂系碩士班	音樂系碩士班	音樂系碩士班			
12:10 ~ 13:00	林思彤 (鋼琴) 張瑜芳 (鋼琴) 午間音樂會	羅子茵 (鋼琴) 江佳樺 (大提琴) 午間音樂會	莊至錄 (鋼琴) 鄭玉婷 (鋼琴) 午間音樂會	林巧惠 (擊樂) 李宜庭 (大提琴) 午間音樂會			





# 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第559期 中華民國100年11月7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

# 張書旂中國畫及藝術傳承作品展 華岡博物館與大陸三峽博物館簽約 推動兩岸藝術交流史



【文/李文瑜】大陸重慶中國三峽博物館與華岡博物館將聯合舉辦「張書旂中國畫及藝術傳承作品展」，於2011年10月25日上午，由重慶市文史書畫研究會李大剛會長，率領凌承緯副會長、西南大學美術學院陳航院長、重慶中國三峽博物館傅萬坪副主任、管曉銳科長、陶茂林主任科員等一行，赴本校與校方進行展覽簽約儀式。吳萬益校長說，博物館是國內大專院校第一



所成立的博物館，館藏豐厚，目前與兩岸各大展覽館合作積極，希望今年與重慶中國三峽博物館合作案可以順利，給觀賞者不一樣內容的欣賞收藏。

張鏡湖董事長特別出席簽約現場。張董事長說，兩岸交流越積極，帶來更多不一樣新視野，文化大學有很好的作品，未來希望有更多作品可以前往大陸展覽。

華岡博物館提到，今年將出借40件館藏張書旂作品，與重慶三

## 商學院師生前往吉林大學進行移地教學 親身體驗大陸經濟發展 開啟兩岸高校交流里程碑

【文/李文瑜】移地教學，開創文化大學學術新里程碑。施光訓教務長於10月22日至29日率領師生一行18人前往吉林大學進行專題講課，進行移地教學，包括聆聽長吉圖戰略的意義、東北地區產業技術變革道路、當前中國經濟面臨的主要問題及其走勢及東北老工業基地調整、改造與振興戰略，並帶領學生體驗大陸東北歷史、經濟、戰略之轉變及了解大陸金融貨幣中心、中朝邊境風光等。

由於這是首次兩岸學生進行大規模的移地教學，備受兩岸高校重視，吉林大學特別為台灣師生舉辦「兩岸高校移地教學始業式」，文化大學施光訓教務長致詞時強調，中國文化大學今年即將邁入五十年，是台灣歷史悠久的學校，以發揚中華文化及學術為宗旨，以「承東西之道統，集中外之精華」，達到東方與西方、人文與科學、藝術與思想、

理論與實用教學為主，辦學兼重人文、社會、科技，以復興中華文藝的華學基地自許，以培育五育兼俱、學以致用的人才為己任，進而建設一所國際性的完整大學。

施光訓教務長說，文化大學也是台灣第一所與大陸高校建立合作關係的高等教育大學，與大陸高校交流甚為頻繁，近幾年來吉林躍升大陸經濟重鎮，期盼透過移地教學的制度，讓台灣學生看



台灣學生移地學習至吉林大學



吉林大學趙儒煜教授(左)與施光訓教務長合影

到不一樣的吉林風貌，體驗不同的學術環境。

東北亞研究院陳景彥院長致詞則歡迎文化大學師生蒞臨吉林大學，並為台灣學生講吉林大學的歷史及近幾年的經濟的發展，提供台灣學生不一樣視野的體驗。

商學院師生今年特別於行程中安排拜訪吉林大學商學院，於會中兩校代表並對於互派教授與學生進行深入交流的作法達成共識。吉林大學商學院已經辦理選拔活動，由八十餘位申請者中選拔二位研究生赴文化大學財金系進行一學期的論文寫作學習；文化大學亦將於近期選拔優秀同學赴吉林大學進行交換學習。本次移地教學除了建立兩校更深的情誼外，更為兩校教授與學生的未來交流建立實際運作的典範。

# 華岡星光熠熠

集最佳女配角，精彩表現，非凡華岡。及俄文系紀培慧同學也以「他們在畢業的前一天爆炸」一劇拿下金鐘獎迷你劇集最佳女配角獎。今年本校有兩位學生，以精湛演技敲響金鐘，分別是國術系一年巫建和以迷你劇集最佳女配角獎。

# 國術系 巫建和 雙敲響 迷你劇集男女配角獎

## 國術系 巫建和 連續拿下兩屆金鐘最佳男配角



【文 / 李文瑜】國術系散打搏擊選手，今年才進入文化大學一年級國術系巫建和，連續兩年拿下二座金鐘獎，2010年以《客家劇場-牽紙鶴的手》(客家電視台)獲得2010年電視金鐘獎戲劇節目男配角獎，同年接著演出鄭有傑導演執導的五集迷你劇《他們在畢業的前一天爆炸》，則獲得2011年電視金鐘獎迷你劇集/電視電影男配角獎。巫建和說，散打搏擊的學習讓他覺得有活著的感動，演戲則是在戲裡琢磨生命裡不一樣的態度，希望可以兼顧課業與演戲，開創不一樣的國術系生活。



今年才大學一年級的巫建和演3部戲拿下2座金鐘獎，今年以「他們在畢業的前一天爆炸」，

擊敗吳中天和徐詣帆等強勁對手，勇奪迷你劇集最佳男配角獎，連續2年敲響金鐘，巫建和今年則將接拍導演許肇任的新作「夢十七」，將演藝生涯觸角延伸至電影。

曾參與三立大戲《勇士們》的演出，戲裡的專注眼神，演出角色裡靈魂的穿透力。巫建和認為，自己從小就開始學武，武術已成為自己生命裡重要的角色，散打搏擊賽裡，培養濃厚專注力，只要投注在其中，耳根完全聽不到別人的聲音，那股氣息，彷彿是證明自己呼吸的存在。

現任國術系一年級班導師李宜芳老師說，巫建和提出推甄入學的審查自傳中，提到「散打搏擊的練習與比賽，都讓自己感覺還活著」，正因這句話，道出巫建和對武術的熱忱與認真。李宜芳老師說，一個學生要對自己的學習有狂妄的熱情，才有達到極致的表現，她也曾經看過巫建和的演出，不管演一位吸毒戒毒的青年，或者是高中生，眼神裡的霸氣，的確讓人震撼與感動，這或許也是巫建和才演出三部戲，就拿下兩座金鐘獎很大的原因。

導演許肇任是自己的貴人，三部戲都是他安排，自己還是國生中時，即演出公視《客家劇場-牽紙鶴的手》。巫建和說，自己是國中生，飾演一位單親家庭中的叛逆青年，從來不碰毒品，卻演出吸毒者與戒毒者，透過超齡成熟的演出學習，的確對自己未來演戲之路有莫大的影響。他也提到，武術培養的專注力，對自己的演戲經驗有很大的助益，很多人都說自己演起戲超脫年齡，成熟精湛，靠得就是散打學習過程裡培養的專注力。

師承文化大學校友江忠益老師的散打教育，巫建和回憶當年愛上散打的日子。他說，自己不愛唸書，成績不好，一開始接觸武術就愛上，每次不高興或不快樂時，總會在練習中感受呼吸的喘息聲，這聲音是自己的揮汗演出，也是專屬自己的快樂，至今每次演戲時，劇組裡總有許多各種紛至沓來的聲音，但他一旦投入演戲裡，則忘了身邊的聲音，專注在自己的角色裡，找到屬於自己的定位，也找到角色的靈魂。

巫建和也說，文化大學很不錯，國術系老師自由發揮學習的特色，不放棄任何一個學生的態度，讓自己相當喜歡這個環境，期望自己可以兼顧演戲工作，更能在功課上有穩定的成長，當一個稱職的好學生，也能在演戲的

## 俄文系 紀培慧 金鐘獎迷你劇集最佳女配角



【文 / 陳壹蓉】本校俄文系學生紀培慧和許多新生代演員主演「他們在畢業的前一天爆炸」，在今年金鐘盛會噹噹的敲響金鐘，抱走5項大獎，今年大學四年級的紀培慧，對課業相當重視，工作時間都盡量不與上課時間相衝，也保有作品出現螢光幕前，和同學之間互動良好，還是學生藝人的她放學後不像一般大學生可以休息，首次入圍就得獎，以「爆炸」劇中「林筱柔」一角，獲得第46屆金鐘獎迷你劇集最佳女配角，劇中性格的變化，痛徹心扉的哭戲，嘗試不同的尺度，展現新一代年輕女星的演技實力！

紀培慧獲獎時，開心的說，謝謝公共電視，我第一次演戲就是演公共電視的危險心靈，那個時候才知道表演是這麼的有趣，謝謝鄭有傑導演，謝謝拍攝團隊們，還有想要謝謝我們可愛又辛苦的實習生們，謝謝你們在背後努力工作著，謝謝你們的支持，媽媽、紀培安，我在這裡耶~阿嬤，希望我有成為你的驕傲！

16歲還是高中生的紀培慧接演了《危險心靈》張心如一角，開始了演藝生活的第一步，劇中內容是關於對教育制度的改革，由於題材特殊引起不少關注，觀眾也注意到劇中那清新的臉龐，之後演出電影《九降風》是一部描寫90年代青春校園電影，這是紀培慧的文字處女作。之後，也演出電影《爸，你好嗎?》在劇中飾演重症少女，高捷的女兒。由於飾演重症少女，為戲犧牲把一頭長髮剃光光了！

# 引領大學生的重要推手 績優導師群 流轉華岡美好師生緣

【文 / 李文瑜】用新科技去打造生活水準，每一位導師都是引領學生豐富大學生活的重要『牽手』，謝謝一百年度績優導師群，用愛心與耐心，成就華岡每一位學子，豐富每一個大學生新生活，師生因緣繼續流轉，因為有您們，才有華岡的美好，寫下一頁頁華岡史。

### 工學院

#### 化材系 翁志祁老師



在瞭解同學的過程，我們試著設身處地；在給予導引的時刻，我們回到人師立場。時而恨鐵不成鋼，時而船到橋頭自然直。如此，來去往返，彷彿看到年輕時的自己。

當導師：永遠年輕。感謝電機系李克怡主任與工學院陳景祥院長的肯定。

#### 化材系 吳誌明老師



由衷感謝系上老師們的承讓，讓我獲得績優導師的殊榮。在與導生們的互動中，讓我逐漸理出與其相處之道。獲獎是一種肯定也是鼓勵，然而個人尚有許多有待加強與努力的空間。謝謝！

#### 化材系 張慎餘老師



很榮幸能夠獲得今年(99)的導師獎。在做輔導時，我總是希望同學們能夠真的弄懂學術的目的。用珍貴的知識去打造一個既溫馨、又自由、又很富裕的道德世界；同時又能夠真的弄懂工程學的目的。用新科技去打造生活水準，自己的生活水準和別人的生活水準。我誠懇邀請同學們和師長們的真心指教，讓我的導師工作做得更好。

#### 資工系 洪啟雄老師



很高興能獲選為本校99學年度績優導師。首先要感謝學校舉辦此一選拔活動及對於導師工作的重視，也非常感謝系主任與院長對於我在導師工作上的表現加以肯定。本人將會持續努力及用心做好輔導學生的工作。

#### 機械系 林建宏老師



利用班會分享個人經驗，期待學生了解自我及做好職涯規劃，感謝這一個班級同學，從一年級到現在四年級，願意與老師分享一些心情、與老師互相合作，讓老師可以從中學習，懷著感恩的心情，希望大家的師生因緣繼續流轉。

## 為您量身打造的留學計劃

### ~ 歡迎來電預約免費 30 分鐘現場個人諮詢 ~

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？

中國文化大學華岡獎學基金會為你的人生導航，提供最專業的留學申請技巧諮詢，不受限於各校迷思，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。

歡迎來電預約免費個人諮詢：中國文化大學推廣教育部 / 海外組  
TEL: 02-2700-5858 轉 8581-8586 或 EMAIL: lcliu@sce.pccu.edu.tw  
更多訊息請上網了解 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>

## 2012 寒假遊學團 啟航之柏克萊美西英語研習團

文大生 11 月中以前報名，享優惠價 寒假期間何處去？

文化大學推廣教育部帶您到美西柏克萊進行一場有深度、充滿歡樂回憶的文化之旅。

舊金山 (柏克萊 ESC) 3 週英語課程 (每週 18 小時，包括 15 小時 ESL 課程 + 1 個 3 小時戶外教學) + 洛杉磯二日遊：迪士尼樂園、環球影城 + 市區觀光

舊金山三週課後活動：  
 全日活動：史丹佛大學、金門大橋、藝術宮  
 半日活動：漁人碼頭、金門公園、九曲街、惡魔島、沙薩利多島、柏克萊電報街、聯合廣場購物街、卡斯楚街、嬉皮區、日本城、中國城、奧克蘭湖區、名牌大賣場...等。  
 (依照學校課後活動表安排，可自由參加)

免費講座  
 2012 寒假遊學團  
 ~ 美西柏克萊英語研習營

地點：中國文化大學校本部 - 忠 01 教室  
 時間：11/8(二) 中午 12:00 ~ 下午 13:00  
 地點：中國文化大學推廣教育部 大夏館(台北市建國南路二段 231 號)  
 時間：11/12(六) 早上 11:00 ~ 下午 12:30 (於地下三樓 B303 教室)  
 \*\* 請使用網路報名 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>  
 意者請洽：中國文化大學推廣教育部  
 TEL: (02)2700-5858 轉 8581-8586 /  
 EMAIL: cylee@sce.pccu.edu.tw  
 網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw

## 2012 美國暑期實習旅遊計劃 & 甄選須知說明會

### 2012 Work & Travel in U.S.A.

~ 名額有限，額滿為止。~

打造適合每位學子專屬的夢想旅程!!  
 ~ 擴展個人的語言能力與國際視野，才是競逐未來的利器!!  
 參加美國暑期實習與來自世界各地的人一起實習，快速成為國際人英文聽、說、讀、寫，全方位進步滿點。體驗全英語工作環境，最加分實習機會，一邊實習、一邊賺取工作經驗，還有機會全美到處玩！

免費講座  
 2012 美國暑期實習旅遊計劃 & 甄選須知

地點：中國文化大學校本部 - 忠 01 教室  
 時間：11/8(二) 下午 2:00-3:00  
 地點：中國文化大學推廣教育部 - 大夏館 (台北市建國南路二段 231 號)  
 時間：11/9(三) 17:00-19:00(於地下三樓 B306 教室) 11/12(六) 14:00-16:00(於地下三樓 B303 教室)  
 \*\* 請使用網路報名 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>

意者請洽：中國文化大學推廣教育部  
 網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw  
 TEL: (02)2700-5858 轉 8581-8586  
 EMAIL: cylee@sce.pccu.edu.tw

### 學生諮商中心 (心理診所)

專欄作者：陳怡君 輔導老師

## 面對期中考 你準備好了嗎?

輔導老師您好：  
 距離期中考只剩一個禮拜了，但要念的書好多，而且翻開書本卻不知道要從何開始讀起，真的很怕期中考考不好，影響了期末的總成績，請問老師我該怎麼準備期中考才好呢？  
 By 焦慮的阿秒

親愛的阿秒：  
 面對即將到來的期中考試，毫無頭緒不知道該從何準備起，讓你感到很焦慮不安，隨著時間一天一天逼近，壓力也越來越大。其實面對考試，大部分的人都會有相似的感受，而帶著這些焦慮開始念書，書本的知識反而無法進入腦袋中，處在這樣的狀態之下，更會更讓人感到焦急又不知所措。

當面對這樣的情況時，不妨先回過頭檢視自己的狀態：

一、「是否有好多的擔心」：你的擔心來自哪裡？擔心自己成績不佳可能被責罵、懲罰或感覺沒面子？擔心在競爭之下，輸給同學？擔心準備的時間不夠充裕？或是對考試感到沒信心、沒把握？試著將內心的擔心釐清，當你能面對你的擔心，你已經成功的走出第一步。

二、「清楚自己的念書習慣」：試著回想自己習慣在念書？咖啡廳、圖書館，還是窩在房間裡？喜歡找個安靜的地方單獨念書，還是喜歡三五成群一同討論？每個人念書的習慣皆不同，慎選讀書環境，選擇在自己的最佳的狀態下，就可以達到高效率的讀書品質。

除了上述方式協助你清楚自己念書習慣及所處的狀態，可幫助你更了解自己外，以下也有幾個念書的小方法可提供你做為參考：

一、善用行事曆，擬定讀書計畫：寫下每天時間的分配狀況，檢討花在各活動的時間哪些可減少？如打電動、上網聊天等。接著扣除生活必要的時間後，有多少時間可以念書？然後開始擬定可行的讀書計畫，每個讀書時段的安排可以以一小時為原則，避免太長時間造成疲累。盡量讓自己每天有固定的讀書時間，且把最困難的科目安排在最有精神的時段。在考前有限的時間內，如何擬定讀書計畫將時間做最有效的運用，創造最佳的價值，先從檢討自己每天的生活開始吧！

二、找出你的記憶術：反覆背誦、鮮明圖像與文字做連結，或誇張不合邏輯的想像都是輔助記憶的方法，坊間也有許多關於記憶的相關書籍可供參考，而平常的你習慣什麼樣的記憶法？集中精神運用你的記憶術，你也可以擁有一顆金頭腦囉。

三、動動你的手，創造屬於你的筆記：辨別資訊的重點，邊念書時邊將關鍵字寫下，關鍵字就是最好的記號，試著用自己的話寫下，成為自己的知識，這樣製作筆記可幫助你回想起所閱讀的內容，考前拿起筆記做最後的重點式閱讀，幫助你喚起念書時的記憶。

四、適時的放鬆自己，為焦慮找出口：充足的睡眠，維持均衡飲食，生活節奏的調整，或是適時做些自己喜愛的活動，讓自己身心放鬆，有利於在考試時發揮自己的水準囉！

距離考試還有兩星期，現在開始準備並不嫌晚，看到你願意為自己的問題找方法解決，是一件很棒的事情！相信你一定能夠找到屬於自己的讀書方法，不被考試所擊敗。但如果始終不了解自己學習的狀況或學習困難的原因，學生諮商中心有協助了解自己學習狀況的心理測驗 - 「大學生學習與讀書策略量表」，能幫助你更了解自己的學習上所遭遇的困難，或者，如果感受到有些心理的壓力影響著你的學習表現，也歡迎到大學 205 室，找學生諮商中心的老師們談談囉！

- 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、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)