

校園公共服務學習 培育學生關懷友善的好素養

施登山總務長：親力親為 用自身力量關懷華岡每一個地方

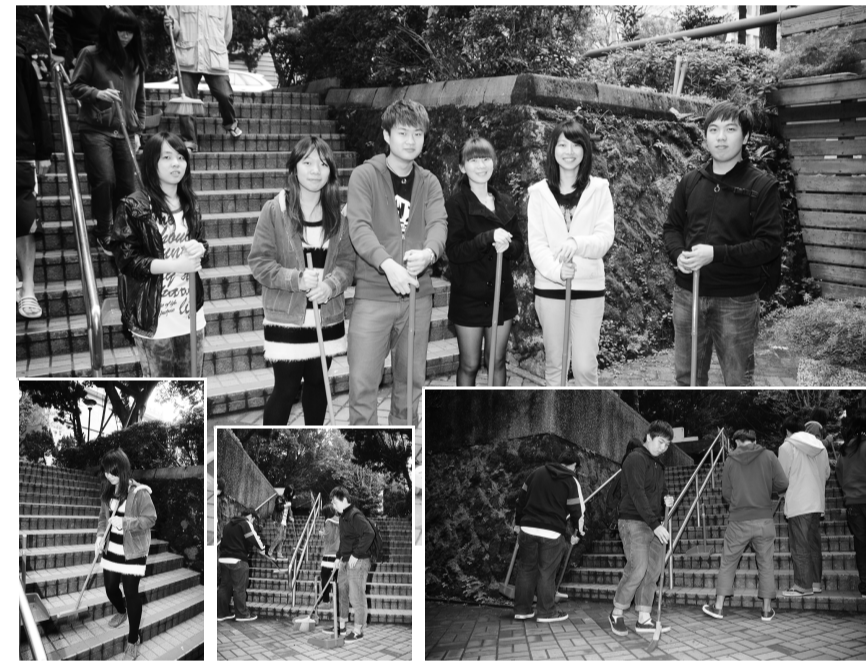
【文／李文瑜】推動校園公共服務學習，身體力行，學習關懷社會。總務長施登山教授說，今年特別推出「校園公共服務學習」制度，規定100學年度一年級新生均要參與「校園公共服務學習」，親身參與校園清潔、維護與社區打掃，親力親為，美化校園之美，以自身的力量來關懷華岡每一個角落。

他提到，為鼓勵更多學生響應校園公共服務學習，特別以「準備、服務、反思、評量、熱情、創意、專業與關懷」為題，希望每一位大學的每一位都要活得精彩，因為深入了解自己，以身體力行服務校園、關懷社區。施登山總務長希望，在華岡的每一個師生都能站在服務的態度與精神，親力親為，唯有愛護，才有美好的環境，也希望透過這樣的服務學習，反思愛地球的重要性。

目前校園公共服務學習的執行實施對象為一百學年度大一新生為主，依照學院系數排定一半學系，分上、下學期進行，每天限排一班，每時段以一小時為原則，每班設置指導老師及教學助理各一名，以同系老師與學長為主，負責督促學生進行服務學習以及完成反思日誌與成果報告。服務學習場地以各學系使用空間為主，像是辦公室、教研室、研討室、專業空間，除此之外，還包含校園公共空間等，但並不包含廁所，打掃環境大致為走廊內側窗台、門框等擦拭；教室走廊內清掃地面及垃圾撿拾；戶外校園地面清掃及垃圾撿拾為主，另外，各學院得以新生人數百分之十的人數支持院系活動，像是大型學術研討會或是其他相關活動等。

另外，針對完成校園公共服務學習第一部份，以二年級生以上為主，本校各一級行政單位校園公共服務學習志工班，每學期至少一班，一班大約三十至五十人，服務學習內容則是依據各單位的性質或需求規劃，從事實驗室管理、博物館服務志工、圖書館服務志工、校園環境維護、教室清潔管理、資訊服務及技術支援、美工文宣設計、文書處理、協助行政或校園公共事務以及臨時重大災害支援等。

總務處每學期均會評選出績優班級並頒發獎狀表揚以及每學期會選出校園公共服務學習反思心得佳作並頒發獎金及獎狀，同時，將會舉辦展現這一學期成果的成果展示會，並在華岡超媒體放映成果影片，宣傳學校教育目標，培養學生運用知識服務社會之能力，培養質樸堅毅之品格，提升互助合作、誠信負責及關懷友善之公民素養。



華岡世界舞蹈社成果展

【文／李佳如】在冷風颯颯的日子，睽違四年，華岡世界舞蹈社的成果發表會，於12月5日舉行。華岡世界舞蹈社社員們還是不畏寒冷，以異國風舞帶領大家一起去繞著地球跑。今年的主題定為「環遊世界60分」，是想藉由短短的60分鐘，讓觀眾看到各國的精華舞種。

這次的成果發表會，除了展現神秘魅惑的印度、中東舞蹈，更是舞出為對抗嚴寒而動作較大的斯洛克克雙人舞。同時，還有表現柔和與節奏感十足的夏威夷舞。打扮冷豔高傲的舞者，跳著有別於佛朗明哥的古典扇子舞，更以中國苗族舞蹈展現出苗族女子的婀娜多姿與活潑可愛。最後則是以精湛舞技壓全場的大溪地獨舞，以及動感到令人熱血沸騰的墨西哥組曲，贏得在場觀眾的鼓掌叫好。



華岡世界舞蹈社社長表示，之所以將「土風舞社」改名為「世界舞蹈社」，就是希望從沒接觸過土風舞的學生，不會望文生義而卻步，能夠一眼就了解社團性質，其實是囊括許多國家的舞蹈類型。雖然華岡世界舞蹈社成果發表會所發表的舞蹈困難度較高，不過社長說，就算是對此毫無基礎的同學，也能藉由社團活動課程奠定基礎，因此只要對跳舞有興趣，喜愛異國風情的人，華岡世界舞蹈社隨時歡迎您的加入。

你的個性獨立自主、認真負責、包容性強！
你想要把握年輕歲月創造屬於自己的珍貴回憶！！
2012 美國暑期實習旅遊計劃 ~ 打造你個人專屬的夢想旅程 !!!
名額將滿，把握機會，馬上行動！

擴展個人的語言能力與國際視野，
才是競逐未來的利器！！
參加美國暑期實習旅遊與？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！

招募對象：18-30歲，大學、研究所、專四-專五在校學生(PS.包括應屆畢業生)
工作期間：6月-9月(建議最少工作12週)
工作地點：美國(遍佈全美各州)
工作環境：主題樂園、渡假村或旅館、餐廳或速食店、零售店或賣場、農場...等
工作類型：餐廳內外場人員、廚房助手、收銀員、售票員、銷售人員、房務人員...
工作時數：每週約30-35小時
工作時薪：美金7.25-9元

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-大忠館 忠01教室
時間：12/29(四) 12:00-13:00
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：12/28(三) 17:00-19:00 (於地下室三樓 B303 教室)
12/31(六) 14:00-16:00 (於地下室三樓 B303 教室)
意者請洽：中國文化大學推廣教育部 TEL:(02)2700-5858 轉 8581-8586
網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw EMAIL:cylee@sce.pccu.edu.tw

免托福也可留學美國

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地方工作，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？
華岡興業基金會為你的人生導航，提供最專業的美國研究所申請技巧諮詢，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!!!

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/
★歡迎同學至推廣攤位索取相關遊學 / 留學 / 美國暑期實習的資料★
攤位地點：大典館郵局前 攤位時間：週一至週五 12:00-13:00 歡迎到場詢問
意者請洽：中國文化大學推廣教育部 TEL: (02) 2700-5858 轉 8581-8586
網址：http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw EMAIL: cylee@sce.pccu.edu.tw

中大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第567期 中華民國101年1月2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

農學院森保系 簽訂 學生實習與研究合作協議書

未來林業所實習人數不受限 學術實驗交流更具體



黃裕星所長與吳萬益校長簽訂「學生實習與研究合作協議書」見證簽約典禮貴賓一同合影

【文／李文瑜】行政院農業委員會林業試驗所黃裕星所長於12月27日在大恩館12樓會議室與吳萬益校長簽訂「學生實習與研究合作協議書」，共同推動雙方學生實習與學術交流合作。文大張鏡湖董事長說，地球暖化影響人類甚劇，林業所負責任大，希望透過合作機會，讓更多學生了解林業生態與環境變化，讓愛護地球的觀念從教育深根。

該簽約典禮由張鏡湖董事長與吳萬益校長代表，農學院黃鵬林院長、施登山總務長、鄧為丞研發長、人事室吳惠純主任、生命科學系傅木錦主任、森林暨自然保育學系王義仲主任及師生共襄盛舉；林業所則由黃裕星所長率王瀛生主任秘書、技術推廣組組長陳燕章、林業經濟組組長吳俊賢、育林組何政坤組長一同見證簽約典禮。

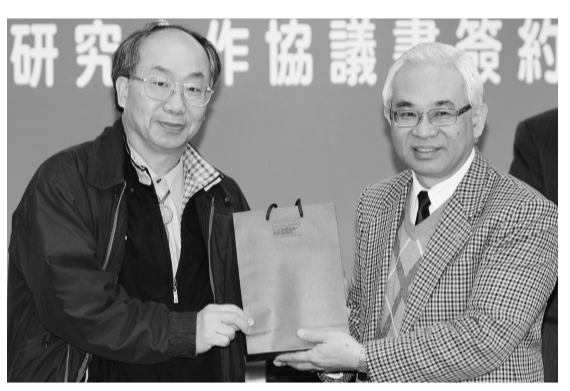
黃裕星所長說，感謝文化大學王義仲主任對此一合作協議書的積極奔走與努力，林業所與文化大學關係深，目前各組組長也都曾在文化大學兼課，對文大的學生印象好，林業所是國內各大學院校實習重鎮，但也只有文大王義仲主任對學生實習態度最為重視，

每次暑假實習時，他一定會陪同介紹，林業所可以與文大合作，相信對兩個機構一定有正面能量與助益。

根據「學生實習與研究合作協議書」規定，雙方得在互惠原則下分享圖書、儀器設備、實驗室、試驗地等教學與研究資源，且協議林業試驗所的實習名額不限於森保系學生，將開放予本校各相關學系申請。

王義仲主任強調，林業試驗所是台灣林業研究的重要單位，不但所內有許多研究人員，每年所產出的研究論文質量皆佳。林業試驗所的前身是台北苗圃，早在清光緒22年(1896)即由日本總督府殖產部成立，當時僅進行育苗及苗木栽培試驗。宣統3年(1911)，將台北苗圃之基地創立為「林業試驗場」，負責台灣林業經營及森林資源之調查研究工作，至今已成為擁有六個研究中心的重要政府機關。未來能與林業所合作對學生實習研究帶來很深遠的影響力。

林業試驗所是台灣森林資源經營與林產利用之專業研究機構，而森林暨自然保育學系則是森林相關人員孕育的搖籃。為使求學階



黃鵬林院長贈送禮物給林業所代表

段的學生能有機會早日一窺森林研究的實際運行，林業試驗所提供實習名額供各森林相關學系及技職學校，而本校森保系自民國80起即有學生前往實習，統計自民國89年來林業試驗所接受森保系的實習生共208名，平均每年19名，分布於所內各系及各研究中心，確實能使實習學生能充分瞭解體認林業研究工作的實際內容。

潤泰集團總裁 獲選擔任 中國文化大學 尹衍樑博士 第16屆董事

兼任教授、北京大學教授及博士生導師，現任潤泰集團總裁。
尹衍樑博士為一位極具天份的發明家及傑出的營建工程師，專利已獲得包含台灣、美國、英國、歐盟、加拿大、中國大陸、日本與韓國等國家專利324件，大多數的專利可提升設計與施工技術水準，在工程方面的貢獻主要則在營建自動化領域，包含多螺絲釘、點焊鋼絲網樑樑筋等鋼筋自動化技術、營建管理、營建系統整合以及預鑄桁架、預鑄隔震層工法等預鑄技術，是國內引進預鑄工法的第一人。
積極將其專業產業領域導入學術研究範圍，著作以營建施工與技術為主，近幾年相關著作共計

81篇，包含45篇期刊論文，其中含11篇SCI發表論文，此外，並有15篇研討會論文、7本專書及14篇研發成果報告等。
自1997至2010年，尹博士率領潤泰集團企業，累積得獎數已高達106件，成就非凡，並曾獲2008年「國家品質獎」，獲得代表台灣工安獎最高獎項的2007年「第一屆國家工安獎」；潤泰創新國際並曾連續九年獲天下雜誌評選為「最佳聲望標準企業」，並曾連續獲九座台灣最資深且具權威的「建築金石獎」。
尹博士個人曾獲行政院公共工程獎章、中國土木水利工程學會、俄羅斯國際工程研究院頒賜「工程之光」勳章、2008年

「今週刊」評選為年度財經風雲人物。
1985年張董事長返國擔任董事長時，即推薦尹衍樑擔任董事，當時文大有龐大債務，尹董事長慨捐改善學校環境衛生費用五百萬元，可惜兩年後因故未能繼續擔任董事。
尹衍樑博士曾於民國98年獲選文化大學傑出校友，致詞時稱，「感謝中國文化大學師長們的厚愛，經歷過年少輕狂的日子之後，中國文化大學是我人生第一個起點，師長們對我的啟發及教誨，讓我體悟到學習的樂趣，是我一路走來，最大的成長動力，畢業至今三十餘年，對於母校始終懷抱著深深的感謝。」



教育學院各系各具特色 獨領風騷 各類型研究中心卓越教學 均為全國首創



教育學院 張建成院長

【文/李文瑜】發展多功能的教育學院，大手拉小手，一步一步紮根走。教育學院旗下每一個系所各具特色，各領風騷。張建成院長解釋說，教育學系以數位教材與雲端科技，展現未來絕對新趨勢；體育學系首創「人體生理與訓練生理評估中心」，發展全國最完善運動員檢測中心為目標，提供優質生理、專項體能評估服務，也希望開創體育人才的另一個發展方向，成為優秀運動員與培育運動生理評估人才的重鎮。

教育學院 台灣國手培育重鎮

張建成院長說，教育學院傳承的是教育的精神，而非單純僅僅培養未來的教育工作者，旗下各系所都是全校最具特色的系所，如體育系的學生拿獎最多，光環最燦爛，是台灣國手的

培育重鎮，提供優良的體育設施雖是必要且確實，但運動員健康隱性殺手則是運動訓練過程，今年體育系首創「人體生理與訓練生理評估中心」，發展全國最完善運動員檢測中心建置全校師生及運動代表隊之身體組成和血液分析資料，以成為全國最完善運動員檢測中心為目標，提供優質生理、專項體能評估服務，也希望開創體育人才的另一個發展方向，成為優秀運動員與培育運動生理評估人才的重鎮。

張建成院長也提到，歷經運動場上百戰國手就是運動代表隊最棒的老師，但要他們跟上研究學術討論，過於苛求。他鼓勵教學型的國手教授老師，好好帶著自己的學生出國比賽拿獎牌，這面獎牌光環永遠璀璨耀眼，但朝學術研究的國手則需要提升自我能力，多多發表期刊與論文，唯有增強晉級，才能與學生教學相長，一同遊藝於學術的美好。教育學院積極鼓勵教師赴海外參加研討會、論壇擔任講者或發表論文，今年則計共有 19 人次，地點遍及大陸、香港、美國、日本、印度、新加坡、馬紹爾群島、荷蘭及南非等地，學術交流領域涵蓋心理、輔導、教育、體育、國術以及相關議題。藉由參加學術研討會及論壇，與不同國家學者進行腦力激盪，有助於提升教師研究知能以及產出能量。

3D 數位紀錄中國武學之驕傲

找到創新與堅持，教育之路，典藏悠遠。張建成院長說，國術系近來積極開拓新武術技法，帶領學生力戰國內外大小賽事，不鎖定中國武術傳統，融合中西武術新技法，在國內各大學眾多學院中一枝獨秀，成為全國唯一培養國術專業人才的科系。今年將在體育館興建「演武廳」，提供適合國術器械展演所需的挑高空間，做為國術系上課、訓練、競賽及器械

龍獅展示等多用途場地，以延續並倡興我國國術傳統技藝，搭配推動國內第一所保存台灣國術技法的數位影音資料庫。

張建成院長說，不但可成為重複演練的學習方式，成立之「華岡武藝實務及展示」，更是建置臺灣本土國術文物和影像資料之展示空間，將成為目前兩岸三地第一所以保存國術技法的影音館，意義極為深遠。

雲端教育與數位學習 教育系科技先進

教育學院最具代表性的教育學系，雖非主打培育台灣中等學校師資，但近年考上中等老師的學生卻仍相當多，成績亮眼。張建成院長為鼓勵學生找到另一個學習重點，教育學系將發展「精進教學品質與強化數位學習計畫」，透過數位學習空間和設備的建置，促進教學和學習型態的創新與轉型，進而提升教師和學生的數位教材建置與運用能力，朝教育雲端科技與資料庫建置方向發展，這是國內第一所教育學系的新創新，更是新趨勢，也是邁向教育培育的另一個里程碑。

輔導考證心理諮商師 成績亮眼

年年都有超過一半以上學生順利考取心理諮商師證照，是台灣心理諮商師培育大搖籃。張建成院長說，去年幾乎是全班同學全部考上心理諮商師，成績相當亮眼，為朝不同方向培養不同師資群，心理輔導學系將推動「遊戲治療發展中心發展計畫」，主打遊戲治療領域堅強之師資及設備，未來將和藝術、戲劇、舞蹈和國術等相關學系進行跨領域合作，彈性運用遊戲治療空間之教學功能，並提供社區遊戲治療服務。

學者專欄



如何點燃大學生的社會關懷熱忱

而你們，正是踏著這個傳統的足跡一路走來的。目光如炬者，革新了教育制度。行動如劍者，改造了整個國家。

龍應台 | 文/環設學院景觀系 郭瓊瑩主任

如何點燃大學生的社會關懷熱忱？

大學生和社會對話、參與體驗是學生的重要歷程，中國文化大學環設學院景觀系主任特別以一篇「如何點燃大學生的社會關懷熱忱」的撰文，鼓勵大學生站在服務學習的制高點，體驗服務學習的真諦。

這兩天看了龍應台女士在中國時報所寫的文章「我們的村落」，這是在香港大學醫學院畢業典禮之演講稿，閱讀後相當感動。對於大學教育之實質意涵已很久沒有人用如此深刻貼近人性底層之文字來描述，而此刻我們卻仍一直繞在大學評鑑 SOP 之漩渦中。

對照一百多年前之大學生，似乎 21 世紀的大學生好像是柔弱又不太懂事與現實社會有些脫節的「小大人」。時尚先進的外裝與習於 3C 用品外之思想、行為很像當年代之中學生，看似成熟，卻相當柔軟。除了關心自己外（有時連自我之關照能力都不足），對公共事務、對真實之生活空間環境、對國家大事、對世界發展趨勢總抱持著模糊朦朧的距離。

經常接到家長的電話關心學生考試考得不好、學習沒勁，或者擔心交友狀況。回應到與學生對話，了解他們的生活價值觀，其實發現有的很有想法，想創業、想賺大錢、想成為有名的設計大師，但若再檢核同學上課狀況，有多數同學都有倦容倦態，包括一些研究所同學……

老實說，學生和家裡在心靈上有些是脫節的，當然設計學院的課業很繁重，但也不至於天天都很疲憊或壓力超荷。描述這些並非在指責同學，而只是現象觀察。但和同學相處也有很開心的時候，就是帶同學戶外教學或出國移地教學。當沒有空間環境之束縛壓力時，這時同學天真、誠摯本性暴露無遺，他們也都有各自想法，會帶最心愛的照相器材出去觀察、拍照、紀錄，會在現地討論，會問老師很多問題……也會對問題有不一樣的解讀。

個人很 Enjoy 這樣的教學互動情境，只是這樣的教學在現實體制上是很奢侈的，學生要自行付費，老師除了自行付費外，還要負擔團隊助教，甚至補助幾位清寒同學的費用。

而且每次出門學生數亦不宜太多，否則照顧不來。近二十年來在系上已持續推動戶外教學之課程，盡量帶同學出國，而其他課程也央請課老師多帶同學作戶外觀察與在地學習。大學生和社會對話，走出校門觀察、體驗是非常重要的歷程。例如：了解台灣「生態環境」不出去怎能有所感？「文化景觀」不去現地踏勘怎知不同類文化景觀和時間、地理、歷史之連結？「遊憩規劃」不懂得玩、不了解遊憩資源，如何規劃適切行程與遊憩設施？「景觀設計」不到現場，如何知道空間尺度與使用者之感覺與效益？「GIS」如果都只在電腦前操作，不去現場，如何知道坡度 45% 是多陡？河川流域是多大？水質好與壞是什麼情境？「社區規劃」不入社區如何知道社會結構如何？社會階層到底與環境資源分配之合理性是否有關連？「都市規劃」、「都市再生」不進入底層社會，如何知道帝寶週邊巷弄中也有麻漏的違章建築？在晶華酒店旁之角落，夜半也會有遊民，在 101 方圓 500 公尺內也有山邊貧戶與非正式住宅……

而帶領同學深入體驗、觀察環境絕非平日制式化之課堂時間可達成，沒有耐心與熱忱，亦難長期支撐，更遑論沒有經費之支持。同學之觀察是否深入要老師引導提醒甚至帶著走、帶著看，社會關懷來自這樣的啟發與參與，而非制式化之「服務學習」。同學之願意走入鄉野，必須有師長給予管道及機會，並培養其社會素養。但這也非只是「參與率」及「達成率」可證明成就。

前東吳大學校長劉源俊及中興大學王明珂院長、台灣師大吳武典名譽教授寫了一篇「總統候選人，看到大學五化了嗎？」也發人深省！他們正點出了上述制式化「數字」迷思與教育無感之癥結。如果體制仍停留在產出報表，而未給予適切工具讓老師、行政人員也有機會和校園以外之真實生活融入，則教育部補助款只是「設備」之更新機制，卻無法真正讓學生之「素質」、「品質」與「品格」提昇。換言之，若今日批評大學生對社會無感，其實是老師、學校乃至整個教育體制的問題。

正如龍應台女士所言一位醫生看到一群底層人之一口爛牙時，他不只看到病症，卻想探究其病因；而這個病因卻非僅醫學問題，它是社會問題。很慶幸能在此優美景緻的陽明山工作了這麼久，喜歡這裡的大環境，而經驗亦告訴我，常年和國家公園、自然綠地景觀相處生活的學生，步入社會後很少變壞，而且這四年或六年也讓他們孕育了一種和都會型學校不同之「氣質」。也因此，對於這個獨特的綜合大學，吾人仍有極高之期許，也希望能建構更有自信的內在機制，發揮特色、發掘潛力。不再只步他人後塵，而是如昔日目光如炬之張創輝的意志一樣，沒有錢，也一樣辦學。而有了錢，該如何蛻變、轉型、優化，更是所有學校決策者、師長與行政人員之共同責任。找回那一個真正核心價值與社會知識份子之熱忱，讓我們踏著昔日傳統的足跡迎向未來，相信華岡人之社會參與力、影響力將更能在這競爭洪流中再度創新爭輝。



「環境創業產業」課程赴陽明山八煙聚落實習



「環境創業產業」課程赴陽明山十八份和社區居民討論



「環境創業產業」課程帶同學赴臺北谷考察文化遺產保存



「景觀植物學」帶同學赴島東海濱森林認識原生植物



「景觀學概論」帶同學赴香港米埔 Ramsar Site 濕地和 WWF 人員討論黑面琵鷺之棲地經營



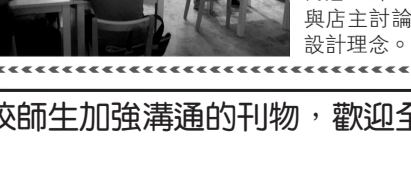
海青班「景觀設計」課帶學生服務學習，在青年公園進行景觀設計創作



「遊憩調查與設施設計」課帶學生赴花東體驗自行車道規劃與營運，赴秀姑巒溪泛舟，了解水域活動遊憩規劃。



「環境色彩學」課帶學生駐村（寶藏巖）進行一年之色彩調查與創作



「都市景觀設計」課帶學生赴創意商店上課，與店主討論設計理念。

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：陳怡君 輔導老師

永遠不夠完美 - 斤斤計較的體重

輔導老師您好：以前一直覺得自己的身材還不錯，個頭雖小且有些嬰兒肥，但因為運動的關係所以還算結實，但上了大學後，看到許多女生的身材修長又骨感，又矮又胖，開始對自己很沒自信，很自卑，很在意別人對我的眼光，越來越不喜歡自己，也不滿意現在的樣子，老師我該怎麼辦才好？

By 煩惱的艾瑪

親愛的艾瑪你好：從對自己的身材感到有自信，到現在看到身邊女性朋友的體態，似乎讓你開始對自己的身材感到不滿意，影響了你對自己的信心，也影響了你的心情，開始給自己許多負向的評價，而對現在的自己感到有些失望也有些難過，這樣的轉變內心應該很煎熬。

每個人的內心裡都存在著屬於自己的內在架構，當中包含了對自己的感覺與想法，當與社會媒體的言論相遇時，有時會激出美麗的火或是產生一些內在的衝突，面對這樣的狀況，不妨先從以下幾個角度檢核一下自己的信念：

一、「我真的太胖了？」：身體質量指數 (Body Mass Index, 縮寫為 BMI) 是依照人的身高和體重來檢測一個人健康狀態的指標，計算方式是「體重 (kg) / 身高 (m²)」，正常範圍是 18.5 ≤ BMI < 24，計算自己的 BMI，看看自己的體重是否在標準範圍內，從你的描述中，以前對自己是感到自信的且擁有結實的身材，不妨想想為什麼以前很喜歡自己，而現在總是對自己的身材不滿意？為什麼常常覺得自己胖？從客觀的角度檢視，這樣的身材需要減肥嗎？

二、「瘦才是美！」：社會文化觀念對於美的標準影響著我們怎麼看待自己的體態，父母、教師、同儕和其他重要他人也會對個人身體意象有所影響，你最欣賞自己身體的什麼部份？不妨思考一下，你對自己身體的評價是如何影響你看待自己？

對自己的外在感到在乎，希望自己能更完美是許多人都會有的反應，而當發現怎麼努力都無法像身邊同性朋友時，對自己的身體便有更多的批評和不滿，身體意象也越來越負面，如何讓自己重拾信心，對他人的眼光感到自在、不受影響，以下有幾個方法供你參考：

一、「找回自信，愛自己」：對自己身體形象不滿意的時候，也容易開始自我嫌惡，喪失自信心，因此培養正向的身體意象，學習接受並愛自己的身體是很重要的！不愛自己的人，無論如何都很容易快樂的喔！你有多久沒有好好的與自己的身體對話，關心自己的身體了呢？不妨每天花一點時間站在鏡子前檢視自己的身體找出自己的優點，幫助自己找回原有的自信，同時也培養個人的休閒技能，進而從休閒活動中尋找自信，休閒活動例如：繪畫、彈鋼琴、寫作、跑步、烹飪、品茶……等等。

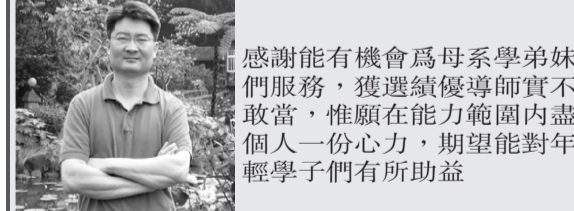
二、「一起擁抱健康」：不管胖或瘦，擁有健康的體態似乎才是最要緊的，很高興看到你運動的習慣，結實的肌肉可以幫助熱量的消耗，也能讓你新陳代謝更好，皮膚也會更加的美麗，有助於維持身體的健康，「健康就是美」，不論胖或瘦都可以很吸引人的。

一個人吸引他人的原因不在於外型的胖瘦，而是個人散發出來的特質，如果因過度地追求身材纖細，而造成身體與心理的痛苦，甚至賠上了健康，實在得不償失。希望你擁有健康的體態，並擁有自信與自尊，這樣散發出來的氣質會讓你更迷人、更加有魅力。

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 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、聯絡方式及想先聽老師知道的部分)

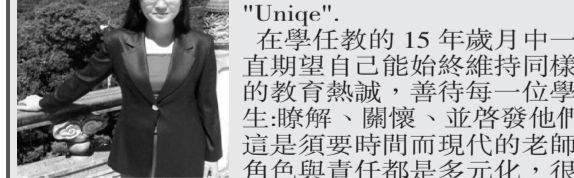
新傳學院、教官績優導師群 邁向夢想指引的能量推手

新傳學院 新聞系 徐振興老師



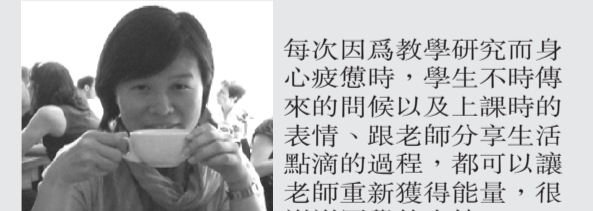
感謝能有機會為母系學弟妹們服務，獲選績優導師實不敢當，惟願在能力範圍內盡個人一份心力，期望能對年輕學子們有所助益。

新傳學院 廣告系 羅雁紅老師



給我每一位學生：每一屆的每一位學生都是 "Unique"。在學任教的 15 年歲月中一直期望自己能始終維持同樣的教育熱誠，善待每一位學生：瞭解、關懷、並啟發他們這是需要時間而現代的老師角色與責任都是多元化，很難兼顧。但是教育是良心事業，花不花時間在學生身上是老師自選和自願的現在仍單身的我，我要對我的學生說 "Yes, I do"。能得獎是肯定，也是老師繼續熱情與熱血的能量 我會繼續加油。

新傳學院 新聞系 江淑琳老師



每次因為教學研究而身心疲憊時，學生不時傳來的問候以及上課時的表情、跟老師分享生活點滴的過程，都可以讓老師重新獲得能量，很謝謝同學的支持。

新傳學院 大傳系 胡紹凱老師



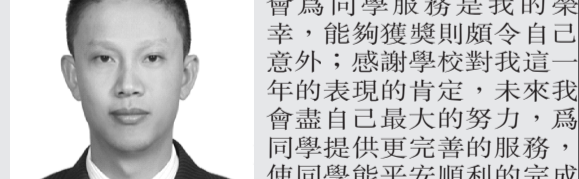
這份榮耀，應歸功於大傳系 2B 全體同學一一謝謝大家在求學之路上，願意分享彼此。也謝謝大傳系湯主任、各位老師和助教們的共同營造，才能使全體同學，在一個重分享、眾樂樂的學習情境中，一起成長。謝謝！文化大傳系加油！

新傳學院 資傳系 陳又菁老師



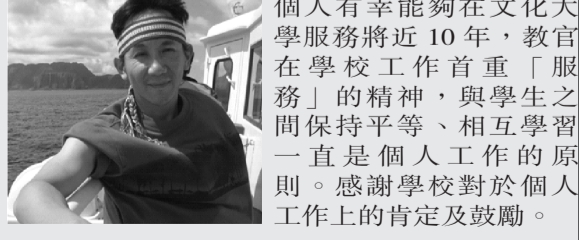
同學表示透過班級座談活動，進而增加對於未來職涯的瞭解及補強目前所不足之處，與導生之間也透過訪談而有更多的瞭解，希望班級座談活動能繼續舉辦下去！

軍訓室 黃建隆教官



遷調到本校一年，能有機會為同學服務是我的榮幸，能夠獲獎則頗令自己意外；感謝學校對我這一年的表現的肯定，未來我會盡自己最大的努力，為同學提供更完善的服務，使同學能平安順利的完成學業！

軍訓室 許智凱教官



個人有幸能夠在文化大學服務將近 10 年，教官在學校工作首重「服務」的精神，與學生之間保持平等、相互學習一直是個人工作的原則。感謝學校對於個人工作上的肯定及鼓勵。