

印泰教育展 近千位印泰學生參觀 提高本校國際能見度



林永芳組長(中)、邱佩君專案經理(左二)與當地高教師長合影

【文/李文瑜】國際處今年在教育部安排下，與國內近四十所大專院校分別前往印尼與泰國舉辦教育展及國際合作交流。本校祭出回答送好禮的活動，送出校園饒富趣味的紀念品，像是鑰匙圈或以華柑為設計風格的筆類，以此為媒介，吸引了許多泰國、印尼的學生駐留攤位，進而端詳本校校簡介。

團與「三太子」一起同行，在每場教育展上，三太子除了吸引眾人目光之外，也在台灣的高校攤位上，為台灣代表團加油打氣，為此行印泰高校教育展之行增加氣勢。教育部在10月20日到25日在印尼雅加達及泗水兩地舉辦台灣高等教育展，今年總計有近40所大學前往印尼高教展，總共吸引了上千人次參觀。今年負責前往當地招生的包含國際合作組林永芳組長、本校負責該案的專案經理邱佩君。

國際合作組林永芳組長提到，今年除參與教育展宣傳文大招收外籍生的相關規定外，也藉此積極拜訪本校在印尼的姐妹校，聯絡姐妹校情誼，同時在該校舉辦招生宣傳說明會，持續推廣本校課程，今年參與的包含印尼建國大學(Binus University)、愛爾蘭加大學(Airlangga University)。

根據教育部分分析，由於台灣高教水準在東南亞居領先地位，東南亞學生來台就讀的意願很高，且歷年招收的印尼學生，求學態度積極，研究表現優異，為了吸引優秀學生來台，雙方政府提供獎學金鼓勵學子來台求學。此外，舉辦教育展目的是讓更多印尼與泰國學生了解台灣教育現況，不但有助印、泰兩國積極提升教育水準，更多的國際學生進入臺灣校園，也有助於臺灣本地學生增加文化刺激及國際視野。

而泰國的台灣高等教育展正式邁向第2年在泰國舉辦。台灣代表團於11月6日至8日在泰國泰北清邁及清萊兩地舉辦教育展，同時與清邁大學(Chiang-Mai University)以及泰北皇太后大學(Mea Fah Luang University)進行交流。

邱佩君提到，這兩場估計參與人數達千位以上，顯示出透過參展的確有助提升本校國際能見度，且本校在泰國籍外籍學生人數已

有超過30名，透過親自前往當地學校，為本校做招生介紹，有助於持續擴大招收優秀泰國籍外籍學生，在未來將持續帶動類似的招生宣傳，讓文化大學成為國際學生學習的首選優質大學。

社團網頁製作及多媒體剪輯研習營 開始報名囉!

【文/洪孜佩】課外組為教導學生在這資訊化的時代裡能夠具備網頁製作及多媒體剪輯技能基本能力，特別教導如何配合學校伺服器製作社團網頁，讓社團網頁可以持續運作，同時教導同學運用電腦設備和公開團體，學習剪輯課程及音樂剪輯能力，特別舉辦「2012社團網頁製作及多媒體剪輯研習營」。

研習營活動時間為12月8日，本次活動對象為社團負責人及幹部。名額只有100位。報名方式，從即日起至12月2日，登入學生專區→報名作業→報名活動清單→2012社團網頁製作及多媒體剪輯研習營，並於12月3日前將2吋大頭照一張交至課外組簡尹庭老師處。

課外組指出全程參與活動的同學，在課程結束之後可以獲得證書，如果未繳交大頭照者，視為自動放棄證書，同時會將此活動經歷輸入學生歷程檔案。

頂教學卓越滿意度問卷 送iPad、iPhone 100項大禮獎不完!

【文/李佳如】11月26日止，凡進入學生專區的個人訊息填寫101學年度教學滿意度調查問卷，就有機會拿到iPhone等大獎囉!各位大學部學生，快點登入學生專區填寫問卷吧，100項大禮等妳拿!

101學年度教學滿意度調查問卷獎項主要分為兩種類別，個人獎項及團體獎項。個人獎項，為iPhone 4S 16G 1名、New iPad 16G 1名、ITB 2.5吋USB3.0行動硬碟1名、600元敦煌書局禮券15名、16G隨身碟30名、8G隨身碟35名、200元超商禮券14名，共計97個獎勵名額。

團體獎項，由全校填答率最高的三個班級，各班學生分別由電腦亂數抽選，是以「團隊競賽的方式」、「以班為單位」來進行比賽。團體獎項提供New iPad 16G 1名、ITB 2.5吋USB3.0行動硬碟1名、SCX-4655F黑白雷射多功能複合機1名，共計3個獎勵名額。個人獎項及團體獎項共計100個獎勵名額。

各位同學在自己過去一年的觀察之後，填寫問卷，寫下對學校各方面的建議與期望。透過47題單選題和4題複選題，讓學校各系所的老師與學生在互動間，彼此都能得到回饋。學生在填寫問卷的同時，也能為自己找到更多進步的空間，現在請同學們把握填答時間，登入學生專區，一起拿大獎吧!

中國文化大學 101年度教學卓越滿意度調查

趕快上網填答 iPhone、iPad 等大獎等妳拿囉!!

上網填答時間：101年11月19日至11月26日

對象：本校留部大專部學生

問卷填答方式：學生專區→個人訊息→填寫101年度教學卓越滿意度調查

抽獎公佈日期：101年12月11日(二)(於本校首報公告)

個人獎項	名額
iPhone 4S 16G	1名
New iPad 16G	1名
ITB 2.5吋 USB3.0 行動硬碟	1名
600元敦煌書局禮券	15名
16G 隨身碟	30名
8G 隨身碟	35名
200元超商禮券	14名

團體獎項(填答率最高全校級班級之1名班級)	名額
New iPad 16G	1名
SCX-4655F 黑白雷射多功能複合機	1名
ITB 2.5吋 USB3.0 行動硬碟	1名

※若有活動相關問題，請洽校內分機1209 教學處庶務組 關小姐

以上共計100名

韓國高人氣節目談話來賓許怡齡老師與韓國學生相見歡 韓國首爾大學五十位學生參觀文大



國際處李孔智國際長(右二)、許怡齡老師(右一)向韓國首爾大學師生介紹文大

【文/李文瑜】韓國首爾大學近50位學生於11月16日蒞臨文大參觀交流，韓國首爾大學的學生們對於文大特製版的韓語校簡表示相當興奮，還有畢業於首爾大學的學姐，現在於本校擔任助理教授的許怡齡學姐感到親切，彼此之間互動熱絡。本校國際處李孔智國際長說，目前韓文系是學院重點推廣的系所，交換生很多，還有全英語碩士班，最重要的是，希望首爾大學的各位同學未來可以到文大來擔任交換生，可以選修許怡齡老師的課，體驗她上課的精彩之處，就能知道老師的課相當熱門的原因了。

韓文系許怡齡老師就讀文大韓文系時，就曾經前往韓國擔任交換生，爾後畢業前往韓國首爾大學攻讀博士學位，期間多次參加韓國知名談話節目《美女們的嘮叨》，因流利韓語、清晰口條及大膽的發言，被當地觀眾尊稱為「許博士」，也曾為韓國觀光公社宣傳旅遊，並在韓國《日刊體育報》寫專欄，在韓國相當受到青少年歡迎。

首爾大學近50多位學生參觀文化大學時，學生們也頻頻要求與許怡齡老師合影留念，歡呼尖叫聲不斷，展現許老師的高人氣。李孔智國際長提到，文大的韓文系交換生很多，不僅僅是台灣學生到韓國學校交換，也有不少韓國學生來台灣交換學習中文，與韓國的交流甚多，目前本校在韓國有33所姐妹校，未來希望有機會與韓國首爾大學建立姐妹校關係。

許怡齡助理教授也提到，「畢業於韓國首爾大學，也是在座韓國首爾大學同學們的學姐，在台灣有機會看到一大群首爾大學的學弟妹們，相當高興，希望大家能夠多了解中國文化大學，這是一所很美麗的大專院校。」



韓語版校簡介紹近兩校情

【文/李文瑜】

韓國首爾大學近50位學生於11月16日蒞臨文大參觀交流，韓國首爾大學的學生們對於文大特製版的韓語校簡表示相當興奮，還有畢業於首爾大學的學姐，現在於本校擔任助理教授的許怡齡學姐感到親切，彼此之間互動熱絡。本校國際處李孔智國際長說，目前韓文系是學院重點推廣的系所，交換生很多，還有全英語碩士班，最重要的是，希望首爾大學的各位同學未來可以到文大來擔任交換生，可以選修許怡齡老師的課，體驗她上課的精彩之處，就能知道老師的課相當熱門的原因了。

韓文系許怡齡老師就讀文大韓文系時，就曾經前往韓國擔任交換生，爾後畢業前往韓國首爾大學攻讀博士學位，期間多次參加韓國知名談話節目《美女們的嘮叨》，因流利韓語、清晰口條及大膽的發言，被當地觀眾尊稱為「許博士」，也曾為韓國觀光公社宣傳旅遊，並在韓國《日刊體育報》寫專欄，在韓國相當受到青少年歡迎。

首爾大學近50多位學生參觀文化大學時，學生們也頻頻要求與許怡齡老師合影留念，歡呼尖叫聲不斷，展現許老師的高人氣。李孔智國際長提到，文大的韓文系交換生很多，不僅僅是台灣學生到韓國學校交換，也有不少韓國學生來台灣交換學習中文，與韓國的交流甚多，目前本校在韓國有33所姐妹校，未來希望有機會與韓國首爾大學建立姐妹校關係。

許怡齡助理教授也提到，「畢業於韓國首爾大學，也是在座韓國首爾大學同學們的學姐，在台灣有機會看到一大群首爾大學的學弟妹們，相當高興，希望大家能夠多了解中國文化大學，這是一所很美麗的大專院校。」



韓語版校簡介紹近兩校情

中國文化大學 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第591期 中華民國101年11月26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

Hypermedia

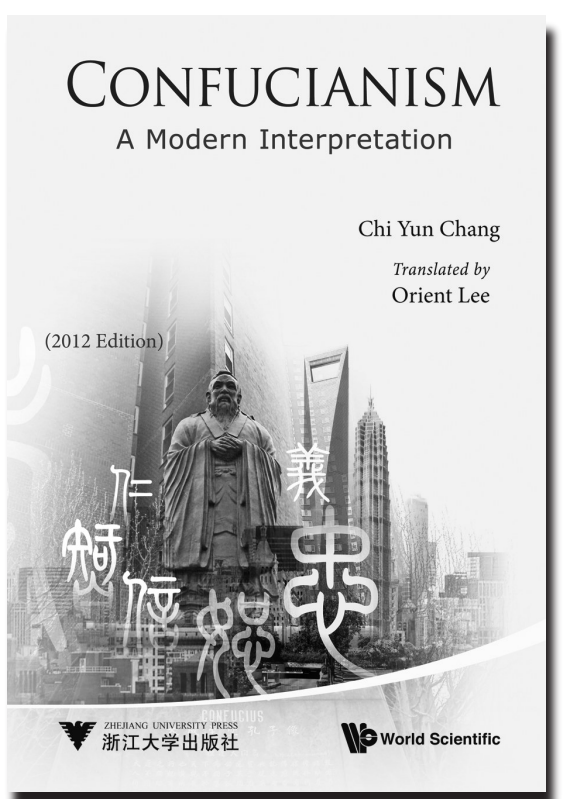
張鏡湖董事長親率文大參訪團見證歷史性一刻 浙江大學發行文大創辦人張其昀博士著作《孔學今義》英文版



張董事長致詞介紹本校創辦人重要事蹟(左圖)，並與浙大羅衛東副校長(右圖左)共同為新書發表會揭開序幕



張董事長致詞介紹本校創辦人重要事蹟(左圖)，並與浙大羅衛東副校長(右圖左)共同為新書發表會揭開序幕



【文/郭瓊俐】全球近年來興起研究孔學的熱潮，中國大陸更致力於孔子學說的宣揚推廣，中國文化大學創辦人張其昀博士1979年著作出版的《孔學今義》，也獲得中國大陸學術界的高度重視，繼北京大學2009年發行《孔學今義》簡體字版後，浙江大學今年更發行《孔學今義》英文版，101年11月19日在浙大舉行發表會，正式將《孔學今義》介紹給全球學界與文化界。張其昀博士的公子-本校董事長張鏡湖博士率領三十餘人的文大參訪團到浙江大學，參與見證這歷史性的一刻。

張其昀博士著有宏偉鉅作《中華五千年史》，其中第五冊《春秋史後編-孔學今義》在1979年初版，1982年再版後更名《孔學今義》，一直是華人學術界研究孔學門派的精義文化及孔門弟子論述的權威著作。中國大陸興起孔學研究的熱潮並在全球廣設孔子學院後，這本孔學權威也在對岸引起高度重視，北京大學與中國文化大學合作，將《孔學今義》內容作部分修訂，2009年10月正式出版簡體字版，這也是台灣第一本獲北京大學翻譯成簡體字版的專書。

隨著全球對儒學的重視與對孔子學說的研究熱潮，《孔學今義》更加受到全球漢學界

的重視，浙江大學因此在今年發行全球英文版，隆重介紹這本著作給世界各地研究儒學的機構與學者，並在11月19日舉辦盛大發表會。中國文化大學董事長張鏡湖博士率領龐大的文大代表團前往參加發表會，並在發表會上致詞介紹張其昀博士的重要事蹟，與《孔學今義》發行英文版的意義。

張鏡湖博士指出，張其昀先生雖曾擔任黨政要職，但其終身職志在致力於中國文化的宣揚，1961年他主編《清史》及《國父全集》，1964年編纂《中文大辭典》，邀請多位國學大師擔任編輯，數十位學者參與，歷時八年，完成了最完備的中文大辭典；張其昀先生從1961年開始撰寫《中華五千年史》，不幸寫到西漢就去世了，但其所著作的《孔學今義》是傳世之作。

《孔學今義》全書共16章，第一章為引論，第二章至第九章，詳細闡述孔子的學說，依序為人生哲學、教育哲學、政治哲學、法律哲學、藝術哲學、歷史哲學、軍事哲學、宗教哲學等八部分。第十章講孔子理想的人格。第十一章講述孔子門人，對顏淵、曾子、子夏、子游、子貢、子路、子張等生平學行，論述較詳，其他有若等18人，亦分別加以敘述。第十二章講孔子之學統，



張董事長與女兒張海雲(左)、張海燕(右)共同出席張其昀創辦人《孔學今義》英文版新書發表會



張董事長(左四)親自贈送創辦人新書予浙大人文書院學生會後與本校吳萬益校長(右二)、浙江大學羅衛東副校長(右三)合影

101學年度第一學期全校導師會議 65位老師獲選新學年度績優導師、教官

【文/李文瑜】今年「101學年度第一學期全校導師會議」11月6日於體育館柏英廳舉辦。吳萬益校長說，感謝今年獲獎的每一位導師，因為有導師輔導才會有邁向教學卓越的中國文化大學。根據統計，為配合教學卓越計劃，近幾年透過各類學習輔導平台或預警政策，成功降低學生退學率。

導師輔導平台成功晤談累積人次創六萬多人次 100學年度第二學期導師輔導成功率創百分百優質成績

項目	前學期 1/2不及格	期中 1/2預警	期中缺課預警
應輔導人數 (A)	600	1,424	3,879
導師輔導人數 (B)	592	1,227	3,001
未退學人數 (C)	575	1,177	2,925
導師輔導率 (B/A)	98.67%	86.17%	77.37%
輔導成功率 (C/B)	97.13%	95.92%	97.47%
應輔導人數 (A)	517	1,418	3,409
導師輔導人數 (B)	515	1,418	3,357
未退學人數 (C)	449	1,291	3,132
導師輔導率 (B/A)	99.61%	100.00%	98.47%
輔導成功率 (C/B)	87.18%	91.04%	93.30%

去年一整學年度，導師累積晤談人次已達六萬多人次，與學生晤談累積時間長度更高達一萬五千多個小時，均創下歷年最高的次數，顯見導師對於學生的輔導參與度積極，對降低學生的退學率實質助益甚大。

【導師輔導平台】執行成效 (100.8.1~101.7.30)

項目	100學年度成效統計表 (100.8.1~101.7.30)	99學年度成效統計表 (99.8.1~100.7.30)	
晤談累積人次	63,392	49,052	
晤談總人數	19,975	20,311	
晤談累積時間長度(分鐘)	922,562	885,424	
各種晤談 方式的人 次統計	個別晤談	46,679	39,040
	電話晤談	2,465	2,835
	網路電子郵件	11,882	6,026
	與家長聯繫	519	527
	網路即時通訊	1,847	639

邁向卓越 導師功勞大

文學院

哲學系 何畫瑰老師

哲學系的老師們都是好導師，我只是笑聲比較明顯而已。去年我也經歷了很大的悲傷，找回快樂不僅需要時間、努力，更多時候需要的是責任感。希望哲學系的小朋友們一面讀哲學、一面學會快樂的能力。



中文系 施順生老師

擔任導師已經六年半了，最近幾年，雖然輔導的工作壓力越來越大，但最大的成就感就是每到教師節或學期末，就會收到同學的謝卡或電子郵件。真心的付出，也會得到真心的感謝。

中文系 李季老師

十六年來，陪著一屆又一屆的「文藝青年」，走過悲歡，企盼成為他們暫時的倚靠；也感謝彼等三五不時的回饋，讓我永保動力！



商學院

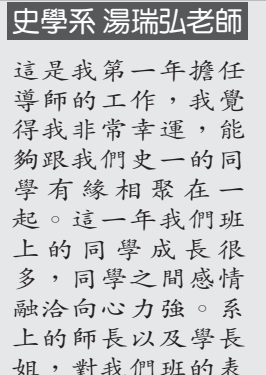
國貿系 黃瑞萌老師

很感謝學生與學校的肯定。我只是盡本分，沒想到平時不經意作的一些小事，能得到肯定。像個餐廳或咖啡館的服務生，希望有緣相遇的每一個人，都能在酒足飯飽後，帶著祝福，神采奕奕的走向另一段旅程。我不會忘了「在這交會時互放的光芒」。



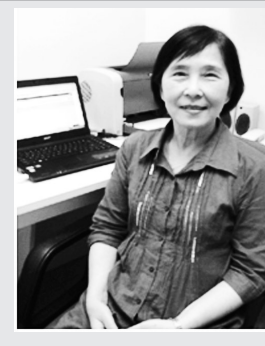
史學系 湯瑞弘老師

這是我第一年擔任導師的工作，我覺得我非常幸運，能夠跟我們史一的同學有緣相聚在一起。這一年我們班上的同學成長很多，同學之間感情融洽向心力強。系上的師長以及學長姐，對我們班的表現都有極佳的評價，身為導師的我與有榮焉。期待在新的一年，我和我們史二的全體同學能夠再一起成長、一起努力、一起歡笑。最後，我要感謝林院長與桂主任給我這一次的機會與鼓勵，讓我更有信心面對未來的的工作。



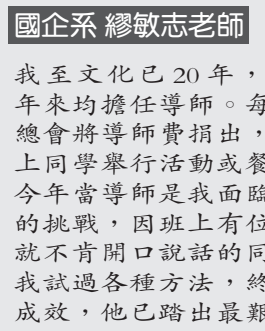
國貿系 吳岱樺老師

關愛學生是我作為導師所秉持的基本態度和精神，日常之中，我喜歡與學生分享對事物的看法和觀感，以增進師生之間的感情與信任。看到學生青春的生命，因受到鼓舞而展現出優異的潛力，是作為導師的我感到最欣慰的一件事。



國企系 繆敏志老師

我至文化已20年，這20年來均擔任導師。每年總會將導師費捐出，為班上同學舉行活動或餐會。今年當導師是我面臨最大的挑戰，因班上有位自小就不肯開口說話的同學。我試過各種方法，終略有成效，他已踏出最艱難的一步。



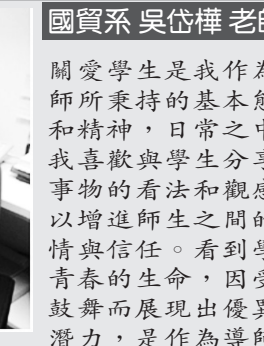
國企系 張琦雅老師

對多數人而言，求學與工作生涯幾乎佔據了人生百分之六十的比重。但願能盡力引導學生跳出既有的迷思與框架，看清事實真相，抱持逐夢踏實原則，有心有力，找到最適合發揮的生涯路徑，交出一張令自己滿意的生涯成績單。



國貿系 吳岱樺老師

「真正的發現之旅，不在探訪新風景，而是擁抱新視野。」(The real voyage of discovery consists not in seeking new landscapes but in having new eyes.) -quoted from Marcel Proust) 期待所有讓我陪伴的孩子們，好好地度過這段青春歲月。看著她/他們從懵懵懂懂地尋找自己的方向，終於長大到知道自己想要的，心裡真是溫馨。祝福她/他們能多姿多彩地過好大學時光，走向各自期待的人生之旅。



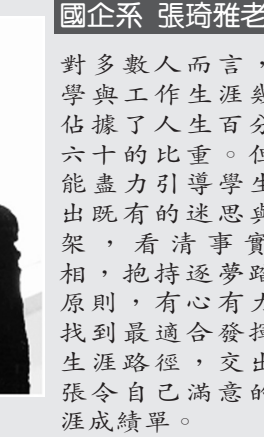
資管系 陳武倚老師

感謝學校及班級同學，當選績優導師。針對所輔導的同學，能夠幫他們解決問題，不論是宿舍申請、情感問題、同學相處、學業成績、獎學金申請、在校工讀、暑期打工、親子關係等狀況，都需要老師的關懷和輔導。希望學生不只學業進步，也對社會關心，這是導師們應該互勉的責任。



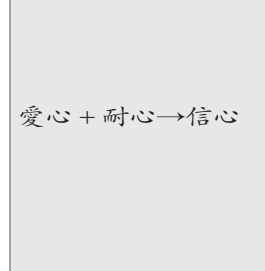
資管系 李中彥老師

從年輕時候開始，就在校教書，在過去二十年裡，承蒙董事長、校長、院長和各位好朋友的照顧，讓我可以順利的學習並成長，當選績優導師，是所有長官和朋友栽培的成果。教育是良心事業，我不是奉獻，只是和所有老師一般「盡責」。



會計系 齊德彰老師

愛心+耐心→信心



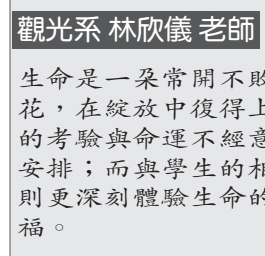
會計系 劉朝陽老師

『導師』是一個包羅萬象(任重道遠)的角色，他可以以是經師、是人師，然而我最鐘愛成為我學生忘年的朋友、授業的前輩、解惑的智者，謝謝李主任與師長謙讓，這何等的殊榮，我會繼續貢獻我的專業、熱情，陪伴我每一屆的學生。



觀光系 林欣儀老師

生命是一朵常開不敗的花，在綻放中復得上天的考驗與命運不經意的安排；而與學生的相遇則更深刻體驗生命的幸福。



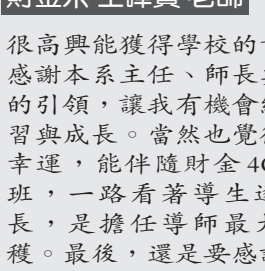
觀光系 蘇文瑜老師

「真正的發現之旅，不在探訪新風景，而是擁抱新視野。」(The real voyage of discovery consists not in seeking new landscapes but in having new eyes.) -quoted from Marcel Proust) 期待所有讓我陪伴的孩子們，好好地度過這段青春歲月。看著她/他們從懵懵懂懂地尋找自己的方向，終於長大到知道自己想要的，心裡真是溫馨。祝福她/他們能多姿多彩地過好大學時光，走向各自期待的人生之旅。



財金系 王譯賢老師

很高興能獲得學校的肯定。感謝本系主任、師長與助教師的引領，讓我有機會繼續學習與成長。當然也覺得非常幸運，能伴隨財金4C這個班，一路看著學生逐漸成長，是擔任導師最大的收穫。最後，還是要感謝大學時期的導師：林柏杉老師，老師當年對學生的用心，讓我體認到導師這個角色對學生的影響與重要性。



工學院 化材系 曾梨子老師

本人感到非常榮幸能當選優良導師，謝謝化材系主任及本系全體教授的支持，使我們在學生輔導的工作績效上能夠日漸精進。隨著時代的快速變化，現在學生在課業、生活以及未來發展方面難免有許多困難與疑慮，做為導師可以依照我們的經驗之談，協助學生克服問題，也帶給他們信心，順利完成學業，並且保持身心都健康與樂觀。再次感謝本校及本系的支持，使我們能善盡導師的義務。



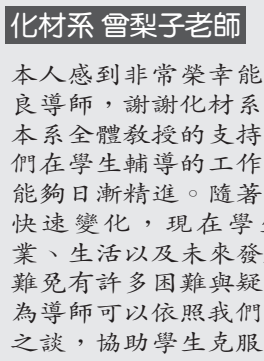
機械系 張鴻明老師

近幾年擔任導師，與以往最大的不同就是要100%學生晤談率、特殊需要學生晤談、講授專業倫理、出席倫理論壇等。導師業務量確實大幅增加，導師與學生接觸機會則隨之被創造出來。師生晤談對一般的大部分學生而言，可以感到受關心。對特殊需要學生而言，則可感到受關心和理解，其中有部分同學可以因而脫離泥淖，但仍由各自同學一直深陷其中。如何可以真正幫助深陷各自各式不同泥淖的同學逐漸脫離困境，是導師制度最大的挑戰和最值得慎思的問題。



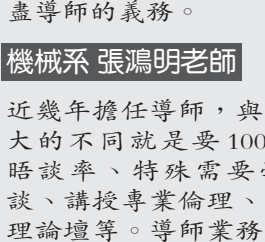
電機系 逄霖生老師

十分意外但高興獲選為績優導師。這個獎是對整個電機系的肯定，感謝主任與所有同仁共同的努力。衷心祝福電機三班的同學，希望你們永遠懷著一顆積極奮發、無畏艱難的勇者之心，面對你們充滿希望的未來人生。



紡織系 王權泉老師

「能給孩子們最好的教育就是正確觀念與積極態度的建立」，看到同學的思想與行為表現，在導師的輔導下朝著正向的轉變與成長，則令人頗感欣慰，同時亦可協助及分享每位學生的心情故事，乃一大樂事也。



資工系 孫振東老師

很高興能獲選為100學年度績優導師。首先感謝資工系系主任與工學院院長對我在導師工作上的肯定與鼓勵。當然，也要感謝我的學生們「資工系4A這一班同學」，從一年級到目前四年級都能與老師融洽相處與互相合作，讓我能從中體會到新世代年輕人的思維與熱誠。期許自己能將導師工作做得更好。



學生諮商中心【心理診所】

林秋蓉 輔導老師

我想做卻做不到 ~如何成為有能力的人

老師您好：
我是剛上大二的學生，進入大學對我來說是一個培養能力的階段，因此我很積極的參加活動、社團幹部、打工、兼顧課業，希望自己能不要畢業就失業。只是最近的我覺得好無力，我每件事情都要求自己要做到好，但發現事情好多，根本沒辦法達到自己要的標準，只覺得好累也好挫折喔，我該怎麼辦？
By 挫折的小馬

親愛的小馬：
老師從你的來信中能感覺到對於培養自己能力的用心，以及認真積極的態度。相信這樣的態度在你的生活經驗中，是自我肯定很重要的來源，也因此你會如你的要求自己。求好心切的你，一方面希望一切能按照自己的要求完成，但另一方面卻因達不到而感覺挫折，進而無力以及疲憊的感覺，這份挫敗感一定很重，讓小馬不知道該如何去處理這樣的問題。老師有一些想法可以跟你分享：

首先，老師想要和小馬共同來思考的是關於你的需求，我們在不同的階段所需要的能力不同，因此努力的方向以及重心也會有所不同，現階段的你想要培養的能力是什麼呢？是從學業上學習培養屬於你的專業能力？從社團中培養與他人互動的社交能力？亦或者是藉由打工來體驗職場生態呢？花些時間思考什麼才是你想要的，並將這些想要的目標做個排序，如此能清楚了解自己重視的能力，也能適當的安排生活重心。將力氣用在重要的事情上，聚焦會讓你更能把事情做好。

釐清需求後，接著我們要思考關於效率的部分。目前所做的事情能協助你培養想要的目標嗎？進入一個環境，付出心力與時間，一定有你想要達到的目標或學習，清楚自己在現階段的環境中你的能力能協助你培養特定的能力才能將你的力氣花在適當的環境中。另外，思考在同一個環境中是否能培養一種以上的能力，例如：在與自己科系相關的產業打工，不但可以同時充實專業也可以體驗職成生態，透過資源整合的方式，可以達到事半功倍的效果。

最後，關於時間分配，不曉得小馬的挫折感來源是否與時間不夠有關呢？想要培養多元能力的你，會在有限的時間內盡可能推進所有的行程，這是能理解的。但是時間是如此有限，除上課外，課餘時間要放進社團活動、打工、讀書、參加其他活動等，感覺是相當忙碌的。若每一件事情都沒有給予足夠的時間來完成，又如何能兼顧到小馬所要求的品質呢？以下關於時間規畫的建議供你參考：

- 1.將事情分為四類，分別是「重要」且「緊急」、「重要」但「不緊急」、「緊急」但「不重要」、「不重要」且「不緊急」，依照這樣的排序來決定事情完成的順序，將重要緊急的事情先做，如此能避免不斷在趕截止日所產生的疲憊感。
 - 2.觀察每一個任務需要使用的時間是多少？自己可運用的時間有多少？這能協助你知道自己目前是要加快腳步，還是可以慢慢的完成事務，讓你對於時間的運用有更高的掌握度。
- 按照預先訂好的計畫進行，不但可以讓你如期完成目標，也能帶來成就感。老師還想提醒小馬，努力與忙碌的生活中別忘了保留給自己一些彈性，生活留一點空白，反而能讓自己更有能量來面對生活中諸多等著完成的事，加油！

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：直接前往大專館2樓
學生諮商中心 安排會談時間
E-mail預約：cufok.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)