

# 移地學習拓展國際新視野

## 景觀系與市政系前往瑞士 建立長期環境景觀合作新模式

【文／陳秀禾】中國文化大學景觀系與市政系師生於2016年暑假移地學習，前往瑞士舉辦國際工作坊，以Lugano Lake湖岸空間與島嶼規劃設計成果，與Agnò City建立新的規劃設計合作關係，並建立長期環境與景觀專業合作的典範。

參與該計劃景觀系李俊霖老師與市政系陳維斌老師率領16名學生，受瑞士i2a建築學院(international institute of architecture)邀請，於9月4日至11日期間，前往瑞士參加「瑞士國際規劃設計工作坊」。該國際工作坊主要與Agnò市政府合作，以「Islands, Atolls and Archipelagos of Lake Lugano」為主題，重新思考Agnò City沿著Lugano Lake湖岸空間的規劃設計。

主辦人i2a建築學院院長(Ludovica教授)、瑞士蘇黎世景觀建築師Robin與Agnò市政府的規劃師Mathew熱情接待安排，讓師生們備受重視，提供參與師生不同景觀與都市設計規劃新視野與角度。市政系陳維斌老

師說，主辦單位精心安排的基地現勘與湖岸空間體驗，讓師生在短短的一週內，快速分析探討瑞士湖岸親水空間規劃設計思潮的演進，透過湖岸休憩空間的實際體驗，理解到瑞士人與水的休憩習慣。

市政系陳維斌老師分析，i2a建築學院位於瑞士南部第一大城Lugano City，鄰近義大利，推動的建築、人文、都市紋理與飲食文化充滿濃厚的義式風格，提供參與師生很好的異國文化體驗。景觀與市政系所過去致力於推動師生的國際合作，不僅提供學生國際交流的機會與提升國際視野，藉由連續6年國際環境規

劃設計實務的操作，進一步讓這些交流經驗，成為雙方師生「國際環境規劃設計專業合作」的基礎。

李俊霖老師也提到，兩系所師生參與國際工作坊後，自費前往威尼斯參觀2016建築雙年展(La Biennale di Venezia)，對於各國呼應展覽主題：「Reporting From the Front」呈現出來的各種創新規劃設計案例，師生們皆留下深刻的印象。感謝文大教學卓越計畫、中程計畫與景觀系友會的支持，成功提供參與國際工作坊的學生們打開國際視野，並在規劃設計實務的合作上打開了一扇通往國際而明亮的窗。



【文／陳秀禾】狂賀！中國文化大學保健營養學系在105年第二次專技營養師高考成績相當優異，面對食安安全備受關注，營養師與食品技師的出路廣，營養師高考在全國的名額甚少，本校營養學系的考照率持續穩定成長，今年表現更為優異，總計有八位同學考上今年營養師證照，其中六位應屆即考上營養師資格，包括陳于敬、張凱富、徐子媛、余欣儒、徐毅、陳有云，另外兩位為本校的系友，包括梁喬閔、林佳均。

回母校分享考營養師之經驗的徐毅學姊說，報考營養師高考時，需要相當大的毅力，若決定要報考時，就必須很認真的去準備，考題包羅萬象，一旦下定決心，就要讓自己完全心無雜念，認真準備。

徐毅學姊提到，營養系有相當多的專業科目，包括營養學、膳食療養、團體膳食製備與供應等等科目，通常學生在大三時，都會卯足全力的去讀書，同學間可以找志同道合的同學一起努力，效果更佳。大家會開始去拼醫院實習，在醫院實習可以學到很多實務經驗，對營養師的考試或研究所考試都相當有幫助。

同學大三升大四的暑假，同學間大都已確定未來職涯或求學方向，同學們會開始非常認真的衝刺，在過程中，同學們付出相當多的精神，更有許多的壓力，應屆畢業就考上營養師高考，通常須有義無反顧認真的精神，今年應屆畢業就考上六位營養師，成績相當不錯。

保健營養學系與其他學校較為不同，本校同學在畢業後可以選擇營養師，也可以選擇食品技師，同時也可以兩者都考，因為本系原本名稱為食品技師保健營養學系，全國能夠兩者同時報考的學校屈指可數，中國文化大學就為其中之一，報考營養師的資格須有營養系的學位及去醫院實習過，才得已報考。

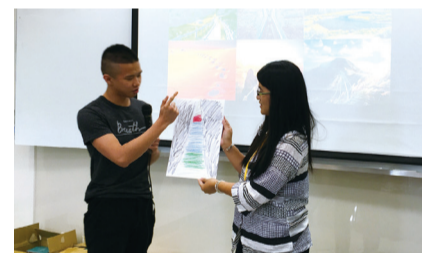
營養師與食品技師的出路相當的廣，營養師可以選擇去醫院、月子中心、老人照護中心、學校等等，食品技師可以選擇去食品工廠、品管、研發等等，近年來食安問題是大家相當注重的事情，因此這個專業可以讓我們對社會有所貢獻。



6位應屆畢業生

# 贏在大學起跑第一步

## 4,793位新生參與生涯探索課程



學務處職發組在今年大學入門兩天的活動中，針對大一新生，共計90個班，4,793位新生舉辦生涯探索課程。課程內容著重於新進生的生涯探索、定向與開展，三大面向，三大面向探索大學路，包括透過生涯定向一探索大學生涯路；學習資源一認識職涯發展學習地圖及職涯SWOT分析一成為求職達人，不少新生分享，「或許自己的大學生涯路會是曲折蜿蜒的，路程中雖會遇到許多不同的阻礙，但只要堅定目標繼續前行，就一定可以達到自己的夢想。」

今年大學入門的新進生涯探索，除讓新生認識職發組所提供的服務與相關資源，更透過藝術媒材的探索活動，結合「新進生涯探索手冊」協助學生自我探索，建構大學四年的生涯藍圖。

活動更有別於往年電腦教室進行UCAN職業興趣探索的課程形式，透過引導學生思維、互動，對自我生涯有更多的覺察、探索，進而進行生涯規劃與抉擇。經由藝術媒材從事視覺心象的創造性藝術表達，此心象表達可反映與統整個人的發展、能力、人格、



興趣、意念、潛意識與內心的情感狀態。

今年活動也透過經驗性的活動，採取簡單又充滿意義的繪畫創作來協助學生探索未來，以體驗後分享，及歷程回饋討論的方式進行。在活動中，學生不但能探索、表達自己的生涯現況及對大學生涯的想法，同時也能聽聽同儕的想法，並在相互見證下發現專屬自己的大學生涯之路。

贏在大學起跑第一步，透過生涯探索課程，同學在這些課程中多能積極參與、彼此分享。學務處職發組老師認為，透過同學回饋資料顯示，這類課程對同學生涯探索有幫助，並願意於課程後開始規劃自己的大學生涯路。有新生在「大學生涯路」創作中分享「自己的大學生涯路會是曲折蜿蜒的，路程中雖會遇到許多不同的阻礙，但只要堅定目標繼續前行，就一定可以達到自己的夢想。」另一位新生則分享「自己因對未來還不明確，所以目前還在探索與思考自己的大學生涯路，但相信大學生涯路只有一條，並會一路直行、往前邁進。」



第687期  
中華民國105年10月17日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人／張鏡湖 社長／李天任 顧問／陳虎生 華夏導報網址／http://epaper.pccu.edu.tw 郵郵／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



# 本校與山東師範大學簽訂學術合作與交流議定書

## 張鏡湖董事長出席見證兩校簽約典禮 掀開合作歷史新篇章



【文／李文瑜】本校與山東師範大學於2016年10月11日正式完成學術合作與交流議定書簽約，未來兩校將落實協議交流規範，積極推動師生互訪或學生交流，並共同舉辦學術、教學研討會及實施合作計劃，交換學術資料、教材與出版品，期盼兩岸高校交流日趨熱絡頻繁。兩校簽約典禮由王淑音教務長與唐波校長共同交換證書完成，本校張鏡湖董事長親自出席見證雙方簽約典禮，期盼共同合作建立新關係，擴大學術交流。

王淑音教務長說，本校與大陸往來頻繁，不但是台灣第一所突破兩岸交流困境，首度邀請大陸學者趙松喬博士來台演講，更首次推動舉辦兩岸高校學生交流夏令營的第一所大學，目前與大陸高校建立合作協議已超過百所，希望今後能更進一步落實簽約內容積極發展交流。

山東師範大學唐波校長指出，山東師範大學與中國文化大學教學與校訓之理念相近，均以培養人文與社會學科專才之優秀人才，未來兩校在簽訂合作協議後，

積極落實推動，並在文大張鏡湖董事長的支持與領導下，兩校合作正式掀開歷史新篇章。

唐波校長指出，位於中國山東省濟南市的綜合師範類省屬重點高校，前身是成立於1950年的山東師範學院，為山東省最早成立的師範高校。2014年3月，學校入選「教育部人文社科重點研究基地」、「國家建設高水平大學公派研究生項目」、「教育部國培計劃」、「卓越教師培養計劃」等項目，是山東省培養優質教育英才的重點大學。



唐波校長強調，山東師範大學重視國際化辦學，加強對外交流，不斷開拓高水準、多元化的國際交流管道，目前已和一百多所海外高校建立校際友好關係，提供學生海外交流學習的意願。他強調，中國文化大學創校時間悠久，是台灣最早開始與大陸高校合作的大學之一，兩岸文教交流甚為密切，未來兩校簽訂合作協議後，交流趨於積極頻繁，合作教學實力更強，學科設置更加完備，有助擴展兩岸教育文化交流之力度。

# 狂賀！體育系校友王柏融

## 達成中華職棒史無前例的單季200支安打 夢幻成就



【文／李文瑜】現效力於中華職棒Lamigo桃猿隊「大王」王柏融於10月10日在桃園球場對戰義大犀牛隊在4局下，以全壘打締造單季200安打寫下中職新紀錄，更成為中職史上第一人！23歲王柏融去年才進入職棒，在中職單季單隊120場的賽制下，今年就以116場出賽敲出200支安打，平均單場1.72安，達成史無前例的單季200支安打夢幻紀錄。

王柏融於臉書分享到，「得

到了這目標的最後一片拼圖，成就這充滿驚奇的賽季。這個紀錄，屬於我也屬於你們，你們那戰勝風雨的應援，是我繼續向前進的動力。衷心感謝，沒有你們，就沒有今天的王柏融！」總教練洪一中說：「未來要破這紀錄，難度真的非常高，不只要打擊實力好，還要身體健康。王柏融能在今中職多位強打的競爭中脫穎而出，有實力還是有實力，很不簡單。」

王柏融是中華職棒史上第5人單季「20轟、20盜」及生涯200安，而第200支安打則是用全壘打完成，打破聯盟單季最多安打紀錄的177安也是一發全壘打，如今再用全壘打擊出200安，王柏融坦言，自己賽前也沒有想打全壘打，「感覺像是拍電影、像在做事。」

王柏融出生於屏東縣萬丹鄉磚寮村，外號大王。目前效力於中

華職棒Lamigo桃猿隊，守備位置為外野手。王柏融在少棒與青少棒時期隸屬屏東縣的復興國小和鶴聲國中棒球隊系統。但青棒時期並沒有像多數屏東出身的球員一般就讀當地的棒球名校屏東高中，而是北上加入台北縣的穀保家青棒隊，並於2011年就讀文化大學。當時王柏融的偶像是林益全。

青棒時期是三壘手的王柏融進入文大後改練外野手。文化打擊教練廖敏雄提高球員重量訓練的份量，由於廖敏雄教練專長培養優秀的長打好手，王柏融的長打能力因此快速成長。102年全國成棒甲組春季聯賽中王柏融屢次開轟，隨後優異的表現使他多次入選國家代表隊。2014年的仁川亞運的國家隊上僅21歲的王柏融是第二年輕的野手，但仍獲得教練團的信任得以穩定出賽，並繳出全隊第二高0.429的打擊率。



# 研究所校園博覽會 精準對焦未來學習新趨勢

## 專屬研究所特色與學習諮商 有機會獲 iPad mini 4 最大獎

【文／李文瑜】認識本校碩、博士班各系所特色，並提供學生報考研究所之管道及諮詢。教務處招生組將於10月26日(星期三)上午10時至下午4時於百花池舉辦研究所校園博覽會，有興趣報考本校研究所的同學們，都可來參觀及報名。今年首創一場結合全校研究所共同舉辦之研究所大學博覽會，現場還有參觀集點送大獎活動，現場完成106學年度碩博士班甄試入學網路報名的同學，有機會抽中 iPad mini 4。跨學院系所共同專屬量身打造的研究博覽會，歡迎全校學生為加值自己的未來把握機會。

個碩士班，因應時代趨勢，調整學術研究腳步，持續發展跨領域學分學程，今年全新首創新設研究所“College for Future Knowledge”，包含「電子商務碩士學位學程」、「航空管理碩士學位學程」及「科技藝術碩士學位學程」，聚焦全國獨一無二之專業學術領域，結合學校資源優勢，培養跨領域之專業人才。

空管理碩士學位學程」及「科技藝術碩士學位學程」，聚焦全國獨一無二之專業學術領域，結合學校資源優勢，培養跨領域之專業人才。

研究所校園博覽會「集樂研究所」，鼓勵學生不要設限單一研究所，趁一場大型博覽會，全方位參觀諮商，找到最佳興趣，跨界學習，因此，凡是參觀的學生集二個戳章以上即可換獎品及全人學習護照德育點數3點，若完成106學年度碩博士班甄試入學上網報名，活動當天憑報名系統所印之報名表，則可獲抽獎券一張，最大首獎wifi版的iPad mini4，還有行動電源及USB隨身碟。

今年首度舉辦研究所校園博覽會，展現研究所升學管道及各碩、博士班研究所特色，以專業級的一對一諮商方式，設立各研究所專屬櫃台，提供系所特色與學習諮商。

目前文化大學研究所共有10個博士班、40

# 中國文化大學研究所引領潮流

## 新趨勢新人才 跨領域廣博學習

2016 遠見雜誌 研究所專刊

中國文化大學是全國科系最完備、最多元的綜合大學，設有12個學院、62個學系組，這些豐富的資源，正是跨領域學習的最佳養分；而佔地超過兩萬平方公尺的圖書館，藏書量近143萬冊，排名全國大專院校第五、私校第一，每年更持續編列八千萬預算購書，成為研究生打下學術基礎、進行研究的珍貴寶庫。

橫向連結 跨界學習 競爭優勢

中國文化大學校長李天任指出，社會快速變遷，高等教育也應調整腳步，過往以科系學院為主體，進行垂直學習，如今跨領域的橫向職能發展成為王道，文大自多年前即盤點系所資源優勢，對接社會全新需求，持續發展出各種跨領域學分學程，加值學生的競爭優勢。

因應新時代的人才與產業需求，在研究所教育上，中國文化大學新辦「電子商務碩士學位學程」，培養學生具備資管、行動商務、網頁設計、資訊安全等能力，也在國內首創新設「航空管理碩士學位學程 (AMBA)」，聚焦機場、航運、航務等管理專業。身為國內唯一同時擁有工學院與藝術學院的學校，中國文化大學創設「科技藝術碩士學位學程」，還將推出全新碩士學位學程，各學位學程整合至少三個系所的資源，共創全新的跨界領域，例如結合音樂、舞蹈、戲劇、國術等不同藝術領域。此外，未來還將再加入教育、藝術、心理輔導等校內專業領域，打造全新的「藝術治療專業」！

### 打破專業壁壘 終身學習新常态

由於大學普及化，碩士成為區分人才能力的起跑線，為了讓研究生更廣博地學習，中國文化大學將在研究所層級開設各式通識課程，而創新創業將是其中的重要內容。而一向對母校向心力極強的校友們，也將積極參與經驗傳承，透過擔任就業門診的義務主考官，為研究所學生進行模擬面試，優化學生的履歷，並透過業界的經驗導航，針對學習內容提供精準務實建議，讓研究生的學習更有效益。

李天任校長預言，未來的高教學習不再有利科系學院壁壘、不再侷限年齡，人生各個階段都可以回校園再充電，終身學習、在職進修、跨界發展成為必然。新型態人才需求也將不斷演化，迎接全新趨勢，全民終身教育將成為新常态。因應新趨勢新需求，未來中國文化大學將持續創新，帶給大家更多的跨界驚喜！



李天任校長接受遠見雜誌專訪，析探研究所之未來發展。他強調，面對為了讓研究生更廣博地學習，中國文化大學將在研究所層級開設各式通識課程，成就自我，為自己打造全球趨勢下，全新的新形態專業未來人才。



《文大校訊》為您掌握校園動態。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。

# 合作聯盟開創新價值

## 聯合八大院校成立 校務研究議題合作聯盟

【文／李文瑜】資訊中心聯合8大院校成立「校務研究議題合作聯盟」大數據分析校務議題，以大數據據迎戰台灣少子化衝擊，10月7日於中國文化大學曉峰紀念館二樓國際會議廳舉行「2016校務研究」議題合作與分享研討會，超過50所國立與私立大學的校務研究發展室與資訊中心辦公室處長等師長出席討論，議題包括早鳥計劃與夏日學院的學生學習成效分析、從學生流失情形看學校經營策略的因應調整等課題。

中國文化大學主辦，自今年起首度號召國立、私立及科技大學等共8間大專院校，成立「校務研究議題合作聯盟」，利用微軟分析工具進行校務研究分析，以學校師生成為大數據據資訊，據此分析校務發展議題，以利各大院校校迎戰教育新世代。文化大學李天任校長提到，「感謝每一位提出的心得報告，對於每一個聽到的同仁來講，都可以省略其一段嘗試錯誤的精神與資源，減少摸索時間，透過這樣的合作，基礎建立的比較紮實穩固，而且有系統化，每一個學校都可以從中獲得利益。」



# 吾愛吾師 聆聽師長們的視野

態度很重要，決定學習的強度 沒有做不到，只要有意願就能找出方法達標

104 學年教學通識教育優良教師 理學院化學系陳輝龍老師

理學院化學系陳輝龍老師強調，「態度很重要，決定學習的強度，文化大學的學生們，只要保持樂觀、積極進取的學習態度，未來畢業後都可以邁向成功美好的未來。」

教學理念當然就是把文化大學的學生教好，希望未來他們能夠找到好的工作，畢竟我們是化學系一個很純理論的科學，學生們若能打好學習的基礎，就能善用他們的專長，找到適合發揮他們專長的優質好工作，這就是身為老師的最大驕傲。



是教學本意。因此，若遇到這類學生，我會先要求強迫參與補習，補習的題目盡量跟期末考一樣的題目，期末考題目通常比較難，同學至少把這些題目都做會，分數會要求比較高，例如期末考60分為及格分數，會要求補習的時候，分數要85以上，才能通過這門課。

### 自製抄筆記寫版吸引目光 自製學生上台解題 增加自信心

一開始在教學的時候，都是用投影片陳述，但發現學生對老師播放投影片反應效果非常差，爾後開始自製抄筆記寫版的方式讓學生能夠融入課程，而不是一味播投影片，導致學生上課都不專心上課。

由於化學課偏向理論，課堂也會設計師生互動方式，喚醒每次上課想睡覺的同學，偶爾還會在課堂點名學生發表意見，或親上講師台解一些題目，讓他們能自己找到解決的答案，也有自信學到更多專業知識。

一旦到最後關頭 學生就會勇往直前

學生的實力往往會被激發，一旦到最後關頭，他們就會勇往直前，很認真的發揮出實力，我真得覺得文化的學生並沒有說程度不好，他們只是偷懶，如果能要求他們，他們就一定能達到他們所要的成績。

### 一旦到最後關頭 學生就會勇往直前

文化學生，如我剛剛所說，他們真的並不是不聰明，他們就是比較懶散一點。在文化大學這幾年，發現很多對學生太溫柔，反而需要嚴格一點，把規矩訂好，學生依循規則，達不到要求，就要照補習的方向去準備，那如果真的還是沒辦法的話，則在最後關頭，要求同學一定繳報告拿分數，絕無送分送到畢業的道理。

我誠心建議，文化的學生千萬不要放棄自己，只要好好認真，未來成就不會輸給其他國立大學的。有很多學生程度都滿好的，推甄考上國立大學研究所，台大、清大、交大都有，但這些學生竟然沒有辦法留在文化繼續念研究所，建議學校應該提供適切獎學金，提供成績比較好的優秀學生優質獎學金，讓他們能夠因為獎學金的提撥，相信學校重視未來發展，進而願意留下來學校繼續唸到研究所畢業，雙贏變成，只要願意，學校一定也能留住好人才。

像有一些學生，程度不好，上課也不太認真，我不大習慣先當掉學生，因為這時候如果把學生當掉，明年他來，可能也是一樣不認真然後出席率也不高，因果循環，這就不

# 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：陳宣含

## 學分多 談學習壓力調適

輔導老師，您好：近來因報告、作業越來越多讓我身心俱疲，每天都要熬到兩、三點，但作業還是做不完而且隔天常常睡過頭或是無法專心，最近身體也感受到不舒服，頭痛、失眠還有肌肉痠痛等等，我知道自己需要時間休息，但休息又會變成拖延，事情做不完總是令我焦慮，就這樣陷入一種惡性循環，老師可以請你幫我嗎？

被壓在五指山下的孫悟空 親愛的悟空，你好：

從你的來信中可以感受到你很認真在面對自己的學習，但這個過程中似乎也使你產生負擔，甚至影響生活，而在這個狀態下同時要繼續面對報告與作業，對大部分的人來說應該都是很不容易的。此外，老師還感覺到雖然你處於疲憊的狀態，不過你好像也發現自己陷入困擾並且試圖解決，雖然效果不如你所預期，但面對這樣的困境還願意嘗試解決、改變，其實是需要很大的力量與勇氣。在這段時間要如何兼顧自己與學業、調適身心壓力，以下老師分享一些經驗和相關訊息供你參考，希望對你有所幫助：

### 一、覺察身心狀態

處於多變的世代和環境中，我們的生活中可能面臨各式各樣的挑戰，而最近的你是否感到和之前的自己很不一樣呢？可能容易變得焦躁不安、生活作息變調、或是身體開始出現一些毛病呢？！如果有，這可能是當挑戰或因難長期超出我們可以負荷範圍時的一種表現，這種表現可能代表壓力來襲了！壓力產生的因素有許多，但每個人對事件的反應不同，會影響我們出現的壓力反應。這時可以試著放慢腳步，觀察自己發生什麼事，再進一步尋找適應的方法！

### 二、與壓力共處

1. 時間管理

生活中有許多我們想要做的事，要同時兼顧，可能需要一些「時間管理」的幫忙。嘗試建立行事曆與作息表的習慣，把每天、每週、每月要做的事情，按照輕重緩急的順序記錄下來。此外，也可以觀察一天之中花了多少時間在各個活動上，以適時調整自己的時間規劃。

### 2. 肌肉放鬆

壓力會導致肌肉緊繃，造成生理不適。首先我們可以了解自己那些部位的肌肉，容易因壓力導致張力過高而產生不舒服，初期可以熱敷、按摩等處置來局部放鬆。也可藉由學習肌肉放鬆技巧、瑜珈或打坐等方法，達到讓身體放鬆的目的。另外，當我們長時間使用3C工具的狀態下，中間可以稍微休息，如做一些伸展、放鬆及深呼吸運動，以放鬆緊張的肌肉及神經。

### 3. 提升內外資源

每個人對於課業表現、要達到什麼樣標準的看法都很不一樣，可以試著探索自己面對事件的反應、想法為何，是容易緊張的？自我要求高的？當我們可以釐清對自己有更多認識與了解，遇到困難時比較能安定下來，並有機會找人談談尋找適合自己的解決策略。

以上分享一些壓力調適的策略，有機會你可以嘗試看看，或許過程中你會發展出更適合自己的方法！若有任何的問題或是困擾，歡迎你前來學生諮商中心尋求專業人員的協助。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~  
電話預約初談：(02)2861-0511 轉 12612 至 12615  
親自預約初談：直接前往大孝館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間

《文大校訊》是一份記載華岡大事，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。