

校園文創設計 校徽、校狗設計全入列

廣告學系吳欣頤及大傳系劉惠瑀奪冠



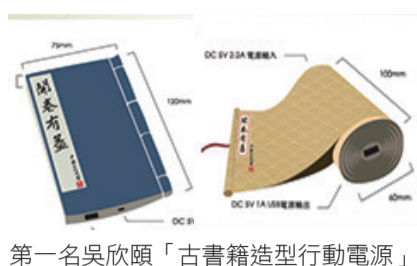
【文/李文瑜】2016年校園文創設計比賽得獎名單揭曉，廣告學系吳欣頤設計的「古書籍造型行動電源」及大傳系劉惠瑀「夢想鬧鐘」奪冠，分別獲得五千元獎學金，充分發揮巧思，運用所學，展現創意設計作品。

第二名由大傳系學生林美靜「環寶之聚」獲3,000元獎學金。第三名分別由廣告學系楊皓媛「勇敢的文化人」、廣告學系吳春登「收納式手帕」、大傳系陳思楠及廣告學系武蓉慧「扭轉乾坤」獲得，可獲2,000元獎學金。

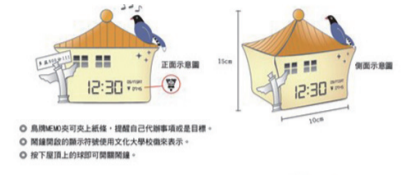
今年校園文創參與同學表現優

良，佳作錄取共計9名，分別為廣告學系鄭敏秀「文大校徽掃具組」、大傳系駱盈蓀「華柑桌邊掛勾」、大傳系蔡幸美、孔淑汝「三合一材質背包」、廣告學系陳恩琦「文化印象伸縮名片(便條紙)架」、中國文學系文藝創作組黃禹維及張瑋哲「億、華岡」、大傳系呂欣晏及高詩芸「文大之夜」(夏之星空，冬之雨空)、廣告學系林家仔「文化大學校狗文具組」、大傳系楊寶儀「Four」及大傳系陳守濠、謝均庭「文大天際線壁掛勾」。

第一名吳欣頤「古書籍造型行動電源」，是以文大建築物、校徽、藍鵲等元素，設計出一個具有小夜燈及存錢筒加鬧鐘的功能的多功能性特色商品，名為夢想鬧鐘，期盼每天早上呼喊自己起床的是夢想而不是鬧鈴、追求夢想不該只是停留，讓每天早晨都充滿動力。廣告學系吳欣頤設計的「古書籍造型行動電源」則結合中華文化之美，設計出具有古樸味的書籍造型行動電源，創意巧思獲評審高度肯定。計的「古書籍造型行動電源」則結合中華文化之美，設計出具有古樸味的書籍造型行動電源，創意巧思獲評審高度肯定。



第一名吳欣頤「古書籍造型行動電源」



第一名劉惠瑀「夢想鬧鐘」



第二名林美靜「環寶之聚」

實習達人競賽 國貿系王楠榛奪冠 全商所張紫誼摘銀

張琦雅老師：活出年輕生命中最高度最盛開的那一刻



【文/李文瑜】學務處職涯發展與校友服務組結合學生前往各企業實習，分享實習感言與簡報，舉辦2016年實習達人競賽，選出最優質的實習達人，第一名是前往味丹越南廠實習的國貿系王楠榛，第二名是前往越南振大纖維實習的全商所張紫誼，第三名則是赴財團法人法律扶助基金會士林分會實習的法律系財經法律組丁緯頤、梁以靖、蘇詠捷。

擔任評審的商學院張琦雅老師高度肯定每一位參與實習的學生說，「『你若盛開，蝴蝶自來，你若精彩，天自安排』，這句話非常適合此刻的你們，因為，你們真的各個盛開，各個精彩，每個人都活出了你們年輕生命中最高度最盛開的那一刻。」

新傳學院夏士芬老師說，「經過這次實習，你們不再是媽寶或是溫室花朵，你們真的很棒，你們都是最佳實習達人，因為你們在實習中所投入的努力成果，已經把自己推向一條光明道路。」研發處李郁凡組長說，學生透

過實習看見自己不足的地方，進而返回學校時再補強職場所需的能力。尤其是學生參與企業實習後，會發現自己哪裡有缺失，回來學校就努力補強；有些同學會說以前不關心國際時事、國際的組織，好像跟自己沒有關係，但實習後就會發現其實跟自己很有相關，這就是實習的意義，透過實習經驗，重新找到最適合的方向。

今年選出的佳作還有三位，分別為富順纖維公司實習的紡工系翁乙丹、前往國立海洋生物博物館生態實驗室實習的生態系周佑業、在品格子旅店實習的英文系高孟廷、董章君、蘇郁婷。

國貿系王楠榛提到，今年實習的國家是越南，實習的企業是味丹，實習的過程中不是很順利，例如環境與台灣的不同，或是語言上的隔閡，但在實習的過程中，學習到很多跟實務上有關係的；又或者跟學校教的有互相呼應的；最可貴的地方是體驗職場跟學校的不同，不管是從職場所帶來的

氛圍，或是負責態度上的差別。張紫誼則全程以英文簡報，令人驚艷。她以今年夏天前往位於越南的振大纖維實習的經驗，鼓勵所有學生離開舒適圈到海外進行實習，因為實際上會有比想像更大的獲得。如果將來想成為管理者，實習更是接觸基本工作的最好機會，放膽嘗試，同學一定會有很大的收穫！

在法律扶助基金會士林分會實習的丁緯頤指出，「在法扶讓我們有機會去學習到很多實務上的經驗，讓我們可以接觸到社會上的弱勢族群，也讓我們拿所學可以去回饋這些族群。」梁以靖提到，「在士林法扶擔任實習生，讓我不再是一個不食人間煙火的法律人，能夠更了解實務上的案例，讓我在對於課程上的案例有更強烈的動力跟目標。」蘇詠捷則指出，「這次實習的經驗，讓我可以學習到很多面相的東西，不管是實務上跟書上理論的結合，或者是聽律師分享人生經驗，都對我很有幫助。」



《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。



第 696 期
中華民國 106 年 2 月 20 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

創校推手哲嗣再訪文大

李校長陪同莊長江 緬懷莊萬里先生捐款建校精神

【文/楊湘鈞】中國文化大學創校推手菲律賓僑領莊萬里之子莊長江伉儷，繼十二年前為本校體育館剪綵後，13日再訪本校，校長李天任除親自接待，並陪同他們參觀本校與莊萬里先生相關的幾棟建築物，與師生共同緬懷近一甲子前，這段故人資助張其均創辦於華岡辦學的溫馨深厚情誼。

2005年，時任僑務諮詢委員的莊長江先生伉儷，曾與其妹莊良有女士蒞校見證本校體育館落成。昨天他再訪文大，參訪非華樓、萬里樓(大成館)、莊萬里紀念館(大莊館)等與莊萬里先生相關的建物，每到一處均駐足許久。他表示：「文大從五十年前發展到現在，可說是平地起高樓，並且一代一代承繼著張創辦人的辦學志業，不容易。」

莊長江先生與李校長談話時除跟張鏡湖董事長通話互相問候，恰在非華樓授課的張海燕董事也親自向莊長江先生致意，指「沒有莊萬里先生就沒有文化大學」，會持續以莊萬里先生的精神與理念辦校，不辜負其當年的心意。

莊長江先生並一再向李校長謙稱不希望學校勞動眾接待他，李校長則幽默回應「你希望悄悄來，文大卻不能讓你悄悄來」，畢竟文大第一座校舍大成館是因莊萬里先生而起、對文大有特別意義；李校長也指出，將製作紀念牌匾述敘明莊萬里先生助文大建校事蹟，也盼莊長江先生能提供其父相關文物，供文大師生緬懷故人鼎力相助事蹟。莊長江先生則允諾，會與其妹好好討論此事。文大創校之初，莊萬里先生曾捐款兩百萬元



(五萬美元)作為建校基金，當時公務員月薪不過才數百元。張創辦人後於其「萬里樓記」一文提到，「華岡興學之理想，華僑大學乃其一端，雖無此名，而求其實。誠以斯校之建，華僑出力特多，本校常思有以報之。」並親書「萬里樓」匾高懸於大成館之上；張董事長也曾說，本校創校基礎根基於莊萬里先生首捐鉅款，「開啟中國文化大學的歷史」。

莊良有女士後來在她所寫的「紅塵中的美絕」書中回憶，文大創校廿年她隻身飛台參加校慶，聚會時張創辦人告訴她：「中國文化大學的第一座校舍大成館，是靠妳父親的力量建成的，也就是今天的萬里樓。」張創辦人選三度拿起手帕拭淚感念故人，並表示曾打算在華岡一塊莊萬里先生很喜歡的風景地上蓋一棟別墅送給他，矩料未久莊萬里先生逝世，後來那塊地建成宿舍，即稱為「莊萬里紀念館」。莊良有寫道，當時張創辦人還當著眾人的面



發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生 楊湘鈞 華夏導報網址/ http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/ editor@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



對她說：「中國文化大學真正的創辦人是莊萬里！」「在這冷漠無情的塵世裡，張伯伯能如此念舊，實在是感人肺腑！他把您那筆捐款，替國家培育了不少人才。」

莊長江先生並透露了為何要命名「萬里樓」、牌匾為何會面向西方。原來當年是取江山萬里之意，面西即是面對著大陸萬里河山，訴說著當年張創辦人與莊萬里先生的心情，「以前是希望反攻大陸，如今兩岸講和平，回不回去無所謂，希望中華文化能傳承下去。」

莊萬里先生雖已過世多年，但莊長江先生與莊良有女士仍承襲其父熱心推廣藝文與樂善好施精神，曾將凝聚莊萬里先生畢生心血、堪稱東南亞最大的中國書畫私人收藏地「兩塗軒」所收藏233件價值連城的中國書畫贈送給上海博物館，獲大陸上海市政府頒贈上海白玉蘭獎狀。

104 學年度教育部校務獎補助經費撥款及支用明細

為提供師生充分了解教育部校務獎補助經費運用情形，本校積極推動資訊公開透明化，透過校內各項資訊公佈訊息傳達，讓全校師生清楚掌握獎補助經費使用情況。

「獎補助經費」依教育部規定，於本校公告系統發佈，另並以e-mail的方式，讓師生了解，茲將撥款明細表及使用項目、金額詳列如下表。

104學年度(104/8/1-105/7/31)蒙教育部撥款校務獎補助經費計102,565,465元，其獎補助經費占本校近3學年度總收入之百分比分別為2.72%(102學年度)、2.32%(103學年度)及2.68%(104學年度)。而該獎補助經費占本校近3學年度總支出之百分比分別為2.3%(102學年度)、2.09%(103學年度)及2.48%(104學年度)。

項目	經常門		資本門		合計
	經常門執行金額	資本門執行金額	經常門執行金額	資本門執行金額	
學校獲總獎補助經費	50,973,579	51,591,886	102,565,465		
支用項目					
一、充實、改善教學軟硬體方面	23,309,615	48,270,678	71,580,293		
圖書、期刊、資料庫	17,465,328	15,201,888	32,667,216		
教學軟體		3,720,380	3,720,380		
充實、改善教學相關硬體設備		29,348,410	29,348,410		
充實教學相關物品及學術活動展演經費	5,844,287		5,844,287		
二、辦理環境安全衛生設備、教育訓練及防護設備等相關工作方面		2,155,648	2,155,648		
三、改善師資結構方面	26,685,255		26,685,255		
二年內新聘教師薪資	18,885,000		18,885,000		
補助教師編纂教材				0	
研究	7,030,582		7,030,582		
研習	367,673		367,673		
著作	402,000		402,000		
四、學生事務及輔導工作之推動	978,709	1,165,560	2,144,269		
外聘社團指導教師之鐘點費	93,600		93,600		
辦理學生事務與輔導相關工作	165,949		165,949		
購置學生社團活動所需之器材設備	719,160	1,165,560	1,884,720		
合計	50,973,579	51,591,886	102,565,465		

《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。

方元沂接學務長 魏裕昌任國際處長



【文／李文瑜】2017年新任學務長將由法學院方元沂教授接任，魏裕昌教授則轉擔任國際處長一職，交接典禮於大恩館12樓舉行。方元沂教授畢業於美國伊利諾大學香檳校區法學博士和波士頓大學法學碩士，經常被學生譽為法學院的「梁朝偉」，教學方式活潑，極受學生歡迎。另外，國際處兩岸事務組組長則將由法學院周佳育老師接任。

法學院何曜琛院長曾盛譽方元沂教授，方教授畢業文大，在文化大學雙主修法律與大傳，充實語文實力，畢業後出國留學，取得美國波士頓大學法學碩士(LL.M.)、美國伊利諾伊大學香檳校區法學博士，成為美國紐約州執

業律師，他非常清楚自己的每一步該怎麼走，在大學時代就佈好專屬自己的學習之局，一步一步完成自己夢想。

方元沂學務長曾經在邦聯國際商標專利事務所和伊利諾州檢察官辦公室服務。返台後，並擔任歐博客科技股份有限公司法律顧問，提供該公司法律諮詢和建議。方學務長目前在中國文化大學法律學系教授國際法、商事法、公司法和證交法等課程。

在學務長交接典禮上，李校長以夏普企業開源節流為例，希望語文實力，畢業後出國留學，取得美國波士頓大學法學碩士(LL.M.)、美國伊利諾伊大學香檳校區法學博士，成為美國紐約州執

業律師，他非常清楚自己的每一步該怎麼走，在大學時代就佈好專屬自己的學習之局，一步一步完成自己夢想。

方元沂學務長曾經在邦聯國際商標專利事務所和伊利諾州檢察官辦公室服務。返台後，並擔任歐博客科技股份有限公司法律顧問，提供該公司法律諮詢和建議。方學務長目前在中國文化大學法律學系教授國際法、商事法、公司法和證交法等課程。

在學務長交接典禮上，李校長以夏普企業開源節流為例，希望語文實力，畢業後出國留學，取得美國波士頓大學法學碩士(LL.M.)、美國伊利諾伊大學香檳校區法學博士，成為美國紐約州執



業律師，他非常清楚自己的每一步該怎麼走，在大學時代就佈好專屬自己的學習之局，一步一步完成自己夢想。

方元沂學務長曾經在邦聯國際商標專利事務所和伊利諾州檢察官辦公室服務。返台後，並擔任歐博客科技股份有限公司法律顧問，提供該公司法律諮詢和建議。方學務長目前在中國文化大學法律學系教授國際法、商事法、公司法和證交法等課程。

在學務長交接典禮上，李校長以夏普企業開源節流為例，希望語文實力，畢業後出國留學，取得美國波士頓大學法學碩士(LL.M.)、美國伊利諾伊大學香檳校區法學博士，成為美國紐約州執

退休老師感恩茶會

一首國劇翻唱校歌感恩文大

【文／李文瑜】105年第一期退休老師感恩茶會1月4日在曉峰紀念館一樓會議室舉行，今年總計19位老師退休，出席感恩茶會的有音樂系朱象泰教授、資管系吳宏文副教授、美術系翁美娥教授、土資系巴利士副教授、國劇系朱錦榮老師、林素峰工友、推廣教育部宋國鼎督衛及推廣教育部林深丰督衛等。朱錦榮老師現場一曲國劇唱腔校歌，厚沉的嗓音娓娓唱出對文化大學的感恩與感謝。

李天任校長祝福每一個退休的同仁，未來一定要保重自己，家庭生活更圓滿。

資管系吳宏文副教授與音樂系朱象泰教授，留在文大近40年，對文化的濃厚情誼極為真切。李天任校長提到，吳宏文老師曾三度擔任電腦中心主任，其經歷已可寫一部華岡的資訊發展史，現今的資訊中心多位同仁不是他的學生，就曾是追隨他的同事，每一個回憶都是滿滿的感動。

吳宏文老師說，「今天來到學校時遇到一條校狗，蹲下來問他說，我下個月要退休了，未來日子如何啊？校狗開心大喊兩句，旺旺。真好，心裡篤定退休後的生活一定會更好。」吳宏文老師說，退休才是自己生活的另一個開始，從民國58年到現在，從在學校唸書到擔任教職工作，前後超過四十多年，要感謝的太多太多，包括創辦人、董事長及歷任校長，每一個人都是自己的貴人，謝謝大家在職期間的照顧。

朱象泰老師則說，她是從民國66年兼任講師至今，曾遇過算命說人生懷才不遇，不過，畢業後從國外回來，就被文大恩師禮聘到學校來，一路人生順遂美好，懷才又遇貴人，貴人就是文化大學的好朋友們。她說，自己花了十年、直至40歲那一年寫好論文升上副教授，又考上留法的公費留學，50歲完成一部十八萬字的論文，順利升等教授，60歲受到李校長推薦至美國賓州擔任大學訪問教授，每十年都是人生重要里程碑，都是文化貴人的相提攜。她並提到，音樂的工作沒有時間表，我會持續做音樂下去。

巴利士老師則說，不久前在辦公室遇到一個女學生，她說她媽

國劇系朱錦榮老師驚豔全場

媽是我的學生，時間真得過很快，轉眼間他在文化大學待了34年，謝謝文大的每一個老師朋友與學生們，「都是你們，我的人生才不一樣。

翁美娥老師說，過了年就是71歲，人生有酸甜苦辣，她不想記不快樂的事情，遇到不好的事情就通通忘掉，但好事就一定要說出來，感謝校長一直以來對自己與先生的支持，讓他們夫妻倆成為華岡最幸福的人。

朱錦榮老師說，人生的經歷五彩繽紛光華燦爛，從擔任專任教師至如今退休，都能有幸遇到李天任校長，「感謝中國文化大學讓我學習讓我成長，感恩中國文化大學對發揚中國國粹的努力，

因為有文大國劇才讓學唱戲的孩子有機會獲得更高教育，更好的學習環境。」

「華岡講學，承中原之道統。陽明風光，接革命之心傳。」朱錦榮說，這是他人生的座右銘，因為他從軍校出來，指導學生承接文化國粹，是他的目標，也相信未來文化一定會更好。

推廣教育部宋國鼎督衛及推廣教育部林深丰督衛說，感受到各級長官營造好的工作環境，讓他們二十幾年都留在此裡，體驗文大人的美好溫情。

總務處林素峰大姊則說，來了文化將近二十年，感謝各位長官各位朋友，謝謝大家肯定她，看到小小螺絲釘的貢獻。



《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。

印度喀拉拉魔幻仙舞 德薇卡博士舞藝曼妙精彩

本校將與印度知名大學 展開文化展演與學術合作



【文／李文瑜】本校與印度臺北協會(ITA)首度文化交流展演，1月22日在大夏館舉行，由知名的印度舞者德薇卡博士親自率領團隊，演出印度八大古典舞之一的喀拉拉魔幻仙舞；藝術學院院長樊慰慈則現場古箏獨奏《鄧麗君》箏協奏曲，並邀集畢業學生演出傳統劍舞與打擊樂，為台印文化交流譜出新樂章。

李天任校長指出，這是群賢畢至的夜晚，齊聚來自各界貴賓，謝謝商學院張琦雅老師的安排，讓大家可以親身體驗印度文化之美。印度台北協會史達仁會長親自出席典禮。印度台北協會史達仁會長親自出席典禮。他指出，這是台印實質文化交流的活動，非常開心能夠來到這裡與台印民眾觀賞演出。

擔任主持的是本校商學院張琦雅老師與張海燕老師，以中英文詳盡解釋印度喀拉拉魔幻舞的歷史與舞碼故事，適時展現印度舞的精彩。張老師提到，該場活動象徵文大將透過ITA鼎力襄助，未來將與印度知名大學，陸續展開一連串文化展演與學術交流合作。

樊院長說，《鄧麗君》箏協奏曲，主旋律雖未引用鄧麗君的歌曲，但由於鄧麗君已是紅遍海峽兩岸三地，風靡日本與東南亞的台灣歌后。一生所唱數百首歌曲涵蓋多樣化風格及語言，多能直透人心、蔚為經典，已然成為近代文化具有特殊代表意義的符號。透過此曲傳達絕代歌后的印象與情感。

喀拉拉魔幻仙舞是印度八大古典舞之一，舞者身著奶白與金黃色的舞衣，曼妙精緻的舞姿與表情，源自南印度喀拉拉邦的摩西尼亞坦舞蹈散發著魔幻般的氛圍，德薇卡博士以深厚表情，或獨舞、或與團隊群舞，連動設計，展現與眾不同的喀拉拉魔幻舞之美。

史達仁會長親自贈送一束跳舞蘭及玫瑰花給德薇卡博士。張琦雅老師解釋，這束花代表精彩意義，因為跳舞蘭代表的曼妙舞姿，而玫瑰花則是就像德薇卡博士以曼妙舞姿與故事帶給觀眾心靈上的純淨之美，謝謝來自印度的舞者們，讓大家欣賞到一場美好的舞蹈。



106年國際學生春節聯歡祭祖

逾400外籍學生齊聚 熱鬧歡喜迎雞年宛若小型聯合國

【文／李文瑜】國際暨兩岸事務處國際合作組舉辦106年「國際學生春節聯歡餐會」，1月5日在華漾大飯店舉行。僑務委員會吳新興委員長、教育部陳寶鈺副參事及李天任校長均到場，與四百餘名國際學生及師長歡聚一堂。

今年聯歡餐會結合祭祖儀式，由李天任校長擔任主祭，讓國際學生感受中華民族飲水思源的文化特色。

李校長致詞時表示，文大國際學生來自36個國家，本校歡迎每一位來自海外的同學，也期待許學生在求學期間學業順利，在文大能獲得寶貴的知識與珍貴的回憶，並於畢業後能繼續留在台灣求學或深造。最後李校長也祝福僑外生能盡情享受歡樂的時光，喜迎雞年。

僑委會吳新興委員長到場向僑外生拜年，並鼓勵僑外生同學畢業後繼續留台就業。他提到實施超過60年的僑生政策在新政府

上任後有重大改變，僑委會積極推動僑生政策轉型，透過「評點制」、「攬才媒合會」增加優秀僑外生畢業後留台工作的機會；他也鼓勵僑外生在台工作7年後申請國內永久居留權，與台灣共同打拚成長。

教育部陳寶鈺副參事轉達了教育部潘文忠部長與國際及兩岸教育司楊敏玲司長對外籍生的問候與祝福，感謝文化大學師長對學生的照顧與付出。她表示，希望藉由這樣的活動，能讓僑外生體驗到台灣節慶的歡樂氣氛與中華文化的文化精神。陳副參事也歡迎僑外生把台灣當成第二個家，繼續留在此發揮專長所學，也留下青春的美好的回憶。

活動由各國學生以各國語言說出新年祝賀詞掀起高潮。來自俄國、德國、南非、日本、韓國、蒙古、越南、菲律賓、馬來西亞、印尼、港澳學生上台共襄盛舉，以母語慶賀佳節到來，台上下立刻展開一場語言交流會。



學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：林揚

動動身心情，開心上學去！

輔導老師，您好：

已經開學好一段時間了，可是我的心好像還留在假期一直都不回來…。最近上課時我總是心不在焉，不但很難集中注意聽老師講課，還總忍不住想滑一下手機看看家人或朋友的FB，或是放假時拍的那些照片。最糟的是我生活作息大亂，每天不到凌晨一、兩點根本睡不著，可我又得每天通勤，早上起床睡不飽之外，又要擠公車趕上來上課真的好痛苦，現在每天都黑眼圈。我知道自己應該要有自制力，要調整作息時間，可是真的好難喔。老師我到底該怎麼辦阿？

垂頭喪氣的小明

親愛的小明，你好：

收到你的來信，可以感覺到小明的假期過得相當精采吧！不過這好像也讓你在開學後，很捨不得假期中那些輕鬆又愉快的時光，遲遲沒辦法回到正常狀態好好上課的你，甚至也開始有一點自責、焦慮、煩躁了起來。其實這些都是長假後的正常反應，只要你能身體力行地做一些小調整，相信很快地就可以回到生活軌道上。老師分享一些小訣竅，試著做看看吧！

• **真正地放鬆好「身體」**

1. 調整作息時間：或許這是最簡單的建議，卻常常是很難做到的事。在沒有太多壓力的假期中，可能讓你養成了晚睡晚起的習慣。習慣是可以慢慢養成的，試著將每天的就寢與起床時間各提前10分鐘，不必強求一下子就回到正常作息時間，只要循序漸進，就能回到適合開學的生活步調。另外在睡前一小時內盡量不去使用電腦、手機等3C產品，太多的資訊會讓你大腦無法靜下來，或許可以試著做一些紓壓伸展、冥想、泡泡熱水澡等幫助你入眠。

2. 飲食要注意：你有喝咖啡或能量飲料來提振精神的習慣嗎？雖然這些含咖啡因的飲料可以讓你精神好一些，但其實並沒有真的讓你解決疲勞。依賴提神飲料來勉強自己，不但可能會傷害到身體，也讓你沒辦法覺察到或許需要的只是好好休息。另外，食用富含鈣質、鐵、維生素B群、維生素C的食物，像是牛奶、蔬果、堅果類、豆類…等都能讓情緒比較穩定一些喔。

• **慢慢地整理好「心情」**

1. 整理美好回憶：在假期中與家人、朋友的旅遊聚會創造了許多美好回憶，也許你用相片、影片記錄這些歡樂時光，不過或許可以想想，這些經驗帶給自己什麼樣的收穫與成長呢？試著透過整理照片、紀念品、寫遊記…的方式，將這些珍貴的回憶打包儲存，讓它們成為你心中的滋養與力量，帶著你繼續向前行。

2. 設定新目標：新的學期，新的學習，試著為接下來的生活，設定一個新目標吧！出發總要有個方向，而有了目標會讓你更知道此刻能做些什麼，這會讓你更踏實地回到日常生活中，也能減少心中的焦慮與煩躁，而能安心地大步向前進！

• **一直地跟大家連絡好「感情」**

經營好感情：繁忙的日常生活，總覺得沒時間跟家人好友聯繫感情，因此難得可貴的相處時光總讓你覺得不捨。或許平常可以相處的時間不是那麼長，但其實日常生活中普通的招呼，即使只是一句「你最近好嗎」的關心，都可以帶給對方力量。要不要試著主動聯絡平常難得一見的家人、朋友呢？俗語說「施比受有福」，給予關心的人，往往也能得很棒的祝福喔。

希望上述的分享，對同學有一些幫助，若需要更深入的討論，也歡迎來到中心與老師預約時間囉！

~ 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。