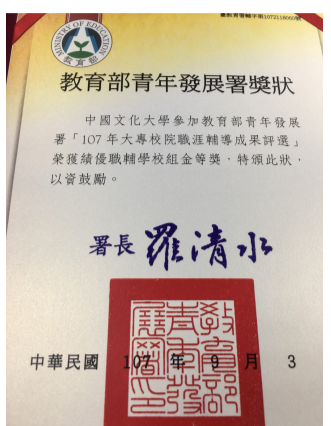


# 文大榮獲職涯輔導成果評選績優學校組金等獎

## 肯定本校推動學務職涯發展的努力



【文／李文瑜】本校獲頒教育部青年發展署肯定，榮獲職涯輔導成果評選績優學校組金等獎殊榮，由方元沂學務長親自出席受獎，並接受國立教育電台青年故事報的專訪，細談文化大學近幾年推動職涯服務之努力。

方學務長強調，中國文化大學每年在校學生2萬人以上，努力在職輔資源與學生數量中取得平衡，秉持身為教育單位應有的教育精神，致力於將輔導資源擴及至全校學生，提供有需求的學生多元

輔導方式，扮演學生大學生涯中的重要地位，「沒有找不到職涯發展的學生，只有還在尋找、還沒定向的學生，這便是文大一直努力的所在。」

今年評選的學校數量近百所，個人件數近4百多餘份，競爭相當激烈，本校表現優異獲得金等獎，充分彰顯職涯教育、就業促進之落實與成果能量。

方學務長說，本校為學生建構大學四年從第一哩至最後一哩的完整生涯方案，職涯規畫與輔

導內容以符合各年級學生不同階段需求為主，以三級預防輔導概念來提供學生在大學求學期間循序漸進有系統的進行生涯探索規劃。

方學務長說，文化大學規劃的一條龍式的生涯輔導，為學生打下了很好的基礎。學生如果照著循序漸進一步一腳印的進行探索與規畫，我相信畢業後自然能水到渠成找到適合自己的工作！

「本校推動的e化生涯輔導也是相當具有特色，」方學務長

表示，該網站提供包含生涯專區、實習專區、就業專區及校友專區等。在e化生涯輔導本校職發組為擴大服務能量，自104學年度陸續更新e化系統以提供學生及校友更友善且便利的線上工具與資訊，近年逐步將各項業務整合於職發組官網，其中包含生涯專區、實習專區、就業專區及校友專區等，建置有諮詢預約系統、活動報名系統、線上履歷門診、實習媒合平台及華岡職涯網等。

# 歡迎文化大學新鮮人報到！

## 新生家長座談會超過千位家長學生出席

【文／李文瑜】歡迎文化大學新鮮人報到！首波登場的新生家長座談會於8月25日在體育館八樓柏英廳舉行，上午場齊聚上千位家長與新生們，為讓每一個學生都能聆聽新生動態，學務處特別架設新生live全程轉播台，讓在柏英廳外的家長與學生們都能現場同步聆聽老師們的歡迎。

王淑音代理校長出席座談會致詞指出，謝謝出席的家長朋友們，放心把孩子交給我們，文化大學擁有最好的博物館與圖書館，更有培養台灣國手搖籃的優質體育館，只要學生願意學習，我們會站在你們這邊，給予最好的資源。

學務處今年結合文化大學各學系以及學校各方資源辦理全校的新生家長座談會，目的為使新生及家長對於學生未來即將求學的環境、學系、食衣住行及校外質居有所熟悉與認識。體育館二樓設有質居博覽會，提供學校附近優質房東的資訊，更有各項租賃法規解說，希望每一位進來學校的學生都能住得安心與放心。

針對學生家長關心的住宿問題，方元沂學務長強調，本校提供的宿舍床位達成率超過七成，相較其他學校更為優質，尤其新生提供的床位更多，請家長放心，目前教室室教員們也都適時提供學校外面的優質住宿房東，希望聯手為學生打早安心的住宿與就學環境。

今年新生家長座談會，文化大學王淑音教務長、方元沂學務長及鄧為丞研發長等一級首長

也站上第一線服務家長學生們，提供全方位的諮詢與解答。

王淑音教務長提到，文化大學提供的課程多元與國際化，就是要學生接軌職場與國際腳步，讓每一個學生在學校的學習就很有價值與意義，未來不管是升學或就業都能順利接軌，成為文化大學的驕傲。

方元沂學務長則說，文化大學提供的雙主修，讓每一位學生都有機會跨領域學習，自己在文化大學就是雙主修法律及新傳，畢業後出國留學，就比別人多一份學習實力，而這實力就是要多多利用學校資源，發揮極致，才對得起大學生涯，對得起父母給予的無私奉獻。

鄧為丞研發長說，文大畢業生往往是職場企業最搶手的，因為文大學生積極投入跨領域學習，認真又活潑，身段靈活，學校的老師跟學生亦師亦友的態度與精神，讓學生有機會學習最實在的知識與職場經驗，加上文大提供企業實習機會或國際化移地學習，都讓學生實際參與最真實的學習環境，學習快又好。

劉富宣總教員則說，學生所在之處就是校園，全國教員服務全國學生，學校軍訓室教員全年365天不打烊，每天24小時值勤，提供同學遇到緊急事故時協助。緊急聯絡電話為(02)2861-6630或0986-716-630，學生證的背後即有註記，請各位家長與學生們先輸入手機，以備不時之需。

# 度新生家長



《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 730 期  
中華民國 107 年 9 月 25 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人／張鏡湖 社長／王淑音 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



# 王淑音代校長：慶賀 107 學年新生蛻變從文大開始

## 第一哩路的大學入門準確上網填答 有機會抽中 iPhone X

【文／李文瑜】歡迎 107 學年度新鮮人報到！王淑音代理校長於 9 月 13 日大學入門典禮上，請華岡新鮮人一定要認真參加活動，認識華岡，認識這一所國內唯一擁有全球金氏紀錄美麗彩虹九小時的大學，只要上網答對各項題目，就有機會抽中 iPhone X，還有各項大獎。



今年的大學入門活動，由藝術學院舞蹈系同學表演《禮舞韻》，慶賀全體新生們從此開始邁向成年之路，要勇敢扛起對國家與社會之責。古代成人禮區分為男子冠禮及女子禮，均是指跨入成年的儀式，期盼通過莊重的成人禮儀式，從中真正認識和牢記作為一個成年人對國家和社會的責任。這更是本校相當重視的一場典禮，希望透過此儀式，讓每一個新鮮人都能更為成熟穩重面對自己的未來。

王淑音代理校長歡迎新鮮人來到風景秀麗，氣象萬千的華岡。她說，1962 年張其昀博士創辦中國文化大學，並以「美哉中華，鳳鳴高岡」取名華岡，大家從今天起就是華岡人，希望未來四年能充分把握學習機會，畢業後能以華岡為榮。

王淑音代理校長說，文化大學是一所校園生活多采多姿，學習多元，學校全國科系最多的綜合型大學，更是氣象萬千，今年三月份由大



# 九三軍人節敬軍餐會

## 張董事長、王代理校長感謝教官們辛勞



【文／楊湘鈞】中國文化大學 8 月 30 日舉行九三軍人節敬軍餐會，董事長張鏡湖、代理校長王淑音代表文大宴請全校教官，感謝他們一年來的辛勞與對師生的熱心服務。因總教員劉富宣榮退，餐會上張董事長及王代理校長特別致贈感謝狀及「功在華岡」紀念牌，表揚劉總教員對文大的貢獻。

出席餐會的除了張鏡湖董事長、王淑音代理校長，還有學務長方元沂、總務長施登山等學校一級主管。張董事長致詞指出，九三軍人節即將到來，因此舉辦敬軍餐會感謝全體文大

教官。他一輩子親眼看到國家遭逢種種軍事動亂，更深感軍人保家衛國的重要；因劉富宣總教員榮退，他非常感謝劉總教員對文大的貢獻與幫助。

代理校長王淑音表示，雖然如今軍公教地位不比往昔，社會上也有些要求教員退出校園的聲音，但文大始終都認為教員對學校有其必要。「我們愛教員、需要教員，文大也很驕傲有教員，」王代理校長說，如今教員就像學生的保母、朋友，「去年有一日深夜車子在校內沒電，也是教員出來救援，只要師生有需要，

教員們一定率先出現」。

王代理校長也指出，與劉總教員共事兩年來非常開心，劉總教員不僅促成文大與相關軍事單位、長官的交流互動，更致力推動大學儲備軍官訓練團 (ROTC)，成效卓著。

劉富宣總教員感謝張董事長及王代理校長對教員的支持指出，五年半前他剛來文大服務即告訴軍訓室同仁：「文大對教員是有感情的！」尤其是董事長、校長帶領學校主管每年舉辦敬軍餐會，更是其他學校少見，也讓教員們感念在心。

《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。

# 每一個轉折，都是自己的挑戰！

## 迎接挑戰不喊苦 五位同學獲得孝行獎殊榮



王代校長親自頒發獎狀與獎學金予鄭章帆（左）、高家輝（右）。

### 國術系高家輝樂觀開朗，積極參與服務



每一個轉折，都是自己的挑戰！技擊運動暨國術系四年級高家輝從小失去父母，由祖父母隔代教養長大，從不喊苦，面對各種挑戰樂觀開朗，積極參與服務，獲得德孝行獎殊榮，於9月13日大學入典典禮上接受王淑音代理校長表揚。

高家輝從小就是外公外婆隔代教養的孩子，積極志願服務，持續參與社會發揚工精神，並在過程中自我學習。高家輝在八歲那年，外公帶著他去道館報名，那一刻起開啟自己不一樣的人生。

高家輝從小喜歡各種國術體操表演與比賽，更喜歡這樣團隊練習的精神，在文化大學他爭取各種演出機會，協助學校與系上許多事務。雖然在105年國術系的表演會場上不小心從兩公尺的高空摔下來，跌斷手肘，但不放棄的態度，積極復健不喊苦，讓曾獲2008年北京奧運跆拳道男子68公斤級銅牌得主的本校宋玉麒教授豎起大拇指稱讚。

### 體育系鄭章帆從小自食其力照顧祖母



「父母不能自己選擇，但我自己想要的人生可以遵從意志往前走。」體育系四年級鄭章帆說，從小爸爸媽媽就缺席在他的記憶裡，只能靠外婆一路扶持至今，「外婆的角色就是我的爸爸、我的媽媽，更是我生命最重要的導師，沒有他就沒有現在的自己。」

鄭章帆希望擔任未來能擔任體育教練，教導



王代校長親自頒發獎狀與獎學金予曹智煌。

學生們成為國家有用的一份子，這也是他對社會的回饋，因為從小雖然有外婆的照顧，但一路走到現在，若沒有貴人幫她克服許多困難，這條路會走得更辛苦，也讓他懂得惜福、回饋與愛。因此未來他也要當別人的貴人，當未來孩子的貴人，給他們正確的態度，幫他們渡過難關。

鄭章帆是106年全國運動會台北市沙灘排球代表隊、106年度參加全國大專排球錦標賽獲男子組第9名、104年度參加全國大專排球錦標賽男子組獲第7名、103年度參加全國大專排球錦標賽獲男子組第4名。

### 日文系四年級曹智煌照顧母親不喊苦



日文系四年級曹智煌幼年父母離異，母親獨力扶養姊弟三人，因長期過度操勞，導致心臟及腎臟功能嚴重受損，必須藉洗腎來維持生活機能。如今姊姊負責工作養家，曹智煌則一肩扛照顧母親的責任，求學期間陪伴母親往來醫院，克盡孝道，親侍久病母親，經年如一日而無怨尤，獲得107學年度德孝行獎殊榮。

曹智煌母親病後，日常生活需倚賴輪椅，每週二、四、六晚上，曹智煌均需陪伴母親前往新光醫院洗腎。去年11月母親再度住院，醫院甚至一度發出病危通知；在醫護人員及姊弟三人悉心照顧下，目前正在復健中。因為姊弟三人要上班、上課，原請家中看護，但為節省家中開銷，姊弟商量只在智煌有課的週三才看護阿姨來家陪母親，其他時間則由智煌照顧。

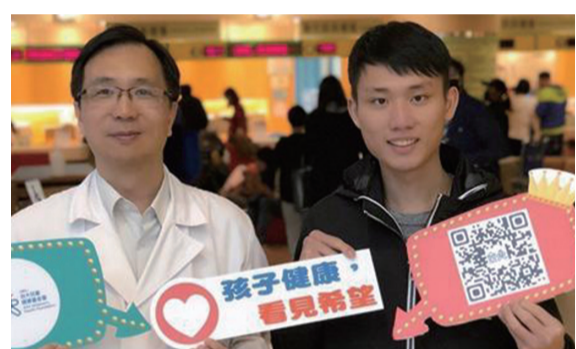
曹智煌在照顧母親期間，學習做家事、煮飯煮菜燉湯等等，家中早中晚三餐由他一手包辦。曹智煌說，因為病情導致母親經常心情鬱悶，在天氣好時帶母親到不遠的公園散步曬太陽。他每天陪著母親復健，雖然還無法生活自理，但現在已經可以慢慢的自己推著輪椅練習走5至10分鐘的路，他看著母親一點一滴的在進步，一天一天越變越好，「一切都是值得的」。

### 法律系法學組二年級朱維聖勇敢面對挑戰

就讀法律系法學組二年級的朱維聖，兒時因腦傷導致學習緩慢，但從不放棄，持續參與社會發揚工精神，多年來以自身經驗出書分享人生的困境，今年榮獲德孝行獎典範，於9月13日接受王淑音代理校長表揚。



王代校長親自頒發獎狀與獎學金予朱維聖。



朱維聖曾任明志國中合唱團團長，並參加百齡高中籃球隊、文化大學華岡吉他社。2018總統教育獎通過全國初選，2017年7月出版《逆風追夢》一書，獲醫護及病友感動推薦。2017年12月，朱維聖獲國中母校及文大邀請演講，未來他將持續更多校園演講，分享更多自己的生命故事。

法學院指出，維聖就讀文大法律的兩年，在求學上比其他學生更加用功努力。他在身體上曾因嚴重的腦炎而引起腦傷而導致他的學習及吸收效果比同學緩慢，心肺功能也因當初在加護病房臥床過久、插管而萎縮衰竭過半，腸胃功能更因藥物過敏而壞死切除一部分。即使維聖有諸多不方便和困難，仍然盡其所能排除萬難認真學習，自許奮發向上、努力求學。

### 教育學院曾秋月照顧家庭無怨悔



教育學院曾秋月出身高雄內門務農家庭，上有祖父母、父母，還有兩個就讀大學及國中的妹妹，家境清寒，家中經濟靠父母親平日種花、假日至花市賣花支撐。

秋月的父親罹患罕見疾病粒線體肌病變，數度休克進出急診室，現在則需依賴呼吸器，家中經濟負擔因此變得重重。也因父親無法工作，為免經濟重擔全落在母親身上，秋月從國中開始，每逢六日、寒暑假，都必須到花市幫忙賣花，分擔父母親的辛苦，並賺取自己的學費、生活費及外宿費用。

秋月求學過程中得到很多人的幫助，當她有能力幫助別人後也熱於伸出援手。她大二參加了教育系學社團擔任服務幹部，曾數次帶領學弟妹至華山基金會做行政服務，如：義賣、整理善心人士捐贈的物品、募發票等等；大三上至啟智學校擔任一日的服務志工，更協助啟智學校帶領學生戶外教學。

## 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：敖亦涵

### 情緒調色盤：跳脫 Blue，調出彩色好心情

開學這幾週，我常覺得心情不好，面對學校的一切總有種使不上力的感覺，想到之後要面對很多報告就很煩。我覺得自己還停留在暑假的美好生活中，上課也心不在焉，更因為暑假都追劇到半夜，隔天睡到中午才起床吃飯，作息大亂的我早上的課也爬不起來，只想躺在床上，下課回家更是癱在沙發上要廢、放空，每天都覺得好累。我知道自己不能繼續這樣，但我真的打不起精神，怎麼辦？

By 一直睡不飽的阿寶

親親愛的阿寶：謝謝你的來信，老師能理解你此刻的心情，即使知道已經開學了，卻還跟不上節奏，讓你產生煩躁、無力的感受。更何況作息大亂也讓身體沒有得到適當的休息。暑假的放鬆，對比開學緊湊的生活，這樣的落差對阿寶來說也需要一點時間適應。老師提供下列方法，希望可以讓你跳脫 Blue 的心情有些幫助喔！

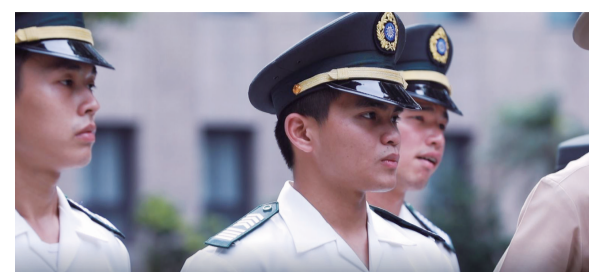
**步驟一、觀(察)自己的心**  
當你覺得煩躁不安時，可以試著先把一切都停下來，不管是手邊正在進行的報告，還是令你煩心的事情，將一切先暫緩。再慢慢的深呼吸幾次，先讓呼吸穩定下來，感覺一下氣息通過鼻腔到肺部，再恢復平常呼吸的方式。並觀察腦中出現的想法是甚麼？感受身體哪邊特別有感覺，是肩膀緊緊的呢？還是胸口悶悶的？試著去看看是哪些想法或感覺冒出來，是無力感，還是煩躁感呢？慢慢的釐清，並帶著開放的心去接納自己不同的想法、感受，讓自己的狀態穩定下來。

**步驟二、調整生(理)時鐘**  
由於暑假不規律的作息，老師建議你可以慢慢調整自己的生理時鐘。像是每天提早30分鐘睡覺，讓睡眠時間慢慢調整成上學期間的狀態；另外，睡前減少使用電腦和手機的頻率，盡量做些幫助入眠的活動，如：聽輕音樂、腹式呼吸等，或許可以讓身體更快適應上學的生活。

**步驟三、制(訂)學習計畫表**  
規劃每天固定念書的時間，制訂一份簡易的讀書計畫，先把課程大綱中預告繳交時間報告、作業填入計畫表中，提前做準備。同時也要規劃休閒時間，讓身體也得到足夠的休息。有個小提醒，不要長時間都做同一件事，可以把讀書跟休閒的計畫交錯排列，適度的停頓，會讓讀書時的專注力提升，對於知識的記憶也較清晰。

**步驟四、規(律)飲食&運動**  
注意飲食規律，定時、定量進食，少吃零食且注意營養均衡，均勻分配每餐熱量。規律均衡的飲食除了可以維持身體的健康外，同時也能減少很多疾病的發生，也可以避免過胖或過瘦。適度的運動除了能保持體態，也能更有體力去面對開學的挑戰。依循上面的察理訂律，老師相信阿寶可以透過循序漸進的調整狀態，面對開學的壓力，規劃屬於自己的學期生活，祝福你能擺脫 Blue 的心情，找回彩色好心情，有任何不清楚或疑惑的地方，都歡迎來找諮商中心找老師談談。

~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：直接前往大雅館 2 樓 學生諮商中心安排會談時間



## 大學儲備軍官訓練團 (ROTC) 製作影片招生

### 大學學雜費全免 每月補助 12,000 生活費

【文／李文瑜】改變，從加入 ROTC 開始！本校成為國防部大學儲備軍官訓練團教育中心，每年均會吸引不少有意從軍的學生報名，軍訓室歡迎同學加入大學儲備軍官訓練團 (ROTC) 行列，日前並製作影片，邀請 ROTC 學長姐談 ROTC 的學習與經驗。

政府為鼓勵有意從軍的大學生積極加入 ROTC，在大學申請受訓期間，學雜費完全補助、學籍文具費每月 5000 元，受訓期間更補貼生活費 12,000 元，受訓畢業後以少尉任官，等同接近每月有五萬元的月薪，有意報名的同學可前往軍訓室詢問。

申請 ROTC 資格，凡年滿 18 歲至 26 歲（民國 81 年 1 月 1 日以後出生），報名飛行官科不得超過 24 歲。就讀國內公立或教育部立案之私立大學（學院）修業期限為四年之各學系一、二、三年級、修業期限為五年之各學系二、三、四年級或修業期限為六年之各學系三、四、五年級學生，或科技大學、技術學院二年制、大學校院附設二年制技術系之各學系一年級學生。

來自花蓮，今年順利畢業即將任官的勞工關係學系畢宜程同學說，「從小在眷村長大，兒時常聽父親說我親眼沒見過面的爺爺身軀上有五個槍傷，是在抗戰時期受的傷，即使沒見過爺爺，我內心依然對爺爺充滿的尊敬，自此

便對軍人有了份憧憬。到上了高中，就讀在花東地區以軍事管理出名的四維高中，便在當時對自我養成種下了基礎。」畢宜程雖然高中畢業時有想過報考軍校，但內心對於大學生活的嚮往，大過了報考軍校的意願。他說，「就讀中國文化大學後，面對將來邁向社會之路越來越近，我開始思考之後想走的路到底是甚麼，到最後還是想投入軍旅。原先計畫畢業後報考專業軍官班，卻因實際會得知大學儲備軍官訓練團這個管道，便下定決心加入其中。」

現就讀俄文系王冠婷說，「ROTC 從大學就開始訓練，一畢業就有工作，是一條很好的職場規劃。並且，因為我學的是俄文，我是想要以語言專長在軍中發展，例如去國安局服務。我們老師有去國防大學教俄文，我知道軍中需要俄文人才，我想，既有俄文專長又是 ROTC 身分，將來在軍中更上一層樓的機會會更多。」

就讀韓文系何宜誼則指出，「班會課時教官來班上宣傳，當時就想加入 ROTC，因為想要分擔家裡負擔。如果沒有加入 ROTC，我可能就要放棄這裡的學籍，然後去轉考警專，剛好今年是第一屆大一新生也可以加入 ROTC，所以我覺得這是一個天大的好機會，不僅可以分擔家裡負擔，還可以不用放棄本科系學習。」



## 資訊中心全方位服務 24 小時不中斷

【文／李文瑜】文大新鮮人上課的每一天！滿點的每一天！資訊中心建立完整的網頁規劃，從頭到尾一指搞定，透過資訊中心的專業簡易的服務，在任何時間、任何地點，便利同學們大學每一時刻，讓我們的大學生活變得更豐富。

從一早起床，可透過文大官網確認天氣、查詢課表，資訊中心的服務即開始幫助同學們挑選合適保暖的衣物，來對抗陽明山多變的氣候；搭車前，確認公車到站時間，更能幫助同學們準確地把握每分每秒。

在公車上，查看文大 FUN 心學粉絲團，查看在課餘時間有興趣的課程，並將其加入計畫學習行程。在校園時，學生也能透過課表查詢功能掌握接下來的時間、地點安排；課輔系統也提供學生查詢課程報告之細節，同學可以多多利用學校無線快速網路操作系統，學習生活更便利快速。

午餐、閒餘時間學生可利用手機觀看華岡學習雲的新聞頻道，了解校園中的大小事，充實空閒時間，在課程結束

後，再次透過課輔系統查詢課堂用書；也可透過書目查詢系統引導生找到欲尋找的書籍。

資訊中心在校園的各個角落都有校園資訊平台，可以觀看校園最新動態消息，有天氣、有活動，更有相關社團新聞、貴賓來訪及重大校園新聞影音頻道。資訊中心提供的四間公用電腦教室，包括大義 4 樓、大典與大忠 B1 及圖書館，提供很多授權軟體，讓大家使用，你可以完成你的作業，也可以列印輸出。文大學生更有很多專屬服務，只要登入學生專區就可以使用，像是課業輔導系統、職涯發展，不只是電腦，手機平板也可以使用，校園授權軟體服務不中斷。只要登入，就享有與學校相同環境。文化大學提供許多資訊服務，不論在學校或在家裡都可以讓學生使用，希望大家都可以多加使用喔！

想要清楚掌握資訊中心服務動態，可直接於「2018 華岡新鮮人網站」查詢，該影片會同步於 FB「文大 FUN 心學」、華岡學生學習雲頻道。