

# 文大逾兩成應屆畢業生未畢業即有工作 最滿意師生關係 最重視職場接軌 文大學生獲企業主重視



【文 / 楊湘鈞】畢業季又將到來，今年準畢業生請照過來！根據調查，去年文大應屆畢業生尚未出校門即有近兩成二找到工作，且是連續四年增加，顯示在就業市場愈趨搶手；調查也顯示，去年畢業生最滿意的校內資源是師生關係，其次依序是師資陣容與學生關係；另認為最具收穫的學習經驗依序是校外工讀經驗、實習見習經驗以及學程經驗，皆與職場接軌相關，可見文大學生的重視程度。

調查顯示，在畢業意向部分，除近兩成二已找到工作，正準備找工作的有三成三，準備服役的近一成四。工學院因男同學較多，想先服兵役比率最高；法學院則以「準備國家考試」比率最高；教育學院及藝術學院逾四成畢業生已找到工作，畢業即就業比率最高。



在期望薪資部分，逾七成畢業生居於二萬五千元到四萬元之間；與前年畢業生相比，去年期望薪資略有提高。

對於在華岡四年的學習成果，調查也顯示，多數應屆畢業生自我的認知成效都達到相當水準，顯示共科與通識教育的成果；進一步觀察，畢業生在人文涵養、文化理解、社會關懷及公民責任方面的自我評估水準較高，也代表著文大在人文及道德教育的影響力與努力成果。

在核心能力及職能特質收穫程度方面，前三高分別為：良好個人工作態度、問題解決能力以及表達與溝通能力及獨立思辨能力，均是面對未知與困難環境所需具備的核心能力，可見多數畢業生認為自己已獲得基本職場競爭能力。

關於生職涯服務部分，去年畢業的學長姊們最



推薦學弟妹利用「校內、外實習資訊」，其次則是「面試技巧、履歷健診活動」以及「校內、外工讀資訊」。

調查結果也充分說明學生對職場接軌活動的重視，因此，如何讓學生畢業前就先有一些職場的相關經驗，藉此撰寫出一份吸睛的履歷，並在畢業後，帶著勇氣進行面試，順利進入職場、充分發揮所學技能，便是校方辦理職涯輔導時的主要課題。

這項應屆畢業生離校調查，是由文大學務處職涯發展與校友服務組委託 1111 人力銀行，以電子式網路問卷進行，調查母體為文化大學 108 學年度應屆畢業生，共 3,990 筆有效樣本。



# 文大校訊

第 768 期  
中華民國 109 年 5 月 28 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人 / 張鏡湖	社長 / 徐興慶	顧問 / 陳虎生 楊湘鈞	華夏導報網址 / <a href="http://epaper.pccu.edu.tw">http://epaper.pccu.edu.tw</a>	電郵 / <a href="mailto:editor@pccu.edu.tw">editor@pccu.edu.tw</a>
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

# 鼓勵學生赴海外交流 開拓視野 文大將編六百萬「國際移動力獎學金」 經濟弱勢出國最高可獲五萬元



【文 / 楊湘鈞】為鼓勵學生赴海外交流、開拓視野、增長見聞，中國文化大學將編列每年 600 萬「國際移動力獎學金」，鼓勵學生出國。學生只要赴歐美日韓等國姐妹校交換、修習雙聯學位、海外實習或擔任國際志工，就有機會獲得二萬元獎學金；經濟弱勢學生更有機會獲得最高五萬元獎學金。

文大校長徐興慶上任以來力推國際化，文大姊妹校已增至逾四百

所，積極引進各國境外生與留學生，並加強與日韓兩國的交流連繫。以日本為例，不僅陸續與長崎、弘前等國立大學締結為姊妹校，今年也將陸續與日本幾所知名私大結為姊妹校，及簽訂相關學生、學術交流協議。

為充分利用海外姊妹校交換學習資源，並鼓勵文大學生在學期間一圓出國學習夢，文大近日提出每年編列 600 萬「國際移動力獎學金」



計劃。依據相關辦法，文大學生在學期間每年都有機會獲獎，若同學選擇大一擔任國際志工、大二赴姐妹校交換、大三和大四修習雙聯學位，最多可以申請多達四次的獎助。

「國際移動力獎學金」評選採多元標準，綜合考量同學們的成績、課外活動、語言能力以及經濟狀況，若有體育、藝術、特殊才藝表現的學生，也有額外的加分機會，

以鼓勵學生全方位發展。此外，為了讓經濟弱勢學生也有機會出國，如同學已獲得教育部學海借珠獎學金，仍可申請此國際移動力獎學金。

文大徐興慶校長表示，文大鼓勵更多學生到海外學習，開拓視野，增長見聞，更希望「經濟條件」不致成為阻礙學生赴海外交流的絆腳石，只要同學有心出國，文大一定會盡力支持！

# 博士班榜單出現美麗佳人！ 名模瑞莎考上文大運動教練所博班 認真追求學術夢

【文 / 翟敬宜】放榜了！中國文化大學博士班入學考試今天放榜，運動教練研究所新生榜單裡赫然出現明星。來自烏克蘭、已取得中華民國國籍的時尚名模瑞莎（中文姓名李瑞莎），以正取第二名的優秀成績上榜。瑞莎爸爸是心臟科醫生，媽媽是經濟學教授，自己也在烏克蘭基輔國立貿易經濟大學取得經濟學碩士，此次低調報考博士班順利錄取，一圓追求學術研究之夢。

瑞莎幼年就開始學體操，後來進入基輔知名的德里烏金體操學校，在好手雲集的烏克蘭入選國家隊，獲得全國比賽冠軍，也參與過許多國際賽事，可惜在 16 歲時受傷，中斷了韻律體操的生涯。來台發展成為美麗名模，近年對擔任教練熱心投入，無償指導台灣年輕韻律體

操選手的公益心也傳為美談。

瑞莎考上的文化大學運動教練研究所已成立 26 年，是全台第一所培育運動教練和運動科研人才的大學研究所。博班生除了共同學群，還可從「運動生理及醫學」、「運動生物力學」、「教練心理學」、「運動人文社會學」、「運動休閒管理學」等各類學群，選擇自己有興趣的研究領域。

文大運教所盧俊宏所長說，瑞莎應考專業科目的分數很高，英文、運動科學成績是考生中的「前段班」，英文尤其優異。另因為她曾在多項國際比賽中獲得金牌，對書面審查也是利多。口試時表現的態度和積極度，讓口委們印象深刻，瑞莎說，她媽媽就是教授，自己對運動領域的科學研究非常有興趣，

加上多年累積的專業素養，很希望能進入文化大學運教所博班就讀，深造知識。

有「教練搖籃」之稱的文大運教所，許多運動界明星都正在就讀博士班，也是瑞莎入學後的學長姐。包括曾任體委會副主委的女籃國手錢薇娟、台北富邦勇士總教練許晉哲、女子射箭名將陳麗如、女子鉛球紀錄保持人林佳瑩、有「大眼妹」之稱的女排名將陳怡如、桌球國手陳思羽、柔道女將連珍玲等等...名將如雲。

盧俊宏所長表示，文化大學正往國際化發展，非常歡迎各國優秀的人才來就讀。未來專業科目相關的授課老師會盡量採取雙語教學，讓瑞莎在文化運教所博士班的培育下，成為體壇的優質教練。



# 109 年第八屆德（孝）行獎選拔開始 歡迎大家踴躍向系所推薦參選，宣揚德善！

【文 / 李文瑜】即日起開始受理第八屆德（孝）行獎選拔候選人推薦之申請，學務處邀請大家一同關懷同學，凡發覺周遭同學親朋好友極為孝順，其德（孝）行足以導引人心，歡迎大家踴躍向老師、導師、系主任或所長推薦，參加選拔，讓我們發掘更多德（孝）行典範，廣為宣傳當選者德（孝）行事蹟，樹立學習典範，藉資表揚擴大影響，以啟學生見賢思齊之效，發揚社會良善

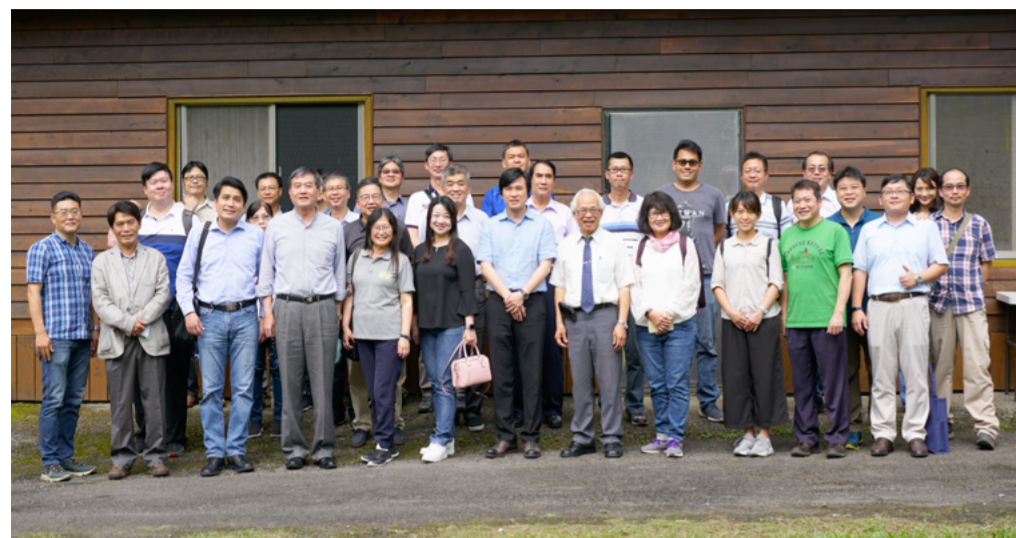
美好的力量。

德（孝）行獎選拔是由各系所進行初選工作，各學院辦理複選，最後由本校品德教育推動小組從複選名單中決選 6~12 名孝行楷模。德（孝）行獎當選者，每位德（孝）行獎得主將獲贈當選證書及圖書禮券，記大功一次，並於新學年的新生大學入門典禮中隆重表揚。本校德（孝）行獎候選人，參加決選未當選者，記小功一次。



# 徐興慶校長：希望全校師生都能親照感受華林生態園區之美

## 森保系開發林下經濟 養蜂、菇蕈、文創 提供學生接軌職場利器



【文 / 李文瑜】很多人可能都不知道文化大學有一個「後花園」——華林生態園區，它位於新北市新店區郊區，面積 92 公頃，原為農林公司文山茶場之一部分，於民國 63 年價購，原欲開發為第二區校區，後因翡翠水庫興建被劃入水源保護區。園區歷數十年自然保育，生態、林相豐厚。

為使全校師生能充分感受華林生態園區之美，徐興慶校長特別邀請農學院王鵬林院長及相關系所主管，以及王淑音副校長、方元沂教務長、李亦君學務長、施登山總務長等一級主管前往華林生態園區參訪，並聽取森保系王義仲主任規劃與方向。

徐興慶校長實地堪察後表示，未來將在政府限

制低度開發的規定之下，除由森保系開發各種文創小物、藥用植物茶包、或者進行養蜂產業，開發各種相關林下經濟產業，也希望其他各系師生能充分利用園區，甚至可規劃讓每一名文大同學都來這裡參訪，領略華岡生態後花園之美。

園區範圍內有起伏山巒，亦有平緩丘陵，不僅風光秀麗，亦蘊藏許多針稀動物物種，為一大自然寶庫。本地區大部份為茶園廢耕後形成之闊葉林，小部份為柳杉、相思樹人工林及小面積之天然林。

離台北市區約 40 分鐘車程。產業道路全為柏油路面，可通行大型汽車。供水設施已鋪設完成，電力及通訊設備亦已齊全完善。

王義仲主任說，森保系積極發展林下經濟，例如開發養蜂課程、開設養蜂產業學，還有菇蕈產業學，也就是利用林區段木來培育香菇、培育木耳。他希望學生修習養蜂課程後能實際應用，將來只要以一年不到一萬元租一分林地，就可以來養蜂，因為蜜蜂是群居性的昆蟲，它會努力的幫你把蜜採回來。現在森保系也教導學生認識更多種蜜源植物、粉源植物，讓同學只要有這樣的知識以後，就可以再開更多與蜂相關的產品。

# 華林生態園區可望成為華岡人專屬的實習新樂園

## 王義仲主任：農業科技物聯網多元開發林業文創商品



【文 / 李文瑜】華岡林態園區可進行產學合作的機會太多，尤其是林下經濟學，更是職場最夯的未來明星產業。森保系王義仲主任表示，森保系的學生不只有攀樹課程，還有一系列周邊的職場規劃，森保系更積極開發 IOT，也就是物聯網相關課程，產量相當具競爭力，學生畢業後只要租一塊林地，就可以自己當老闆。

物聯網課程包括苗圃 e 化生產與管理。王義仲主任說，利用物聯網的概念，人在遠端可以掌握溫室的溫度及濕度，用手機可以看到濕度太低，代表現在需要水，馬上按一下溫室就自動澆水了，溫、濕度太高也可以透過手機將風扇等循環設施打開。未來輕鬆化、簡便化及無人化等物聯網概念，都可以應用得上。

《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。

# 李南賢教授邀谷大使談外交點滴

## 拜訪王淑音副校長 開啟國際視野



【文 / 李文瑜】為開啟學生國際新視野，商學院李南賢教授日前邀請外交部谷瑞生大使蒞臨文化大學，分享他多年外交工作經驗，並拜會王淑音副校長。王副校長表示，文大積極推動國際化，鼓勵學生出國留學，更開設每學年高獎學金，提供學生申請交換、短期留學機會，就是要讓學生國際視野大開。她也感謝谷大使能以其豐富的經歷，提供學生不同觀點的學習方向。

谷瑞生大使現任外交部研究部設計會主任，歷任駐瑞士代表處代表、駐德國代表處副代表、輔仁大學德文研究所兼任助理教授、外交部研究設計會執行秘書暨副主任等要職。谷瑞生大使與學生提到，外交政策就是追尋國家利益之政策。例如：簽定 FTA、軍購、積極參與國際組織；另外，對於從事海外工作者，我們需要保衛他們的安全，目前政府的政策為踏實外交，而台灣的民主，就是外交工作的重要資本。

谷瑞生大使也提及運用軟實力強化台灣對外影響力的重要，例如透過藝文活動交流。他說，在瑞士服務時常與當地重要藝文活動合作，像是蘇黎世觀光展、科技展、電影展；以及邀請並集結當地台灣人，呈現音樂演奏等各種表演。

谷大使說，台灣各領域優秀豐沛的「人力資源」，是臺灣在國際社會最佳的形象代言人。如愛心大使、臺東的陳樹菊女士及慈濟創辦人證嚴法師，皆因無私的善行愛心，分別榮登美國《時代》雜誌 2010 年及 2011 年度百大最具影響力人士；如創意美食達人，包括麵包師傅吳寶春等在國際大賽屢獲佳績；如青年在國際競賽獲獎，包含啦啦隊雙人競賽、「紅點計畫」等；如我國自行車製造技術，協助瑞士品牌 BMC 製造出要價 50 萬的超

輕量自行車；如台灣重要國際品牌，Acer、ASUS、NTU 等。

未來學生若有意參加外交特考、投身外交工作，谷瑞生大使說，在各專業科目部分，平時就須多多累積，且廣度比深度重要，還有對自我的信心；在英文部分，他勉勵同學，若中文及台語講得好，英文是不會差的；在中文口試部分，大使則提醒同學，把自己想像成為外交人員，如此去回應你會怎麼應對相關情況、麻煩及處境。

他表示，近年來由於新南向政策，東南亞國家與我國經貿及教育交流非常密切，今年外交部更加開馬來文組及泰文組，鼓勵同學報考這一條從事外交工作的新管道。

谷大使也期許同學們多心存感激，心中才能儲存更多有價值的事物，並創造你的獨特性，若大家都學英文，是否試試看學習更多其他語言。他並以“Even if I knew that tomorrow the world would go to the pieces, today I would still plant my apple tree.” 作結，鼓勵同學們繼續努力，不要放棄！



《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。

### 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：孔祥宇

## 除了召喚峽谷，還有哪些選擇？

### - 遊戲不成癮旅遊指南

輔導老師，您好：

我好像沉迷於遊戲，不知道該怎麼辦。以前周邊沒什麼人玩遊戲，上了大學後，因為室友跟同學都在打 LOL，所以才開始打。一開始也只是希望能加入話題，但沒想到越打越入迷，上個學期還因為前一天晚上玩太晚，隔天睡過頭起了好幾堂課，也有些科目因此被當掉。我也知道要適度，但就是會想打個一、兩場，而且一旦打了就停不下來，甚至會打到忘記跟別人有約。老師，我該怎麼樣才能好好控制自己？

沉迷於遊戲的雷雷

親愛的雷雷，你好：

遊戲是休閒的一種方式，也是與同年齡層的朋友連結的媒介，它在你的生中可以提供許多功能，以至於要突然停止不玩，並非容易之事。但如果已經嚴重影響生活其他層面，確實會讓人很擔心是否需要注意。聯合國世界衛生組織 (WHO) 在 2018 年 6 月正式將遊戲成癮症 (Gaming Disorder) 定義為精神疾患。根據 WHO 的定義，若網每天連續玩電玩、網路超過十二小時，並影響生活作息，可能伴隨情緒障礙者，確診需由醫師持續觀察一年以上。因此，是否真的成癮了？仍需要透過醫生嚴謹的專業判斷。

- 不過，可以透過以下五個指標觀察自己：
1. 強烈渴望：會強烈渴望能玩遊戲，且渴望程度往往會大過其他事情。
  2. 長時間持續：遊戲時間長期來看佔去生活大部分時間，干擾生活作息。
  3. 失去控制：無法自主控制合理的遊玩，甚至影響到生活其他功能，如社交、課業等。
  4. 需求增加：可能是聲光刺激、遊戲強度，或使用時間的增加。
  5. 戒斷症狀：若停止不玩會十分不舒服，也可能包含其他生理或心理上的反應。

如有觀察到上述情形，可以進一步尋求醫療相關幫助。而你問的：怎麼樣才能好好控制自己？除了依靠自己規畫、管理時間外，也提供一些方法嘗試：

1. 觀察記錄生活變化：成癮行為往往跟壓力、情緒有關，觀察記錄自己何時玩得比較沉迷，何時比較不會渴望玩？有沒有發生什麼事？比較不渴望的時候都做了些什麼？
2. 尋求週邊朋友協助：請他人提醒、幫忙調控自己使用時間，慢慢將遊戲時間降低到合理範圍。
3. 尋求其他替代方式：培養其他休閒方式或嗜好，如：運動、閱讀、練習樂器、畫畫，或學習其他技能等。

以上資訊與觀點提供給你參考，要改變習慣的行為方式並不容易，調整心態多方嘗試，將注意放在能做的、已經做到的成功經驗上，也會有助於改變！如果對於上述所提的仍有疑問，或有困擾想要找老師討論，也歡迎你來諮商中心談談！

~ 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 12616

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