

本校第五屆心理衛生週 即將開幕

寫在展出之前

日常生活做任何事情，事前都要有計劃，尤其是整個人生計劃。有效的計劃，不但可以促使整個過程順利進行，達成目標，而不會因計劃不周帶來緊張、焦慮，甚至蒙受失敗所帶來的挫折。本中心有鑑於大學生在整個人生旅程中的重要性，並深知有效的大學生涯計劃是促進成功大學生活的催化劑，是故在本年度四月二十一日至二十五日之心理衛生週，以「成功大學生活：有效生涯計劃」為主題，所安排之活動包括週會演講、專題講座、視聽教材之製作、專集之刊出及有關概念板之添製，均環繞此主題，祈望藉此廣泛的向全體同學提出正確的生涯教育，並了解生涯計劃對於就業輔導，前者為長期之職前準備工作，後者僅為臨時職業介紹，政府機構則加訓練機會，從人力物力投資之價值與功效而言，顯然不難區別。以下就一週內將推出之多元性之活動，一一介紹，以期全校師生共同熱烈參與。

一、開幕典禮

於四月二十一日下午二時三十分，假華岡博物館舉行「適應心理學概念板展」開幕典禮，將請教育部訓育委員會主任委員連、本校張董事長鏡湖及鄭校長嘉武，共同剪綵。典禮完竣後，與會師長、同學將參觀板展，同時首映「飛揚」幻燈片。這是由本人提供理論架構，董氏基金會經費支援，及光啟社企劃的心理衛生視聽教材。

二、週會演講

四月二十一日上午十時三十分至十二時週會時間，於華風堂舉行。由台北扶輪社社友中，各行各業有成就者約十位，現身說法的方式，以「有效生涯計劃」為題，對全體同學作專題演講。此外，該社合唱團亦將表演節目。

三、適應心理學概念板展

本展覽以六十一幅系列藝術板方式展出，將心理輔導常識以淺顯的文字，透過藝術海報的方式，呈現在參觀者眼前。本展覽共分幾個主題，分別是：代表張創辦精神長青之華岡之歌、生涯發展、職業分類、求職前後、人生各週期之工作、愛與遊樂、成功的大學生活、壓力的意義與調適，以上在華岡博物館展出，展出時間為四月二十一日至二十五日，每日上午十時至下午四時。此外，在大典館三樓，本中心走廊亦有十五幅心理衛生概念板長期更換展出。

本幻燈片「飛揚」旨在說明壓力的意義、來源、及因應之道，製作內容之對象以本專青年為主，使看過本節目的人，都可以增加自己可能遭受的壓力之瞭解，因而對其日常生活可以有有效之管理，而達致學業、感情、休閒三方面的均衡發展。本幻燈片將於四月二十二日至二十五日，每日下午一時及三時假華岡博物館各放映一場，片長約十八分鐘。

四、放映「飛揚」幻燈片

職前輔導座談共分四場舉行，分別於四月二十二日至二十五日，每日下午三時十分至五時，地點均在敬業堂，講員全部由台北國際扶輪社安排在各行業有傑出成就的社友擔任，每場均有四至五位講員出席，二十二日將以機械方面為主題，二十三日以觀光方面為主題，二十四日以會計方面為主題，二十五日以法律方面為主題。

開幕式

四月二十一日下午二時三十分華岡博物館
首映「飛揚」視聽輔導教材
適應心理學概念板展
程序委運
剪綵：張董事長鏡湖
鄭校長嘉武

週會演講：有效生涯計劃

四月二十一日上午十時三十分至十二時華風堂
致詞：鄭校長嘉武
主持：俞副校長後鈞
主講：台北扶輪社

適應心理學概念板展

四月二十一日至二十五日華岡博物館
放映「飛揚」幻燈片
四月二十二日至二十五日
下午一時、三時華岡博物館

職前輔導座談

四月二十二日至二十五日
下午三時至五時敬業堂
主講：台北扶輪社

北區大專院校輔導工作研討會

四月二十四日九時至十七時敬業堂·慈孝堂
致詞：鄭校長嘉武
主持：俞副校長後鈞
俞主任煒輝
俞主任後鈞

此一研討會在四月二十四日上午九時至下午三時舉行，將邀請教育部訓育委員會，北區三十餘所大專院校學生輔導中心主任或輔導老師參與盛會，本人及師大學生輔導中心主任劉焜輝教授共同主持，本校鄭校長將蒞臨致詞，會中並請師大教授金樹人以「生涯輔導的電腦化趨勢」為題作專題演講，本人亦將提出本校學生輔導中心工作報告，全體與會人士並將參觀心理衛生概念板展及觀賞幻燈片「飛揚」。

七、出版專集

本中心為求以少數的人力，擴大輔導面，除積極實施各項服務外，特配合心理衛生週出版專集乙本，名為：「如何做一個成功的大學生」，本書內容包括所蒐集近一年來校內有關輔導方面的演講記錄，適合同學所需要及關心的問題，希望可導引同學走向一個成功大學生的境界。

心理

掌握你的時間與生命

作者：亞倫·賴金
譯者：陳衡平
出版者：允晨
簡介：
你是否總是很忙，但卻又什麼也沒有做好？
你是否擬定了許多工作計劃表，但瑣瑣碎碎的事仍然不斷？
「掌握你的時間與生命」是由美國哈佛大學企業管理碩士亞倫·賴金所著。藉著分享其事業成功之要訣，IBM、美國銀行，以及其他許多的企業家、教授、家庭主婦和學生皆受益匪淺。

這本書告訴你如何有效的安排時間，確立個人短期及長程的目標，並決定何事當優先。由於能夠有效的掌握住自己的時間，生活也就更為充足，個人的精力和潛能得以發揮，亦能幫助你更瞭解自己在生長的環境當中，個人所能掌握的因素實在有限，但若把握住自己的時間也就等於把握住自己的生命。
讓我們在輕鬆的心情下，將寶貴的時間做最有效的安排，使你享受豐富的人生。心衛中心提供您這本書做為參考。(兒福四 吳玉珍)

歡迎至大典三樓借閱