

落實無菸害校園環境 華岡人展現動員決心

僅三處開放癮君子抽菸 非吸菸區將予以懲戒



無菸環境你我之責

【文／張紹康】全校禁菸，華岡人動起來！學務處表示，根據96年7月11日公布之菸害防制法規定「大專校院室內場所全面禁止吸菸，且大專校院室外場所，除設置之吸菸區外，不得吸菸」，配合規定，學校設置三處校園吸菸區，分別是「大恩館與大功館間空地」、「大義館正門空地」、「大倫館對面樹林旁」等三處，其餘場所，一律禁菸。為推廣禁菸的觀念，學務處生輔



組廣發「給全校師長一封信」，期盼透過師生間的互動觀念，將禁菸落實每一個華岡人的心裡，生輔組也將自97年4月15日起，凡在非吸菸區吸菸或亂丟菸蒂之學生，將依學生獎懲規則予以懲戒。

根據規定，大專校院內無論室內之研究室或實驗室、室外之陽台或其他場所、或各樓館之進出口，均不得吸菸，希望每一個華岡人都可以遵守規定，包含老師



們，並鼓勵老師可以從「自己做起」，避免在學生面前「吸菸」，朝全校無菸清淨環境邁進。

此外，自今年97年4月14日止，生輔組為實施菸害防制宣導，共同維護校園健康，將由各班發起「禁菸宣言聯署活動」，讓少數漠視校園環境的學生聽見多數學生的心聲。

生輔組強調，校園環境是你我共同維護，為推動「無菸害校園計劃」，期盼每一位師生能夠遵守，展現「將菸害趕出廁所，由你我共同來做」、「只要乾淨大地，不要滿地菸蒂」的決心。

推廣部海外組 誠徵工讀生

推廣部海外組誠徵短期工作夥伴，歡迎熱情活潑，工作認真的大同學參與，工作主要利用課餘時間在文大校本部推廣遊學業務，工作時間請電洽本組，意者請備妥身分證、學生證正反面影本及課表，洽推廣部海外組黃小姐，電話：2700-5858 轉 8584。

喧賓奪主 播亂華岡

華岡電台與 ASIA FM 創造你的主播台

【文／陳怡蓓】渴望成為主播卻擔心面對鏡頭？喜愛麥克風卻找不到舞台？華岡電台與 ASIA FM 幫你創造人生第一個主播台！只要在4月30日前報名，不僅可以享受播報的樂趣，凡報名參賽的同學，還能直接帶走豐富的獎品。

華岡廣播電台舉辦第11屆「喧賓奪主【主 播】亂華岡」校園的主播大賽，並與亞洲廣播家族，含亞洲電台 FM92.7、亞太電台 FM92.3 及飛揚調頻 FM89.5 合作。華岡電台副台長連佩琪表示，凡參加的同學就能得到自己的播報新聞 CD 一張，而第一名更可獲得獎金 5000 元整及高級獎品一份，並擔任華岡電台的新聞主播。

華岡電台的主播大賽台語組的初賽日期為4月30日，國語組的初賽日期為5月2日，皆為早十時在大成館新聞系館內進行。



華岡電台與 ASIA FM 共同合辦校園主播大賽

美麗新世界

華岡藝展 - 藝術研究所美術組師生美展

【文／葉子豪】提昇文大校園藝術風氣，讓藝術貼近生活，藝術研究所舉辦「第五屆華岡藝展—藝術研究所美術組師生美展」，展期至4月24日止，歡迎文大師生一同欣賞這場視覺「美」宴。

今年參展的研究生包括有薛宏



豐富的藝術媒材呈現多樣風貌的作品

瑋、張視暉、周天恩、羅宇成、陳又仔、楊青權、吳靜曇、李至玄、方志偉、羅勝夫、陳秋華、劉佳瑜、賴嚴禾、林禮華、張瀚云、黃皓岑、陳勇男、陳奕儒、廖聖倫、張啓洋、陳薇如、石至堯、李培正、張卓立、張偉政、簡志剛、曾慧芬、張惠雯等人。

已邁入第五年之「華岡藝展—藝術研究所美術組師生美展」，歷年定期於每學年度下學期舉辦華岡藝展，延續大學部所倡導之藝術文化風氣，將多采多姿的藝術作為傳佈思想、造福人群的工具，實踐文大創校時的時代使命。

今年主題不同於往年著重研究所學生之畢業美展及個人創作研究，本次展覽作品嘗試以不同的媒材，並使用多樣化的繪畫方式，表達個人的繪畫語言。讓觀賞者能看到更多樣風貌的作品，享受到同樣的主題具有不同藝術手法之呈現。

這場藉華岡博物館優質環境加以呈現，讓參展作品為學習階段之歷程中的代表作，此次展出不僅可提昇校園之藝術氣氛，更讓藝術界的同好得以相互揣摩與學習。

我的生活 我作主

第五屆學生會代表選舉正式開跑

【文／李嘉珉】「第五屆學生會代表選舉」競選日期自4月23日到5月8日，投票時間在5月6日至8日上午10點到下午4點，地點於百花池和大新館，8日投票結束後將在下午4點開票公佈結果，歡迎有志於公眾服務的同學，大聲宣告「我的學校生活，我作主」。

根據大學法第33條，通過學生出席校務會議之代表比例不得少於會議成員總額十分之一，學務會議亦根據此法通過「全校學

生為學生會當然會員」，有鑑於此，目前參選同學政見多著重學生權益改善及學生會費監督等切身相關議題。

學生會並提醒有投票權的同學，珍視自己決定候選人的權力，把握機會踴躍參與，由於這次採用標準選舉制度，同學不但可以選出學生會代表為自己將來的權益謀福利，更可以藉由這次機會學習到社會正式的選舉流程，是一場難能可貴的投票經驗。



傳承中國典雅情 共育優秀文化學生 實踐兩岸學術交流

澳門理工學院參訪 開啓兩岸學術交流新樂章 期許師生緊密交流

【文／葉子豪】澳門理工學院在借調至澳門理工學院邵宗海教授引薦下，4月15日由孔繁清教授率團特別造訪文化大學。張鏡湖董事長強調，文大向來以培育中國文化傳統教育自許，這是本校值得驕傲的精神，期許未來兩岸三地的文教可以有一番新契機。



澳門理工學院孔繁清教授(右)致贈禮物予張董事長

李天任校長帶領澳門理工學院參觀文大優異的現代化硬體建設及結合中國傳統建築精神的教學大樓。澳門理工學院孔繁清教授表示，造訪台灣各大學以來，是最能使人感受到熱情的，文化大學校美人美，優雅莊嚴的校園建築結合陽明山優美風景造就出優良的學習環境外，校內建築處處流露出中國文化傳統精神讓文大學生看起來格外附有書香氣息，「文化」二字果然名符其實。

「加入中國文化氣息，注重中國傳統精神」！李天任校長說，文化是全台第一所擁有自己博物館的大學，華岡博物館建築採用中國式傳統建築風格，展示中國傳統書畫藝術和文大學生在藝術領域的作品提供給文大學生欣賞外，更特別設立歐蒙年美術中心，

展示歐蒙年大師的歷年創作。現正借調至澳門理工學院的文大大陸所邵宗海教授表示，張鏡湖董事長以自身努力之典範，向華岡人展示學習的重要，不但曉峰圖書館圖書借閱最多的通常都是張董事長本人，認真於學術教育眾所皆知，且堅持親自



澳門理工學院孔繁清教授(右)致贈禮物予李校長

撰寫每一篇演講稿，字字句句斟酌，期許透過掌握時代趨勢，讓學術永遠跟上潮流。張鏡湖董事長表示，期待兩校在未來學術上能持續交流，希望可以透過學術上的交流造福兩校學生，培育出更優秀的人才，期許未來兩校更有更多互動。



在巴洛克風情中遇見唐吉訶德 聆聽音樂裡的騎士無悔精神

陳藍谷院長親率西洋音樂學系、藝術研究所在國家音樂廳演出

【文／李嘉珉】騎士唐吉訶德走進華麗絢爛的巴洛克藝術，是一場騎士精神，還是一場美麗邂逅。藝術學院由西洋音樂學系、藝術研究所及「台灣巴洛克樂團」將於4月22日在國家音樂廳舉行的「驚艷巴洛克音樂會—唐吉訶德的綺想」，由藝術學院陳藍谷院長主奏唐吉訶德的音樂故事及著名樂曲，知名演員那維勳擔任唐吉訶德，帶領大家領略中古世紀「騎士精神」。

這場跨世紀的音樂盛宴，演奏陣容龐大，包括現任文大藝術學院院長陳藍谷、英國巴洛克小提琴權威西蒙·希塔吉、科隆古大提琴青年演奏家黃允亮、旅德大提琴演奏家蔡佳璇、日本曼陀林聯盟理事長青山忠、台灣曼陀林青年演奏家陳雅慧及台灣唯一以「古樂器」演奏巴洛克音樂的樂團「台灣巴洛克樂團」。

以音樂精神搭配戲劇演出「驚艷巴洛克音樂會—唐吉訶德的綺想」，由知名演員那維勳、單承矩導演共同演出，在音樂的美麗裡，享受一場中古世紀的騎士音樂精神。

陳藍谷院長為台灣當代之小提琴及音樂教育家，對台灣之音樂教育社會化及藝術教育多元化有卓越的貢獻。正因對音樂教育的熱愛，陳藍谷於1980年進入美國哥倫比亞大學博士班專攻音樂教育，並在其畢業論文「Development of a Chinese Music Listening Program」中提出將國樂教育推展至小學程度的可能性，並經由評估後發展了一套多媒體聽力訓練系統，在80年代的台灣實為創先之舉。

業後，進入皇家音樂學院修讀二年制音樂碩士課程，蒙英國藝術與人文研究委員會贊助，提供研究生獎金。



那維勳的唐吉訶德可愛又天真

曾蒞校演講的黃允亮生於德國慕尼黑，2001年赴英國學習，進入倫敦國王學院主修音樂。原本修習現代大提琴與鋼琴，但在該學院時對古代音樂逐漸入迷，並著手練習 Viola da Gamba 和巴洛克大提琴。2004年畢

啟動服務學習課程 讓華岡志工成為校徽表徵 結合系所志工服務觀 傳承服務教育 紮根社區

【文 / 黃智鴻】提升學生公民素養，培養學生核心就業機會，學生事務處積極推動「服務學習方案」，希望各系所能在下學期開設「服務學習內涵」課程，期許透過志工學習觀念，讓志工華岡的服務精神紮根。

學務處提出，「服務學習」是一種「經驗教育」的模式，透過有計畫安排的社會服務活動與結構化設計的反思過程，完成被服務者的目標需求，並促進服務者的學習與發展。目前國內的大學推廣服務學習上已有卓越成效，學務處舉例說，靜宜大學自民國八十九年開始推行「志工靜宜」為核心價值的校園文化，積極辦理志工培訓，並投入社區服務。靜宜大學規定每一位全體大一學生須

的傳承，讓志工服務與課程相互結合。 服務學習 經驗教育

負責籌畫的學務處課外組陳世玉表示，服務學習的過程中作為重要的是反思與檢討的部份，開設課程的老師則可透過學生服務的成果及分享中對自己的教學課程作檢驗，從中補足缺失的部份。他認為，學習服務對學校及社區而言是種增加雙方互動以達到雙贏的關係，學生可透過服務社會將課堂的知識学以致用，並培養公民素養及提升就業機會，同時社區服務的成果及分享中對自己的教學課程作檢驗，從中補足缺失的部份。他認為，學習服務對學校及社區而言是種增加雙方互動以達到雙贏的關係，學生可透過服務社會將課堂的知識学以致用，並培養公民素養及提升就業機會，同時社區服務的成果及分享中對自己的教學課程作檢驗，從中補足缺失的部份。

分享服務心 教學紮根

負責籌畫的學務處課外組陳世玉表示，服務學習的過程中作為重要的是反思與檢討的部份，開設課程的老師則可透過學生服務的成果及分享中對自己的教學課程作檢驗，從中補足缺失的部份。他認為，學習服務對學校及社區而言是種增加雙方互動以達到雙贏的關係，學生可透過服務社會將課堂的知識学以致用，並培養公民素養及提升就業機會，同時社區服務的成果及分享中對自己的教學課程作檢驗，從中補足缺失的部份。

目前華岡規劃的服務學習方案由「與課程結合模式」及「與活動結合模式」



李天任校長揮動服務大旗傳承服務觀



華岡人誓言將服務心觀念發揚光大

所組成。在「與活動結合模式」上已透過社團服務學習活動的方式進行，例如帶動中小學活動、海外志工團等；「與課程結合模式」方面則透過輔導各系所將專業課程納入服務學習內涵課程，並強調歷程需要符合服務學習的規劃步驟。

2008 中國文化大學海外留學免費講座

CHINESE CULTURE UNIVERSITY
電話：02-27005858轉8581~8588

免費講座 美國研究所留學規劃與申請秘訣

每個人都有出國留學的夢想，卻只有少數人可以築夢踏實，在國際舞台上勝出大陸人與亞洲人，並找到喜愛的工作，逐步完成自我實現。年輕歲月輕易流失將讓自己一生遺憾，如果... 你想出國但是不知道如何開始規劃？如果英文不好可以留學嗎？如何由熱門工作選科系？如何不受限名校迷思？如何進行？如何自我評估與行銷以雀屏中選??

報名方式：
1. 可至 <http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/2008.html> 填寫報名表，回傳至：cylee@sce.pccu.edu.tw，或傳真至：02-2703-5978
2. 電話預約，請撥免費專線：0800-212862
座談時間/地點：
日期：4/24 (四) 17:00
地點：建國大夏館
台北市建國南路2段231號
有任何疑問，歡迎電洽：2700-5858 轉 8581 - 8585 黃小姐

世界地球日 華岡環保心 10分鐘課堂宣導環保1分鐘靜默沉思

【文 / 李文瑜】世界環保日，華岡環保心，農學院與學務處課外活動組及畢業生服務委員會謹訂於今年4月22日為華岡環保日，舉辦一系列環保關懷心活動，首度在每一堂課宣導「10分鐘世界地球日」的觀念及農學院週展的「1分鐘靜默沉思」，課組強調，和時間賽跑的環保觀念，已不容忽視，期盼在每一位華岡人心中，種下環保種子，為世界環保盡一份心力。

世界地球日進行申聯，分別於今年4月22日開始為期連續三星期，在校園內舉辦世界地球日之宣導及周展系列活動，推動「10分鐘宣導環保新觀念」，借用部分老師上課開始簡短時間，與師生宣導世界地球日及環保之重要性，播下環保幼苗，在每個師生的心中成長。

1分鐘靜默 省思地球的愛

4月28日農學院展開開幕式中，則將以「一分鐘靜默沉思」活動，讓大家省思，是否在生活當中，無形的浪費許多資源，能進行改進，同時邀請農學院吳功顯院長進行「植樹活動」，提倡植樹重要，為農學院開週展系列活動，此外，「許願小卡活動」，歡迎大家一同寫出大家熱愛地球的熱忱，並給予我們的地球最大的鼓勵。

農學院各系學會及畢業生服務委員會亦於4月29日至5月1日進行配合進行環保回收展，以廢棄光碟及電池更換相關之環保產品，並由慈青社於4月3日、5月14日、5月28日於百花池下午5時30分至6時負責「舊衣回收」服務，更希望呼籲全校同學能夠在這三週中，隨手節節節電，讓我們的地球，可以變得更美麗。



廢棄光碟及電池更換環保產品

世界地球日 宣傳愛地球

每年的4月22日為世界地球日，為一世界性的環境保護運動，起於1970年代美國校園興起，1969年美國民主黨參議員 Gaylord Nelson 在美國各大學舉行演講會，籌劃在次年4月22日組織以反對越戰為主題的校園運動，而此活動組織者之一，Denis Hayes 提出將運動定位在全美國中，以環境保護為主題，共有超過2000萬人參與了此一環保運動，開創了每年4月22日組織環保活動慣例。

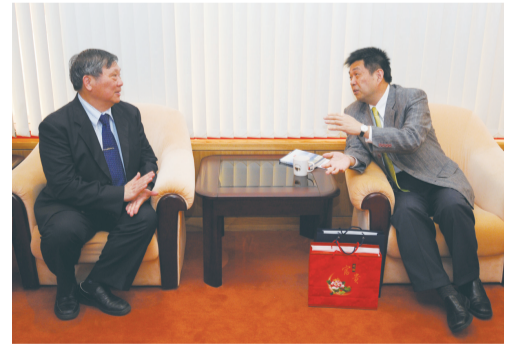
於1990年4月22日 Denis Hayes 發起「世界地球日」之活動，將此活動推廣至全世界，成千上萬的環保活動在全球各地展開，包括種樹、清潔環境、座談會、校園講座、媒體傳播、公益廣告、音樂節目、文化表演、地球博覽會等多種活動。

10分鐘環保 種下美麗種子

推廣世界地球日，本校課外活動組指導農學院各系學會及畢業生服務委員會，將例行之農學院週展及環保週展與

交通大學 蒞校演講 吳重雨校長 生物醫學與電子的合融互動 鼓勵學生多元跨領域學習

【文 / 蕭俊發】眼睛是靈魂之窗，其神經組織更是奧妙，結合生技觀念，提供下一代視神經研究，工學院週會10日特別邀請現任交通大學吳重雨校長蒞臨曉峰紀念館演講。他提到，工程技術與其他學術相互合作，創造人類生活美滿，未來跨領域結合的研究已是大勢所趨，更是學生必鑽研的重點項目。 嫻熟影像與色彩學的文大李天任校長說，「靈魂之窗」與「影像」處理有異曲同工之妙處，讓這場演講充滿許多可能性。他強調，希望有機會與交通大學建教合作交流，好讓文大工學院能有機會向交通大學取經學習。



吳重雨校長（左）與李天任校長（右）相見歡

透過許多不同的細胞運作，正因各種不同的細胞相互運作，使影像在製碼過程中以現代工程科技的發明與結合來替代，吳重雨校長說，這就是人類史上不可思議的大躍進，利用生物科技的先進發明，為失明者找到另一個開啓視窗的可能性！ 吳重雨校長說，運用與其他科技的結



工學院陳義揚院長（左）致贈感謝旗予吳重雨校長（右）

合，將生物科技，醫學研究，電子工程等相互結合作出更有效的整合，如「仿生視網膜的重建」就是人類史上的一大突破，不過在至今還未以人類作為實驗，而且也未成功，但今年的12月，已經有美國學者表示希望能夠在台灣做出相關人類的實驗。 吳重雨校長指出，全球問題日趨嚴



吳重雨校長鼓勵大家跨領域學習

重，人類研究中仍然還有許多的疑慮存在，如何運用學術上的研究結合與實驗，就是為現代環境找到一個最好的出路，也是每一位工學院技術的學生肩上無可卸責的大任，他期盼學生可以鑽研相關課題，讓世界更光明，也為自身職場創造獨一無二的實力！

AIESEC 要你成為企業未來接班人

相聲瓦舍 馮翊綱 知名 戴忠仁 蒞臨華岡

【文 / 黃珮瑜】相聲瓦舍藝術總監馮翊綱與曾是知名主播戴忠仁邀您成為企業「未來接班人」！由AIESEC經濟商管學生會文化分會，將於5月6日至5月20日將在大恩館一樓國際會議廳舉辦兩場大型「LV領導 & 創新講座」，創新思維與領導者特質，將最新穎的格局帶給文大的青年學子們。



相聲瓦舍 馮翊綱 5月6日吹起相聲風 今年首場講座 『創新思維-蛻變的舊時代』將於5月6日下午六時三十分開始，議題鎖定因應全球化時代，身為現代大學生的我們，要如何踏出創新的第一步，邀請到國內知名相聲瓦舍創辦人老師馮翊綱主講。馮老師除了是相聲瓦舍創辦人之外，現為相聲瓦舍的藝術總監。 知名主播 戴忠仁 5月20日風靡華岡 第二場講座則將在5月20日六時

十分展開，『領袖一關鍵的接班人特質』主播戴忠仁與你分享「未來接班人」該具備的「領導潛質」包括了哪些？成功的領導者決定了整個團隊的凝聚力，整個團隊的重心就是自己。學歷不過是「初選」的條件之一，對企業來說，真正關鍵的是「個人特質」。特別邀請到曾為電視新聞知名主播戴忠仁先生主講。戴忠仁先生不僅為知名主播外，現為華人思維學院創辦人執行長，更為國際知名講師。

兩場講座皆免費入場，有興趣的同學千萬不要錯過這難得的機會，讓自己提昇國際化的視野，並且精進自己的競爭力。 從你的描述中，發現你對自己的讀書努力程度不太滿意。甚至因為這樣不良的讀書習慣已延緩多年，讓你對自己感到有點洩氣、沮喪。但老師也感覺的出來，你會自我檢討的，並期待自己有不一樣的表現。在這邊老師要跟你分享，改變的第一步就是要立定明確的目標，目標無須一次定得太遠。當目標確定後，再一步步地擬定實行步驟，越具體越好。接著，在執行的過程中，找一位你信任並且會支持你的朋友或老師，告訴他們的具體計畫與目標。最後，對自己許下承諾，告訴自己一定可以辦得到。 老師相信，對自己有期待、有目標的人，最終會達成夢想的。當然，努力與改變的過程並不容易。在這裡老師也建議大雄在準備考試之餘，可以做一些讓自己放鬆的事情來幫助減輕壓力，例如運動、聽音樂、找同學聊天。因為讓自己處於焦慮的狀態，考試的效能很可能會大打折扣。 最後，如果大雄想要多瞭解如何自我放鬆、減低焦慮、改善讀書方式，又或者你是願意多聊聊你的情況，很歡迎你到大恩館10樓學生諮商中心預約諮詢！

2008 中國文化大學暑假英語遊學探索開始!

名校遊學·第一品牌。大學主辦·家長安心

口碑第一·活動豐富多樣化·全程照料 4月30日前報名享有優惠價!!

具有19年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化，今年暑假再度推出美西、美東加雙國、加拿大、英國劍橋、韓國遊學等海外語文研習行程，能提供團員最有品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學生帶你認識當地的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進海外深度遊學，讓您體驗到優良的教學品質。上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、民俗、制度、禮儀、俚語、專業的師資採用活潑的方式，使您在完全英文的環境中，自然而然聽力大幅進步，日常慣用語及發音也會越來越接近正統英文。？ 2008年暑假文化大學特別精心安排：
A. 大專團：
* 柏克萊美西團：舊金山+洛杉磯+迪士尼+獨家觀賞煙火+環球影城+大峽谷+拉斯維加斯...
* 紐約美東雙國之戀-雙國四地：紐約哥倫比亞大學+波士頓+尼加拉瀑布+多倫多+探尋王建民...
B. 英國劍橋西歐遊學記-徐志摩康橋之戀：英國劍橋+牛津+倫敦+溫莎古堡+莎翁故居+巴黎深度之旅...
C. 加拿大英屬哥倫比亞大學遊學傳奇：UBC+溫哥華+洛磯山脈
D. 青少年團
E. 留學申請-4/24(四)17:00 申請美國研究所秘訣「免費講座」

文大學生於4月30日前報名享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。 請電洽：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581 - 8585。 校本部說明會於4月21日起於大典館2F教授休息室，中午12:00~1:00舉行，歡迎來電預約。 網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/> 電子郵件：msyeh@sce.pccu.edu.tw C:\Documents and Settings\mhuang\Local Settings\Temporary Internet Files\OLK1E79\2008年4月11日檔案(遊).doc

學生諮商中心【心理診所】 林俐 輔導老師



老師您好： 我目前是二大的學生。考試即將到來，我發現自己每次都好緊張，因為我都是臨時抱佛腳的在準備。而且，不但準備的時候感覺很緊張、就連在考試的時候也會很緊張，往往也就影響到我的表現。這樣的情況從我還沒進大學時就開始了。每次考完後，我都會有一股決心說下次一定要早點開始準備，但是一考完我又放鬆了，又是等到下一次考試快到了我才又因為準備不完而緊張。我對自己好失望，明知道自己的問題所在卻無力改變，我真的很不想再這樣下去了！

from 很擔心的大雄 親愛的大雄同學： 首先很謝謝你的來信，因為我相信，絕大多數的人在面對考試時，儘管準備得再充分，還是多多少少會感到焦慮、緊張，所以你的問題也很可能是別人有的。而所謂的「考試焦慮」，其實包含生理或心理上的緊張。你可以自我檢視看看你是屬於哪一種、或兩種都有。首先是生理上的緊張，像是冒汗、胃痛、頻尿、心跳加速、呼吸急促……等。通常這些身體不適的情形在考試後可以獲得很大的改善。心理上的緊張則大多是以想法或認知上的擔心。例如擔心自己考不好會被爸媽念、沒過最低標準會被教習當掉、考試題目很難不會寫等等。

從你的描述中，發現你對自己的讀書努力程度不太滿意。甚至因為這樣不良的讀書習慣已延緩多年，讓你對自己感到有點洩氣、沮喪。但老師也感覺的出來，你會自我檢討的，並期待自己有不一樣的表現。在這邊老師要跟你分享，改變的第一步就是要立定明確的目標，目標無須一次定得太遠。當目標確定後，再一步步地擬定實行步驟，越具體越好。接著，在執行的過程中，找一位你信任並且會支持你的朋友或老師，告訴他們的具體計畫與目標。最後，對自己許下承諾，告訴自己一定可以辦得到。 老師相信，對自己有期待、有目標的人，最終會達成夢想的。當然，努力與改變的過程並不容易。在這裡老師也建議大雄在準備考試之餘，可以做一些讓自己放鬆的事情來幫助減輕壓力，例如運動、聽音樂、找同學聊天。因為讓自己處於焦慮的狀態，考試的效能很可能會大打折扣。 最後，如果大雄想要多瞭解如何自我放鬆、減低焦慮、改善讀書方式，又或者你是願意多聊聊你的情況，很歡迎你到大恩館10樓學生諮商中心預約諮詢！

有任何心理困擾或需求，歡迎前來學輔中心。 電話預約：(02) 2862-1909； 校內分機 12612 或 12611 親自預約：直接前往大恩館10樓學生諮商中心 安排會談時間 E-mail 預約：cufah@staff.pccu.edu.tw (請註明姓名、系級、聯絡方式，及想先讓老師知道的部分)