

第44屆華岡青年遴選 3月13日需完成系所院長評選 遴選質樸堅毅新青年 五育並進打造華岡人的驕傲 擦亮文化招牌

【文/李文瑜】鼓勵學生發揚華岡質、樸、堅、毅精神，達致五育均衡全人格教育目標，將遴選第44屆華岡青年選拔，敬請各級初選，兼含候選人資料

準備，於98年3月9日(星期一)前完成，送交至各所系(組)彙整，3月13日由各院所長與主任完成評選，16日繳交至大恩館，4月8日將舉辦口試決選大會，遴選出優秀的華岡青年。

依華岡青年遴選辦法，華岡青年候選人應符合下列各項基本條件包括在本校大學部(含推廣教育部進修學士班)就讀兩年以上之學生或在研究所(含推廣教育部碩士在職專班)就讀一年以上之研究生，且具有正式學籍者；學期間學業成績平均75分以上(倘生及外籍生學業成績平均70分以上)，且必修科目(含輔系及雙主修之必修科目)無一科不及格者。若該班學生學業平均成績無人達75分以上，則以前三名計列；在學期間未受記過以上之處分者及從未當選華岡青年者。

敦煌書局立足曉峰紀念館 外籍書籍訂購更便捷



【文/李文瑜】「立足文化，閱讀敦煌，放眼國際」！文化大學正式與敦煌書局簽訂合作，素有台灣專業國際語文代理特色的敦煌書局自2009年2月16日將落腳於曉峰紀念館，典雅陳設，書香味十足的敦煌文化書坊，將提供華岡人全新視野，2月16日至2月26日開幕試賣會，全館書籍八折優惠，消費滿150元，還可以抽摸彩券，好禮i pod touch及Eee pc專屬送給愛書華岡人，還有很多獎品，歡迎學生多多買書，建立書香文化新世界。

敦煌書局是敦煌書局與校園合作案，第13家校園店，敦煌書局特別與文化設立專屬華岡網頁。http://www.cavesbooks.com.tw/files/webpage/open_caves0531/index.html，各項合作各項優惠方案均在專屬網頁裡，歡迎全校師生點閱。

敦煌書局自1952年創立於台北市中山北路，從初期的代理進口原版書、出版語言教材、字典開始，至今已56年。敦煌書局在國際化的趨勢下積極進入語言教材的領域，與多家國際知名的英語教材出版社協商，如Ladybird、牛津等大型出版商，進而取得總代理權。其後，英語教育果然成為台灣最受重視的領域，敦煌書局及早掌握優質產品，並努力拓展市場，因而當全民英語時代來臨時，敦煌書局已穩坐英語教材界龍頭的地位。

目前敦煌書局在全國共有24家營業所，其中進駐13所公私立大學，提供校園師生一個舒適的閱讀環境，本校為第13所校園敦煌書局，著眼文化師生商機，敦煌相當看好此一合作案。

敦煌落腳於曉峰紀念館外，窗明几淨的優雅空間，營造閱讀的氣氛，由於敦煌書局以外文代理書籍聞名，因此，敦煌書局未來也將以外語研習會的觀念，為文化學生打造一個國際視野的新觀念，透過與語文中心的緊密合作，陸續舉辦各項軟性研討會，提供學生與作業面對面的機會，創造全新的英文學習的環境，放眼國際新世界。

2月26日開幕盛會裡，敦煌書局將與文化大學舉辦盛大開幕會，邀請張鏡湖董事長與李天任校長等人共同見證校園書局開幕的重要里程碑，屆時也將抽出最幸運的愛書人，可獲贈各項消費好禮，包括i pod touch及Eee pc專屬送給愛書華岡人，開學新鮮事就是歡迎師生們多多到敦煌文化書坊走一走！

發票換電話卡 社團招新嚟頭百出

【文/李文瑜】鼓勵學生參與社團，學習課外團體生活，務處課外組將於98年2月23日(一)至2月27日(五)舉辦97學年度第2學期社團聯合招新活動，預計共有46個社團躍躍參加，將於百花池熱鬧展開，不同社團展現不同風格，保證有趣活潑又好玩，歡迎大家一起「玩社團」。

課外組說，為吸引更多人潮與展現多元的社團活力，社團招新



《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往大恩館二樓公關室前走廊、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

各項選拔程序及日程公告	
初選	各班級初選(含候選人資料準備)，於98年3月9日(星期一)前完成，並送交至各所系(組)彙整
複選	由研究所所長、系(組)主任就初選資料進行評選，於98年3月13日(星期五)前完成
決選候選人資料統一收件日期及地點	98年3月16日(星期一)下午四時前繳交至大恩館10樓課外組
決選筆試及口試說明會	98年3月25日(星期三)
口試決選會	98年4月8日(星期三)

大陸國寶-雲南省玉溪市滇劇團華風堂演出



【文/李文瑜】大陸國家級的雲南省玉溪市滇劇團將於2月23日蒞臨文化大學，在華風堂演出知名大作「西施夢」，曾獲大陸許多國家性大獎，滇劇團今年曾於台灣燈會演出大放光采，特別於2月23日蒞臨演出，並與藝術學院合作交流，打響兩大藝術教育的光芒風采。

雲南省玉溪市滇劇團，創團於1952年，是雲南省重要的戲曲劇團之一。劇中成員上自編劇、導演，下至演員及音樂設計人員，多獲國家一級編劇、一級導演、一級演員及一級作曲殊榮，其中領銜主演本次大戲「西施夢」的女主角一鴻咏梅，除了是大陸國家一級演員之外，同時擁有「高原之鶯」、「滇劇聲腔女狀元」之美譽，扮相俊美兼之噪音圓潤，擅綱「西施夢」一劇西施角色。

玉溪滇劇列入國家級非物質文化遺產名錄，主要演出與保護團體的雲南省玉溪市滇劇團創辦逾半世紀，總演出逾1萬1千800場，看過的觀眾1千800萬

人次，演出劇目多過500齣，本月首度來台，成為台灣燈會的重要表演節目。

本身是一級編劇的滇劇團團長李鐘發強調，劇團多年來創作演出優秀作品，如「西施夢」、「朱德與唐淮源」、「京娘」、「界魚石」、「撫仙湖之戀」等，榮獲多項全國性大獎。

李鐘發強調，劇團多年來創作演出優秀作品，如「西施夢」、「朱德與唐淮源」、「京娘」、「界魚石」、「撫仙湖之戀」等，榮獲多項全國性大獎。

此外，今年活動特別與中華電信合作公益活動，凡全校師生持發票於中華電信攤位即可免費兌換電話卡一張，機會難得，敬請把握，第二學期唯一次的社團招新，歡迎大家共襄盛舉。

務處課外組提到，凡本校在學學生，具服務熱忱及服務經驗者均可，即日起至民國98年2月25日，請至本校官網公告系統下載報名表，並將報名表以電子檔形式於報名時間截止前，寄回pccu.ive@gmail.com 國際志工團收。



CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第470期 中華民國98年2月23日

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐 華夏導報網址/<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵/editor@staff.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 Hypermedia

全球經濟與時局見解精深 張鏡湖董事長獲聘為行政院顧問 獲行政院長劉兆玄肯定 親筆致函敦請擔任顧問職 共同為台灣未來努力

【文/郭瓊俐】中國文化大學董事長張鏡湖，因在教育界的卓越貢獻，及對經濟研究與當前世局的傑出見解，今年獲行政院長劉兆玄聘請為行政院顧問，與其他二十九位台灣各領域學有專精的人士，共同為行政院施政與政策方向，擔負提供意見與諮詢的重要角色。

行政院是在一月下旬寄送聘書給張鏡湖董事長，敦聘他自98年1月21日至98年12月31日，擔任行政院政務顧問。隨聘書寄至的還有一封行政院長劉兆玄的親筆信函，內容為：「鏡湖先生惠鑒：素仰台端重一方，學驗精深，識見崇闊，敬請擔任本院政務顧問職務，俾就大計方針時錫箴規，附送聘書一紙，尚祈惠允，是所企幸，耑此順候時祺。」

行政院長劉兆玄上周已邀請三十位顧問餐敘，行政院副院長邱正雄也全場作陪。張董事長表示，這場餐敘主要是讓顧問之間彼此認識，並留下日後傳達訊息的管道，尚未正式對行政院的施政提出建言。

張鏡湖董事長謙虛指出，他和劉兆玄院長、邱正雄副院長等人並沒有深交，會獲聘為行政院顧問，他猜測是去年十一月校友總會與商學院聯合舉辦「全球金融大海嘯-從雷曼兄弟風暴看全球金融危機」論壇，副總統蕭萬長與邱正雄副院長皆有出席，他在會中發表演講，提出對當前全球經濟局勢的分析，當時他注意到邱正雄副院長在台下一直

張董事長謙虛指出，他和劉兆玄院長、邱正雄副院長等人並沒有深交，會獲聘為行政院顧問，他猜測是去年十一月校友總會與商學院聯合舉辦「全球金融大海嘯-從雷曼兄弟風暴看全球金融危機」論壇，副總統蕭萬長與邱正雄副院長皆有出席，他在會中發表演講，提出對當前全球經濟局勢的分析，當時他注意到邱正雄副院長在台下一直

張董事長的職務為無給職，其他獲聘為政務顧問的人士包括：王思民、王鳳生、江清麟、李家維、杜英宗、林中進、姜渝生、徐德馨、殷乃平、馬凱、高希均、張光錦、張駿維、許恒慈、陳炎坤、陳長文、陳釤雲、陳國慈、麥朝成、黃木添、黃茂雄、黃德福、楊日昌、管中閔、劉碧良、劉維琪、劉憶如、蕭志文、謝崑山。

張董事長指出，既然接下行政院政務顧問的職務，只要國家有需要他之處，不管是提供意見或行動上的作為，他一定全力以赴，期能為國家社會有所幫助。

張董事長的職務為無給職，其他獲聘為政務顧問的人士包括：王思民、王鳳生、江清麟、李家維、杜英宗、林中進、姜渝生、徐德馨、殷乃平、馬凱、高希均、張光錦、張駿維、許恒慈、陳炎坤、陳長文、陳釤雲、陳國慈、麥朝成、黃木添、黃茂雄、黃德福、楊日昌、管中閔、劉碧良、劉維琪、劉憶如、蕭志文、謝崑山。

【文/李文瑜】教科書買不起麼？圖書館買給您看！曉峰圖書館為協助經濟弱勢的學生完成大學教育，將自今年下學期首度成立「教科書學生使用專區」，學生想看哪一位教授的指定參考書，推薦申請購買，每推薦一本指定參考書，圖書館則購買五冊，專區閱讀，協助學生閱覽，順利完成大學夢。

今年經濟不景氣，大環境不佳，不少學生選擇休學一途，對求學認真的同學相當可惜。圖書館梁恆正館長說，配合學務處助學圓夢計劃，圖書館全國首創在圖書館內陳設「教科書學生使用專區」，只要學生推薦教科書指定書單，圖書館保證買書給您看！

梁館長強調，協助學生學習不中斷，是圖書館責無旁貸的責任，尤其在經濟最不景氣的時代，就需要協助學生完成讀書夢，目前學務處生活輔導組登記的經濟弱勢學生約計1350位，若每位學生推薦五到六位教授的指定教科書，預計將斥資超過百萬元購買新教科書，若圖書館已購買的教科書，則將續購至五冊目標，同時將這些教科書匯整至該專區，優先提供經濟弱勢學生閱覽。

【文/李文瑜】教科書買不起麼？圖書館買給您看！曉峰圖書館為協助經濟弱勢的學生完成大學教育，將自今年下學期首度成立「教科書學生使用專區」，學生想看哪一位教授的指定參考書，推薦申請購買，每推薦一本指定參考書，圖書館則購買五冊，專區閱讀，協助學生閱覽，順利完成大學夢。

今年經濟不景氣，大環境不佳，不少學生選擇休學一途，對求學認真的同學相當可惜。圖書館梁恆正館長說，配合學務處助學圓夢計劃，圖書館全國首創在圖書館內陳設「教科書學生使用專區」，只要學生推薦教科書指定書單，圖書館保證買書給您看！

梁館長強調，協助學生學習不中斷，是圖書館責無旁貸的責任，尤其在經濟最不景氣的時代，就需要協助學生完成讀書夢，目前學務處生活輔導組登記的經濟弱勢學生約計1350位，若每位學生推薦五到六位教授的指定教科書，預計將斥資超過百萬元購買新教科書，若圖書館已購買的教科書，則將續購至五冊目標，同時將這些教科書匯整至



李校長一封信 關心照護學生的未來 堅持教育不中斷 以培育華岡人為榮



親愛的家長：
您好，展信愉快！今年的農曆年節隨著寒冬已近尾聲，這正代表著春暖花開的日子將隨之而來，新的一年也將開啟新頁。在這充滿期待的時節裡，藉此信捎來我們的問候，希望府上一切順利平安。我們珍惜您對於子女成龍轉鳳殷切期盼與託付，中國文化大學秉持「質樸堅毅」的校訓，正派辦學，期盼與您共同培養貴子弟的信念也始終不變。本校教職員工也竭盡所能地來培育及照顧貴子弟，除了要讓您放心，更深信貴子弟是國家未來的棟樑，希望今日在學的學生以文大為榮，明日文大則以畢業生為榮。

過去一年因金融海嘯的影響而使全球的經濟狀況一落千丈，台灣也無法律免於難，許多企業因為無法承擔虧損，因而採取裁員、減薪及無薪假等多種方式來延續企業的經營。受到這波金融危機影響的不只是企業與員工，更有可能因為收入的遞減而對就學中的子女造成重大的影響。

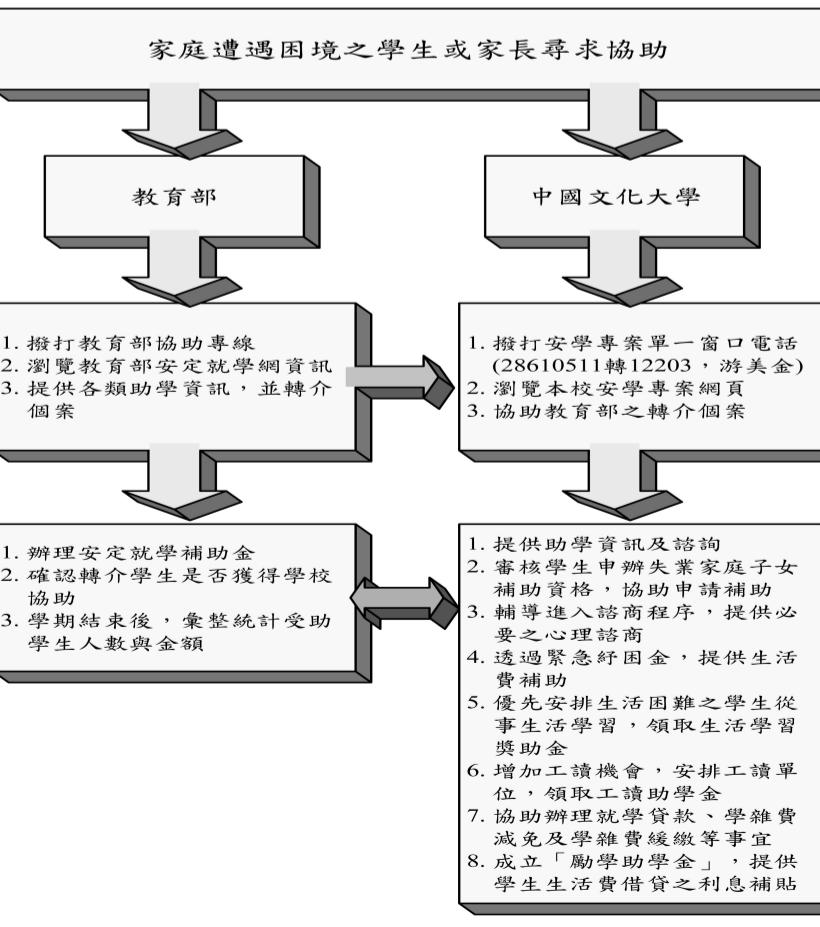
萬一您府上也受到波及，目前雖然面臨經濟景氣低潮，家境或有困頓之時，但是我們要相信知識的價值，您府上子女接受高等教育也有其必要性，更要有信心面對這一波的困難。因此藉由這封信特別轉告您，如果貴子弟因為經濟因素而有就學的困難，請您或貴子弟務必儘快與我們聯繫。我們已先提撥 7 百萬元經費，推出「安心就學專案」，以八大措施協助受困學生繼續就學。包括有增加緊急紓困金額、協助學生向合作金庫借貸生活費（10 萬元）、有困境的學生可申請上限 3 萬元的「勵學助學金」、辦理發行華岡勵學餐券、辦理經濟弱勢學生教科書借閱方案、增加生活困難學生的校內工讀機會、協助申請各項政府教育扶助措施（學雜費減免、就學貸款、弱勢學生助學金與教育部安定就學助學金），力助學生渡過難關，請多利用。我們有決心，不讓任何一個學生因家庭突發的經濟困難而失學，其他籌款與捐募的行動更陸續規劃與推動中。

如有需要，請速與安心就學專案「單一窗口」－專線服務電話（02）2861-0511 分機 12203，游美小姐聯繫，電子信箱為 meichin@staff.pccu.edu.tw。

詳情亦請參考 <http://studysupport.pccu.edu.tw>。

敬祝 開學安寧 「牛」轉乾坤

中國文化大學校長 李天任 敬筆
2009 年 2 月 9 日



安心就學專案措施 單一窗口協助您

【文 / 李文瑜】面對經濟不景氣衝擊，為照顧生活困難學生或父母失業家庭的學生，籌措 700 萬元專案經費，成立「安心就學專案」，八大措施方案協助學生繼續就學。措施包括「增加緊急紓困金額」，給予有困難學生 5,000 元至 3 萬元補助；協助學生向合作金庫借貸 10 萬元生活費，學校補貼半數利息；陷入困境的學生可申請 3 萬元的「勵學助學金」；增加生活困難學生的校內工讀機會，將大學部工讀金提高為每小時 125 元。

成立單一窗口 協助辦理就學扶助措施

由課外活動組、職發組、學生諮詢中心與資訊中心協調成立「安學專案單一窗口」，除了接受生活困難學生或是非自願失業家庭子女之就學扶助諮詢之外，更可協助其申辦各項安心就學扶助，例如，就學貸款（可貸學雜費、書籍費及住宿費，依實際狀況給予從寬認定，協助特殊情況學生自付貸款利息，由台北富邦銀行放款）、學雜費減免、經濟弱勢學生助學計畫（弱勢學生助學金、生活學習獎助金及低收入戶校內住宿補助）、緊急紓困金、向會計室申請學雜費緩繳、台北市政府勞工局之失業勞工子女就學扶助、教育部之學生安定就學計畫，甚至是協助轉介學生進行心理諮詢服務。

增加學生工讀機會 領取助學金

除了學雜費的必要花費之外，學生於就學期間就屬生活費與住宿費的經費較為欠缺。生活困難學生除了在校內尋求工讀機會之外，一般最常有收入來源的便是在校外工讀。然而，學生在校外工讀常遭遇到不公平之待遇，例如，超時工作不支薪、無勞健保之保障、遭受詐騙沒有薪水等，其不若校內工讀較有保障。因此，本校擬針對生活困難學生或是非自願失業家庭子女增加校內工讀機會。

緊急紓困金

本校 97 學年度之緊急紓困金預算為 200 萬元，97 學年度第 1 學期已支用 89 萬元，仍有 111 萬元可於第 2 學期。除了原本預算金額之外，另外將由就學獎助經費（經濟弱勢學生助學金）結轉 97 萬元、第 47 屆校慶晚會預算（取消校慶餐會，經費轉補助生活困難學生之生活

扶助項目	現況(971 學期)		家庭年收入及相關規定
	獎助名稱	金額	
學雜費	就學貸款	學雜費全額	富邦銀行學生就學貸款政府補貼利息 114 萬以下，利息全免；115 萬至 120 萬，且有 2 位子女就讀高中以上者，自付半額利息。特殊狀況經學校核准者，自付全額利息
		學雜費全額	政府 - 低收入戶子女補助 無房產，無工作能力者
	學雜費減免	學雜費減免	政府 - 身心障礙學生、身心障礙人士之子女、現役軍人子女、軍公教遺族子女、特殊境遇婦女之子女、原住民族籍學生 政府無規定，已獲減免者，就學貸款僅能貸差額
		弱勢學生助學金	政府及本校就學獎補助預算 12,000-49,000 元 年收入 70 萬以下，共分為 5 級次補助
			10,000 元 (校內住宿) 13,500 元 (校外住宿)
住宿費	就學貸款	富邦銀行學生就學貸款政府補貼利息	114 萬以下
	低收入戶校內住宿	本校 - 就學獎補助預算	無房產，無工作能力者
	低收入戶生活津貼	政府	政府依照低收入等級核發
	緊急紓困金	本校 - 就學獎補助預算	緊急事件的補助
	工讀助學金	1. 內工時薪 95 元 2. 外工時薪 115 元	無

消費券抵學雜費 讓學生安心就學

【文 / 李文瑜】消費券可抵學雜費，中國文化大學通過同學可使用消費券抵繳 97 學年度第二學期學雜費、代辦費及使用費，包括游泳池等費用均可透過消費券抵繳。根據規定，有意透過消費券抵繳的同學如透過自動櫃員機（ATM）方式繳納，可直接扣除擬抵繳使用消費券之金額，再持消費券回學校出納組填寫消費券使用表等即可完成程序。

考量學生經濟狀況及繳費需求，文化大學宣布學雜費等均可透過消費券抵繳，只要有需要抵繳的同學都可透過簡易的抵繳方式，完成繳納。

根據學雜費繳費規定，97 學年度學雜費可透過三種方式繳納，包括銀行自動櫃員機轉帳繳費（ATM）及跨行匯款、信用卡繳費及至銀行臨櫃現場繳費，其

會與提高工讀助學金額，使學生能賺取其生活所需費用，並兼顧課業表現。

本校擬提供新台幣 200 萬元之工讀助學金（生活學習獎助金）預算，讓生活困難學生或是非自願失業家庭子女提出申請。工讀身份分為大學生與研究生 2 種；大學部學生以每小時 125 元、研究生以每小時 150 元計算，並以每天 4 小時，每週 3 天，每學期 18 週為原則；每學期大學部學生可領助學金 2 萬 7,000 元（每月 6,000 元），研究生可領助學金 3 萬 2,400 元（每月 7,200 元）。因此，新台幣 200 萬元之生活困難學生工讀助學金約可提供 300 人次之工讀機會，每次每月平均可獲領約 6,500 元助學金，應足以支應學生之最低生活開銷。

學雜費延遲(分期)支付

對於無力一次繳交學雜費以完成註冊程序之學生，本校可由會計室與學務處協助同學提出學雜費延遲支付之申請，或者可以分期方式繳交學雜費，只要在每學期末之前完成繳費程序，均得以繼續在校求學，以紓緩學生或其家長之經濟負擔。

緊急紓困金

本校 97 學年度之緊急紓困金預算為 200 萬元，97 學年度第 1 學期已支用 89 萬元，仍有 111 萬元可於第 2 學期。除了原本預算金額之外，另外將由就學獎助經費（經濟弱勢學生助學金）結轉 97 萬元、第 47 屆校慶晚會預算（取消校慶餐會，經費轉補助生活困難學生之生活

費）結轉 60 萬元以及員工旅遊補助款結轉 40 萬元，約有新台幣 308 萬元可用於緊急紓困金。

緊急紓困金針對新貧、近貧或家庭發生重大意外變故或傷害，導致學生就學有困難之學生予以補助（包括學雜費與生活費）。由學生上網填申請單，並備妥審資料（例如非自願性離職證明、診斷證明、清寒證明、財產及財稅清單以及相關緊急事件佐證資料）送至承辦人員彙整，每學期視申請情況至少召開二次審查會，逐案討論，依照實際困難情況予以 5,000 元至 3 萬元之經費補助。若有其他特殊情況，可由導師或教職員工通報學務處，得以專案處理，以協助學生安心就學。

生活費借貸

學生除了學雜費繳交的壓力之外，最大的壓力應該來自於生活費（包含住宿費）的支付。

為此，由校長寫信給全體教職員工及校友，呼籲捐出一日所得或是消費券，成立「勵學助學金」，藉由募集所得之經費（預計募款 200 萬元），提供生活困難學生或是非自願失業家庭子女生活費借貸之利息補貼（合作金庫提供 10 萬元之生活費借貸，可由勵學助學金補貼學生貸款利息之半數，協助生活困難學生安心就學。再者，鼓勵受助學生於事業有成後額外捐款，使「勵學助學金」之經費得以充裕，協助學弟妹在校安心求學。



輔導老師您好：

這幾天不知道為什麼只要一想到開學，空虛、想哭等都會接踵而來，心慌慌、意亂亂、好想逃。不能整天睡到自然醒、不能再整天做自己喜歡做的事；而且一想到開學的總總壓力，也會心情很不好，有時候還會有點喘不過氣。我該怎麼辦呢？我這樣是不是不正常呢？

很憂慮的雅雅

親愛的雅雅：

收到妳的來信，看到妳因為開學感到壓力、心情不好，甚至有點喘不過氣。我想妳一定很不好受，老師很樂意與妳一起討論，希望對妳有所幫助。

不知道妳是否有過「星期一症候群」的經驗？週休二日結束，禮拜一回到學校上課的經驗，那種感覺帶著一點煩悶、不情願，聽到鬧鐘響的聲音好希望多睡一點。而現在放了一個月的寒假，要重新回到學校上課，可能會比星期一症候群還要嚴重一些，就是所謂的「開學症候群」。

其實，雅雅妳的狀況是正常的，很多學生可能都和妳遇到一樣的問題，你可能會好奇，為什麼會有這「開學症候群」的情形發生呢？老師這裡提供妳一些可能的原因，妳可以和自己的狀況對照看看。

會發生「開學症候群」的學生有可能是出在休假期間沒有得到充足的睡眠與放鬆，在放長假的時候大家總是習慣熬夜，即使去旅行，行程也是從早睡到晚想把握每一分每一秒，因而過於興奮或是失眠，導致生理時鐘大亂，當然在放假時，一時要調整作息當然不是太容易，同時更可能會為那些等著我們的工作、學業而緊張睡不著。

另外，也有可能是因為經過一段長期間的假日後，突然要面對生活的壓力及規律的生活，而產生的抗拒上學、害怕焦慮、心情低落，有時候比較嚴重的時候有些人也會出現反社會行為及行為表裡不一等身心症狀。

而從雅雅的來信中也可以感覺到，面對開學的抗拒和壓力造成妳身體和心理的不舒服。不過，雅雅也不用太擔心，開學症候群的現象不是新病而是心病。心病常會影響生理以致導向個各系統失調。

雅雅可以問師長或朋友有沒有什麼方法可以調整，可以試試看。而老師在這裡也提供給妳一些「治療」的藥方，就是要：早睡、規律、營養、樂觀、釋懷。在開學的前一個禮拜到開學兩三週，我們得保持正常的生活作息和健康飲食，心情不用太緊張但也要準備好上學的心情。讓我們慢慢拋開「睡到自然醒」、「睡到叫不醒」習慣，用新的行頭給自己新的心情面對新的學期吧！

~ 若仍有任何問題，歡迎至學生諮詢中心預約諮商 ~

電話預約：(02)2861-0511 轉 12611 或 12612

親自預約：直接前往大孝館 2 樓 學生諮詢中心 安排會談時間

（請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分）

3G 寬頻通訊模範新校園 全校師生串聯大族群 本校與威寶通訊正式合作 網內互打通通免費 拉近師生的距離

文化大學，是台灣第一所與之合作的學校。此外，3G 寬頻環境將為學校通訊資訊新世界，即日起文化大學將與威寶簽訂合作契約，教職員生每人將擁有關門號，創造聯繫寬頻新紀元，未來包括與學生互動或行政教職業務推廣，均可透過威寶電信寬頻平台，師生通訊往來均免費，此外，目前資訊中心正與威寶電信公司合作規劃，期盼成為台灣第一所 3G 寬頻通訊的模範校園。

總務處日前正式發函公布，文化大學確與威寶電信公司簽訂合作方案，目前大恩館二樓設有申辦各項手機購買優惠方案，提供華岡學生申辦各項手機購買優惠方案，而威寶電信公司為推廣合作關係，同時，提供文化大學全校教職員一人一門與手機，凡為互動通訊，均可免費在威寶電信的 3G 寬頻環境完成。

通訊費用的收費標準，月租費均免費，網內互打同樣不需要任何費用，威寶電信公司提到，這項優惠是威寶專屬華岡，這一刻，文化大學宣誓正式邁向 3G 寬頻校園新世界。