# 國際志工泰北團徵選志工 報名時間至10月6日截止增廣見聞 擴展國際觀 歡迎有熱情愛心與負責任的同學加入

同學把握報名機會,凡是本校二年級以上在 學學生,具服務熱忱、服務經驗、曾參與寒 暑期服務隊者爲佳,報名從即日起至民國102 年10月6日止

國際志工泰北團是本校致力於教學卓越 並大力推展國際化的一項服務學習活動,鼓 勵本校學生前往各國服務,一方面能夠增廣 見聞、擴展國際觀,另一方面也能在付出的 過程中學習到寳貴的經驗。2008至2013年間 本校國際志工前往馬來西亞及泰北地區的服 務學習活動均相當成功,頗受好評。本次預 計前往泰國北部清萊爲當地華校服務,除了 舉辦學習營之外,還會前往當地育幼院及養

本團需經10次以上自10月15日-12月31日 每星期二固定訓練及星期六、日不定期,集 訓,預計出團日爲2014年1月12日至25日,

有興趣及熱忱的同學千萬不要錯過喲!

我們需要一群有熱情、有愛心、負責任



### AIESEC 秋季徵才 提供改變自我的多元學習半台

利組織 AIESEC, 秋季徵才開跑了! 國際經濟 商管學生會文化分會。陸續邀請畢業的學長 姐、資深會員與總會幹部分享他們精彩的 AIESEC生活。凡是參加説明會,即有機會獲 得精美LINE貼圖,歡迎各位同學報名參加。

最大的學生組織,遍布113個國家及地區,在 全世界 2,100 所大學擁有據點,並有 80,000 名 會員。AIESEC致力培養 18至 30歲青年人的

力,使社會産生正 面的影響力 作爲引進國際研習 生、推廣海外成長 計畫、財務管理和 人才資源等,提供 學生實務的團隊經 驗、團隊領導、建 立國際人脈網絡、 培養企業家精神。

2008 年至 2009 年的社長蔡柏蔚表 示,「『衝擊』兩 字是 AIESEC 對自 印象最爲深刻的是,擔任社長的那年,爲了 提升工作效率,在溝通上與幹部產生問題導 致幹部離職,現在想起來真是一件憾事。 但蔡柏蔚學長認爲,「學習如何失敗」是非 常寶貴的經驗,因爲這些經驗會强化自己的 心智與抗壓能力,挑戰自己對自身及對他人 的負責態度

AIESEC在國内外舉辦的活動不勝枚舉,例 如將於十月舉辦的全國迎新、世界文化日、

國際講師訓練營、 接待來自國外的朋  $Welcom\epsilon$ Party, 以及在 2014 年爲台灣發 聲的「全球青年領 袖世界大會」等。 有 興 趣 報 名 AIESEC 徵才説明 會的同學,歡迎前 往說明會報名網 址: http://aiesec. org.tw/團隊級領導 體驗/tm-register/。





陸續開學,針對大學生複 印原文書、上課書籍、講 義、拷貝數位教材或是教 師在授課時,常常會因爲 教學需求而參考或影印他 人的書籍、圖片來製作教 學教材等行爲,這些都涉

。因此著作權法特别在第46條訂定 合理使用的規定,明定「依法設立之各級學 校及其擔任教學之人,爲學校授課需要,在 『合理範圍』内,得重製他人已公開發表之 著作。\_

名表,並將報名表於時間截止前,寄至pccu. ivc@gmail.com 國際志工泰北團收,我們將會

以信箱及電話通知面試程序及時間。面試時

間爲民國102年10月8日(二)晚上六點,大

有任何問題請洽課外活動組簡尹庭老師

參與國際志工是給自己挑戰不同服務

面也能在付出中學習、學習中成長。 歡迎名位有熱情、愛心且負責任的夥伴

報名 至學校網站首頁公告系統

**養護** 10/08 18:00 **養護** 大思312

→下載報名志並填寫好

→寄至pccu. ivc@gmail.com

出ൽ 日期 預計1/12至1/25(約14天含行前整理)

\*若有疑問請洽 課外活動組 簡尹庭老師 02-28610511分機12206

一同加入我側的行列!

朝名 即日起至10/06止

恩館312教室

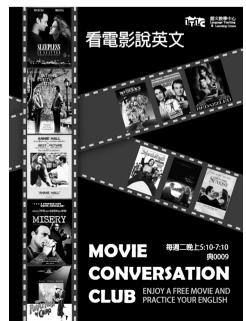
校内分機 12206

「重製」的合理範圍究竟爲何?在法律上 並没有明確的數量規定,一般來説,必須跟 老師授課的課程内容相關,而且重製的質或 量也不宜超過客觀的標準。因此到底怎麼樣 才算合理範圍,還是必須依照具體個案的情 況來認定。若被利用的著作權利人跟授課的 老師對於合理範圍認知有異而發生爭議,還 是要由司法機關來加以審認

不僅教師及學生須遵守智慧財産權,校園 附近的影印店業者更是需要注意,避免代客 複印原文書以及有著作權的教科書。一般來 説,只要遵守以下基本原則,不但能保護自 己更能尊重别人。例如:學生上課指定之教 科書應以購買代替影印;教師若每學期使用 同一資料並反覆重製時,應徵求權利人授 權;或是於影印本上註明著作人、著作名 稱、來源出處、影印日期等,並應向學生説 明著作資訊,及提醒學生尊重著作權並不可 再行影印或重製給其他人; 教師也應自行衡 量需不需要重製别人的著作,而不是接受第 三人要求或只是而重製

智慧財產詳細資訊請參考經濟部智慧財產 局網站 http://www.tipo.gov.tw/mp.asp?mp=1, 以及本校智慧財産專區http://ipr.pccu.edu.tw

## Movie Conversation Club 輕鬆看電影,學英文 讓看電影不再只是一種娛樂 更是您學習英文的好機會



嗎?又或者是擔心跟外國人溝通會「卡卡」?即日起至 12月17日,每週二晚上5時10分至7時10分於大典 0009教室,由語文教學中心舉辦的「Movie Conversation Club看電影説英文」活動即將開始囉!每週將邀請您免

「Movie Club看電影説英文」的活動是將學習融入生 活中,不但可以提高學習英文的興趣,還能利用電影的 文。在電影播放時會附上中文或英文字幕,並由白俊恩 Allen Balaz)老師引導大家以英文討論電影的内容及相關 主題,提升您英文的聽講能力

第一週放映的電影爲「When Harry Met Sally 當哈利碰 上莎莉」,内容描述當哈利第一次碰上莎莉,剛自芝加 哥大學畢業正好共乘車到紐約去,一路彼此對人生愛情 的看法紛歧,都没留下好印象。其後十年,不期然的相 見,不斷的爭吵,也彼此各自經歷了婚姻及愛情的波 折,舊誤會冰釋。而後成爲相知相交的知己,因此兩互 相爲對方謀求第二春的寄託,卻没發現他們之間已由友 情變爲愛情。欲瞭解每週電影名稱請至語文教學中心網 站「最新公告」查詢 http://language.pccu.edu.tw/files/ 40-1085-430-1.php。歡迎全校師生職員參加。



# 文大校訓

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

# **日本筑紫女學園大學與本校簽訂姐妹校**

本校在日本第22所姐妹校 全球第229所姐妹校





(左圖)李天任校長(右)與日本筑紫女學園大學國際中心石井康仁主任(左)交換姐妹校證書。(右圖)參與貴賓合影

【文/李文瑜】本校9月18日與 日本筑紫女學園大學正式簽訂姐妹 校,成爲本校在日本第二十二所姐 妹校。李天任校長説,中國文化大 學是台灣各大學科系裡最多的大 學,民國52年8月創校之始即設立 日文系,原爲東方語言學系日文 組,民國83年升格爲日本語文學 系,以訓練學生日語聽説讀寫與翻 譯的能力,培養對日交流及具有國 際觀之優秀人才,爲國内最早成立 日文系組的大學院校。民國 57 年 成立研究所,培養對日研究之人 才,以人文社會學科及語文教育爲 研究範圍,招收具備相當日語能力 之人士從事對日研究。

李天任校長説,本校與日本高校

合作密切,更預期未來與日本筑紫 女學園大學合作愉快,創造合作雙 嬴。本校日文學、碩士班也積極鼓 勵師生赴日交換研修,實施教學工 作坊,裨益教學效果並制訂語文畢 業門檻,有效維持畢業生語文水 準。李校長説,文大兼具歷史文化 傳承與學科創新的雙重責任,除積 極發展中華文化相關的科目,傳承 中華文化教育之外,更希望在不同 的領域展現跨領域的合作、創新與 學術發展,很高興與日本的筑紫女 學園大學簽訂姐妹校,希望未來在 不同領域能開啓很好的合作關係。

日本筑紫女學園大學國際中心石 井康仁主任指出,今年代表日本筑 紫女學園大學校長來台灣與文大簽

訂姐妹校關係,雙方合作的契機來 自於自己交往15年的好友,文大 行管系陳世榮教授的引薦,這是-次合作關係的開始,心裡非常開 心,期盼雙方合作交流愉快。 石井康仁主任指出,筑紫女學園

大學英文名稱爲 Chikushi Jogakuen University,於 1965年建立,1988 年設置大學部的日本私立大學。由 學校法人築紫女學園營運。學校簡 稱爲築女。 築紫女學園大學設有 日本文學科、英語學科、英語媒體 學科、亞細亞文化學科、人類福祉 學科、發達臨床心理學科;短期大 學部設有現代教養學科、幼稚教育 科;大學院設有人類科學研究科爲

國家	數量
韓	34
日	22
美	26
英	3
德	3
法	11
俄	6
烏克蘭	2
蒙古	2
比利時	2
荷蘭	1
奥地利	1
芬蘭	1
保加利亞	1
波蘭	2
瑞士	1
賴比瑞亞	1
多明尼加	1
泰國	5
馬來西亞	5
印尼	5
越南	4
菲律賓	2
斯洛維尼亞	1
墨西哥	1
拉脱維亞	1
亞洲 80 美洲 28 區	欽洲 36非洲1
26 國 145 校	
大陸則有83個姐妹校	
國際+大陸=姐妹校合計228個	

中國文化大學姐妹校



【文/李文瑜】爲落實教育部推動「國家防災日」,本校於 102年9 月 25 日上午 9點 21 分,全校實施有預警的地震防災演練。李天任校長

並驗證校園災害應變作爲,據以修訂各防救計畫之可行性。由於演練事

畫、宣導與預演,除先期透過校內各種會議,平面及電子媒體實施宣導 外,並於9月16日進行預演;第二階段爲課目實作,即於25日假設以 ▶ ✓ 校園遭强震襲擊狀況爲起始,實施防震自我防護、緊急疏散逃生、館樓 火災搶救、救護站開設與作業,自救互救等各項災害防救演練。演練當天,於上午9點21分廣播發布地震狀況揭開序幕,全校教職員生演練「個人一分鐘就地掩護」,每位同學均按預演要求的蹲下、掩護、穩住 

今年演練學校特别委請臺北市消防局支援地震車,讓大家體驗地震情 重力走已境,增强地震防護意識,同時也請鄰近山仔后消防隊支援演練「自救滅火」、「高場後火災消防」及「急救」與日本的開發。20月末時間,第一次 「高樓火災消防」演練,是假定在大恩館307教室失火濃煙竄出,學校 一高樓火災消防」演練,是假定在大恩館307教室失火濃煙鼠出,學校防護團立即編成滅火,並通報消防隊消防車前來協助灌救,演練全程每個人認真投入,緊湊逼真。

《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、圖書館櫃檯索取。

《文大校訊》是一份報導教育政策、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。

## 平價咖啡 五星級絕佳景觀視野

觀光系實習咖啡廳落腳菲華樓 張董事長分享咖啡觀



動的實習咖啡廳正式落腳菲華樓二

樓。一杯平價咖啡,享有五星級絶

佳景觀視野,保證全國第一景大學

咖啡廳,提供一處師生休憩、談心

的好地點。李天任校長開幕致詞時

提到,觀光系的實習咖啡廳開幕,

是學用合一的最佳見證,希望參與

實習的同學們把握這樣的機會,維

持品質與服務,讓咖啡廳成爲文化

紹參與實習的學生。她提到,從去

年就開始籌備的觀光系實習咖啡

廳,同學參與實習已二個月,對於

服務與學習咖啡的觀念已有一定的

基礎,未來希望更多同學參與,讓

同學畢業後有機會成爲飯店咖啡廳

的經理或者自行創業咖啡廳。未來 「實習咖啡廳」將提供師生一個休

憩、談心的好去處,價格約20至 80元不等,銷售咖啡、茶、冰沙、

三明治、鬆餅等點心與餐點,歡迎

李天任校長致詞强調,觀光系的 實習咖啡廳開幕是讓同學們學會自

食其力,或是在校園裡推廣咖啡文

商學院觀光系盧惠莉主任特别介

大學的驕傲

全校師生前往

化,希望實習咖啡廳能像法國文學 沙龍一般,提供高雅舒適的咖啡環 境,並在此孕育許多思想和火花, 激盪更好的靈感,讓師生沉浸在咖 啡的文化裡面,同學們更要把握這 樣的機會,維持品質與服務,讓咖 啡廳成爲文化大學的驕傲

張鏡湖董事長也介紹自己喝咖啡 的習慣,之前去過南美洲三次,在 當地相當喜歡咖啡,因爲當地咖啡 味濃厚,不像美國的咖啡較爲平 淡。張董事長説,觀光系創始於民 國 57 年,爲全國大專院校中首創 之觀光事業學系,配合國家推展觀 光政策之人力需求, 積極培育理論 與實務並重的觀光產業服務管理人 才,更育成觀光事業中高階管理人

張董事長提到,目前全省各大學 院校均廣設觀光相關學系,而文大 培育的觀光界人才卻是領先各大學 院校,現今實習咖啡廳的設立,正 式融合校園之景觀,推動産學合一 的好代表



商學院院長任立中説,實習咖啡 廳提供學生實習機會,開啓産學合 作的好機會,預計將對觀光系未來 的發展有一定的影響性,根據統 計,開設咖啡館這件事情,不管是 台灣或大陸都已成爲年輕人創業的

任立中院長强調,希望實習咖啡 廳不是只是賣咖啡,而是要動員整 個商學院,包括咖啡廳的會計事務 要由會計系的同學負責,咖啡廳的 資訊系統、客户分析管理系統則交 由資管系的同學負責,推動創業創 新則由國企系的同學負責,採購進 口咖啡豆則由國貿系的同學來負 責,商學院各系所努力參與此一經 營,期許朝向連鎖店的方向來努



本校爲發揮創校之最大特 色,積極建置中華人文與藝術 文化體驗學習網絡、強化中華 文化國際推廣及外籍生中華文 化素養獎勵學習、建立國際學 術線上社群與通訊平台,以推 將邀請學者專家於文大校訊、 華夏導報等平面報紙與網路媒 體介紹中華文化之美與特色。

首篇特別擷錄本校張鏡湖董 事長闡述之敎學理念,即以中 華文化爲經緯,強調一所大學 要能「承中西之道統,集中外 之精華」,才能培養具備人文 素養、創新思維、專業能力及 國際視野之社會中堅人才。



### 承中西之道統 集中外之精築

二十世紀最偉大的歷史學家湯恩比(Arnold Toynbee) 認為現存之五大世界文化為中國文 化、印度文化、俄國文化、回教文化和西方文 點,對大學之興辦指出三大方向。

國畫、國術與舞蹈之傳承。

第二:自十七世紀以降,西方科學突飛猛 進,中國古代對物理之學僅止於應用,而未從 集中外之精華」的辨學方針,以建立具有國際 事物中求其道理,我國欲迎頭趕上,必須急起 直追,重視科學之研究;大學要能「承中西之 道統,集中外之精華」,因此,必須設立具有

第三:自十九世紀工業革命以後,都市化快 速,各領域突飛猛進,大學教育必須訓練新的 化;本校創辦人在創立「中國文化大學」之 人才,以因應工商業社會之需求及解決都市化 前,曾擔任教育部部長,頗服膺湯恩比之觀 所衍生的許多問題;因此,本校已包含有文 學、外語、理學、法學、社會科學、農學、工 第一:中國文化之研究應是命名範疇較為廣學、商學、新聞暨傳播、藝術、環境設計、教 泛之華學而非漢學,發揚華學不僅應以文學、 育等12個學院,共有61個學系組,39個碩士 史學與哲學為其重心,亦應重視國劇、國樂、 班、10個博士班及1個全球商務英語學位學程碩 士班。

秉承「質樸堅毅」的校訓,「承中西之道統, 聲望之教學研究型大學為目標,綜合「東方與 西方、人文與科技、藝術與思想、理論與實 際」等四方面之特色,培養具備人文素養、創 近代科學研究內涵之理、工、農等學院,將西 新思維、專業能力及國際視野之社會中堅人才。

### 景觀系 瑞士國際規劃設計工 16位師生飛往瑞士體驗規劃設計國際風格

合作的努力,2013年暑假,中國文化大學景觀學系 的師生在瑞士繳出漂亮的成績單。景觀系李俊霖老 師、市政系陳維斌老師以及16名學生,今年獲瑞士 i2a 建築學院 Alessandro 教授邀請,於6月30日7月 15日期間,前往瑞士參加其所主辦的「瑞士國際規 劃設計工作坊!,體驗當地建築風情,並打開學生 國際視野,更在規劃設計實務體驗國際之風

景觀系郭瓊瑩主任强調,未來景觀系所將持續推 動第二波「Green Wave 國際都市規劃設計工作 坊」、第三波「尼泊爾國際規劃設計工作坊」以及 第四波「日本九州國際規劃設計工作坊」,開啓學 生景觀設計的國際新視野

景觀系李俊霖老師説,景觀系每年我們都有機會 參與國際工作坊機會,提供學生接軌國際新視野的 機會,全球各地都有機會參與,讓文化景觀系有别 於其它大學院校景觀設計學系,更能紮根學生國際 景觀設計觀,相當具有意義

李俊霖老師説,今年獲瑞士 i2a 建築學院 Alessandro 教授邀請,18 位師生前往i2a 建築學院, 該校位於瑞士南部第一大城 Lugano 近郊的 Vico



厚的義式風格,提供參與師生很好的異國文化體 驗。景觀系、所過去致力於推動師生的國際合作, 提供系、所學生國際交流的機會,並提升學生的國 際視野,這幾年國際規劃設計實務的操作,更進一 步讓這些交流與接軌,成爲師生國際景觀專業合作

李俊霖老師强調,此次國際規劃設計工作坊辛苦 工作的期間,參與師生主要試圖爲當地的農業區提 供一個轉型的機會,讓Ticcino地區的居民、農業與 工業生産,有機會能夠與休閒生活、農業文化、親 水空間以及環境教育等理念結合,成爲一極具地方 特色的農業休閒公園 (agricultural & recreational park)。此外,國際工作坊期間師生亦在Agno、 Melide、Lugano、Bellinzona、Como 與 Milan 等各具 特色的城市中,進行深度的參訪與體驗,不僅在景 觀規劃設計專業的國際經驗上有所成長,對於瑞士 與義大利文化亦有更深刻的體驗

李俊霖老師强調,感謝教學卓越計畫的支持,相 信參與國際工作坊的學生們,不僅打開了國際視 野,在規劃設計實務的合作上更打開一扇通往國際 而明亮的窗。歡迎有意從事景觀設計的學生一定要 把握學習黄金大學年代,而景觀系也張開雙臂歡迎 所有剛踏入文大景觀系的新鮮人。



# 用文字寫下心裡最美的華岡

【文/李文瑜】《發現華岡》徵文活動開始 囉!即日起至10月31日止,歡迎同學踴躍報名參 加,首獎最高獎金5,000元,參與《發現華岡》的 徵文格式不拘,第一眼的華岡、最愛的華岡人、最 尊敬的華岡師情、最美好的華岡景、最棒的華岡 愛、最秘境華岡角落,研發處都歡迎學生用「心」 寫下來,讓更多的人發現華岡的最美

研發處產學合作組李郁凡組長說,根據教學卓越 計劃裡的經典導讀課程,原鎖定在古典文學導讀, 而中國文化大學最大的特色在於處處中國文化之 美,每一棟建築物均具有中國特色風格,特别融合 文學經典導讀,讓更多的人發現華岡,因此,今年 特别舉辦《發現華岡》徵文活動,邀請全校師生-起閱覽中國文化之美,延伸發現華岡之美

李郁凡組長説,今年的徵文不限格式,凡是以新 詩、小説、散文等格式都可以參賽,凡是心裡最愛 的華岡,或者是紀錄華岡的人、事、情、景、物,

徵文的目的就是鼓勵學生從各種不同的角度深入瞭 解華岡,用心體會華岡的生活美學,書寫華岡生活 的記憶。更希望以華岡的經典文學、建築、書畫、 哲學之道,華岡的鳥類老樹、氣象萬千、地形地 質、或華岡的傑出校友等爲題,書寫出華岡人心裡 的感動與難忘,道出華岡一個個動人的故事。

研發處也特别祭出獎勵辦法,首獎1名,獎狀及 獎金 NT5,000 元、二獎 1 名獎狀及獎金 NT3,000 元、三獎2名獎狀及獎金NT2,000元、佳作3名獎 狀及獎金 NT1,000 元,將於 102 年 12 月 1 日於本校 網站(http://www.pccu.edu.tw)公布得獎名單

徵文對象凡是本校在學學生,含碩博士班研究生 均可報名參加,題目可自訂,文體不拘,徵文作品 以一人一篇爲限,有意參加者請以 word 電子檔案 格式横式書寫,邊界、行高採内定格式,字體格式 中的字型一律以標楷體著錄,標題採14pt著錄,内 文採 12pt 著錄

### 四在必行 六出奇計 嚕啦啦校園甄選活動開始囉

【文/張琳】救國團中國青年服務社假期活動服 務員 - 華岡嚕啦啦第46期甄選報名活動即將開始 囉,今年甄選的主題爲「四在必行 六出奇計」,期 許剛進入大學的新鮮人,體驗不一樣的大學生活、 看遍四海的社團。

嚕啦啦(Lulala)目前已走過45個年頭,是救國團遍

佈全台各支服務貝的表示 隸屬於中國青年服務社。招收對象主要 是新竹以北共計 54 所大專院校的大學 生,是一個跨校性的大型社團組織。而 日本人公繼的營隊、活動、領隊圈中具 啦啦第 46 期甄選 - 四在必行 六出奇 計」,或是拿起電話跟我們聯絡吧!總 佈全台各支服務員的其中一支服務隊, 嚕啦啦社團除了栽培及訓練優秀的服務 員外,更培育出許多優秀的社員,得到

本校社團人的最高殊榮 - |全國大專優秀青年」及 「華岡青年」,而且社團本身更連續四年獲得本校 年度社團評鑑「特優」的榮譽!

嚕啦啦學習户外的野營求生、攀岩溯溪、探索教 育、旅遊導覽、團康唱跳、吉他、美工創意、手工 藝等等。接受完培訓後,還能在遊覽車上當領隊一 哥(姐),不但能全台灣免費跑透透,還

召 瑜 璇 : 0978200596、 公 關 馨 云 : 0920606821

### 我的怪獸大學

我是今年剛進入大學的新生 苦唸書的高三生活中畢業。常聽説大學 的必修學分是學業、社團、愛情和打 工,但是開學幾週以來,我常出現的是 跑錯教室、記錯上課時間、找不到體育 館,這種連學業都顧不來的狀況,遑論 我的社團愛情學分呢?但我内心卻一點 都不想要錯過這豐富的大學生活,每一 個學分我都不想放過,但也很擔心該怎 麼規劃這些學分,老師以過來人的經驗 可以告訴我該怎麼辦嗎?

By有點煩惱的大眼仔

親愛的大眼仔你好:

超級歡迎你加入文化大學的學習列車!相信 這裡的環境、學習規劃和時間安排都很不同於 高中的學習環境,剛進入這樣多元的新環境 新事物,相信很多新同學也會感到擔心,特别 是在這麼多選擇之下,要做出讓自己滿意的規 劃真需要花一些心力。但是老師看到大眼仔在 -開學就發現自己學習的問題,也主動想要去 解決,在這真看到大眼仔的主動與熱情,這真 的很不容易,容許老師幫你按一個讚。而在上 面的疑問中,我們可以從兩方面來思考,以便 較能清楚的來面對:

首先,在大眼仔的疑問中有些部分或許是對 大學新環境的陌生所造成的,體貼的校方也提 供了許多資訊在學校官網上,以便E世代的我 們可以更容易掌握相關資訊。這裡先向你介紹 [個部分,第一部分是課表列印,可從「學生 專區」下載你個人課表,有了課表就不怕弄錯 上課時間地點囉!

第二是學校有許多大樓,有一張校內地圖就 可以免於迷路找不到教室的困境,可從「關於 文大」處下載校區平面圖。第三是校方提供了 一個平台,可以讓你認識學校週邊的餐飲、住 宿、交通、醫療、金融等生活資訊,在當中你 可以先由平台中找到你所需要的地點店家,可 |在「華岡生活」中查詢,而免去了大熱天曬太 陽卻找不到要的地方的窘境囉!

第二方面,對於想要過一個豐富的大學生 活,但無從下手的你有幾個步驟不妨試試看!

1.釐清優先順序。因著不同的考量會有不同 優先順序,可以找個安靜的環境思考感受-下,你想要如何排序呢?對你來説課業、友 |情、愛情或是社團等,哪個才是你的第一順 位?特别在大一這一年,你會想要先從哪一方

2. 蒐集資料。在排出不同順位時,就可以從 第一順位的目標開始蒐集資料,多蒐集資料有 助於做通盤的考量,也幫助可以做出精準的決 定。例如:課業的有效學習可以詢問直屬學長 姊的經驗,或是在課堂外找機會詢問老師如何 預備課業的建議,這都有助於有效學習

3.相信自己做的到。在通盤的考量後,需要 相信自己一定可以做到,也就是心理學上的 「自我靈驗」(self-efficacy),這是指深深相信自 己一定可以做得到。擁有高度 self-efficacy 的 人,總是認爲:成事不在天,而在我本人。你 |擁有每一分的控制權,並決定了這件事的成 功,你可以相信這一件事靠著「自我」就可以 「靈驗」,因此在朝向設定目標時,可以帶著 「我相信我可以做到」而向前努力,因有著這 樣的把握與相信,就算跌倒也會爬起來繼續走 直到達到目標。

4. 做就對了。當有了以上的思考規劃,最最 ||重要的就是去做,照著規劃一步一步的去執| |行,過程中盡上自己最大的努力,也抓住身旁| |的每個資源,像是同學、學長姊、老師,當然| ||還有學生諮商中心的專業老師,可以一起陪伴| ||你活出亮麗的大學生活。

~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:

直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間 網路預約初談:請至學生諮商中心網頁

(http://counseling.pccu.edu.tw) 的「個別諮商」填寫「初談預約單」

《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、圖書館櫃檯索取。

《文大校訊》是一份報導教育政策、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。