

# 準新鮮人的上班穿衣哲學課 熱門學生化身上班族 大傳系 傳播企劃與論文寫作 教您怎麼穿出上班味

【文／陳雨柔】怎麼穿最適當？面試的第一絕佳印象就在搞定全身行頭。大傳系「傳播企劃與論文寫作」的課程，特別推出上班穿衣哲學的課，讓學生好評，負責指導的王毓莉老師除固定邀請專業的上班族現身指點外，還規定上這門課的學生一定要以「OL」裝上課，接受專家從頭到尾的評檢，為這們課增添不少實戰經驗。

畫龍點睛搭配風 贏在職場起跑點  
剛畢業的學生，搞不定面試

服。王毓莉老師說，學生通常認為穿得很正式就好，但正式的衣服男女有別，各項配件與包包的搭配更是有畫龍點睛的效果，若是學校可以全面讓「準畢業生」都可以上一兩堂相關課程，將有助於學生順利進入職場。

多次指導大傳系學生穿衣哲學的劉心凱說，贏在職場起跑點，穿衣服相當重要，在面試第一關，提升穿著的專業品味，就可以掌握面試的決勝先機。

劉心凱指出，一開始接觸企業主，對方完全不認識你，全憑外

表留下第一印象，如何穿出對方好感，在穿著上下功夫是關鍵步驟。他提到，西裝最好是量身訂做一套較為合身，顏色則選擇深色系，增加年輕人的穩重度。外套口袋可作假式口袋，盡量不要放物品以免變形。

男生襯衫簡單清爽 女生淡妝為宜

男女衣服選擇有別，包括男生襯衫宜選擇白色或藍色，露出袖口長度約五公分，領帶長度到皮帶頭最為適當，顏色可選擇淺色系與外套作對比；襪子以深色為主，長度要達腳踝以上；女生淡妝較為禮貌，長髮則宜挽綁起來；裙子在膝蓋以上並穿著絲襪較為美觀，高跟鞋以黑色不露趾為主。

「眼鏡搭配」同樣是一門學問。劉心凱建議，配合簡報內容不同加以活用搭配，方型鏡框能提高簡報者的專業形象、圓形鏡框則散發一股文學氣息、扁形鏡

眼神交會2至3秒佳  
眼神交流則需配合會議大小幅度改變，每個評審交流互看2至3秒較為妥當，1秒不夠誠懇，5秒則會給對方壓力。較大的面試場合則是以區塊做區分，個區塊眼神停留的時間同樣是2至3秒。

社團速寫 原味美聲 繽紛華岡天空  
文化原薪社 勇奪全國大專生母語歌唱比賽第二名

【文／李文瑜】就是愛唱歌！文化大學原薪社拿下今年全國第十三屆全國大專生母語歌唱大賽第二名殊榮。原薪社表示，奪下亞軍，代表還有機會奪冠，明年再接再厲，拿下亞軍，進級一名，未來期盼有機會將冠軍留在華岡，讓文化大學的原住民學弟妹感受學長姐的用心與努力。

原薪社組成員是文化大學原住民學生，不過，近幾年來，為廣納更多社員，原薪社歡迎非原住民的學生加入，只要對原民活動有興趣的學生都可以成為原薪社一員，感受原住民的熱情快樂。

原薪社說，原住民是「不忘本」的，每學期都會透過各項義演與義賣活動，讓文大同學知道原住民的文化，在載歌載舞中顯現不虛偽的熱情，展現質樸的「原」味。



## 97學年度畢業典禮致詞代表甄選結果出爐

【文／課外組】由第47屆畢業生服務委員會與全校師生共同遴選出97學年度畢業典禮致詞代表四名、在校生致詞代表三名、司儀三名及畢業生宣言代表三名，這群優秀學生將成為明年畢業典禮上最搶眼的代表團隊。

獲選名單如下：

畢業生致詞代表

第一名：英文四 陳威廷  
第二名：國劇四 毛安琪  
第三名：英文四 蔡昀芸  
企管四 鄭偉婷（並列）

在校生致詞代表

第一名：新聞三 張若妤  
第二名：文藝三 鄭鈞馨  
第三名：政治一 林欣諭



司儀

第一名：政治一 林欣諭  
第二名：新聞三 張若妤  
第三名：新聞四 馬湘瑩

畢業宣言

第一名：戲劇四 吳柔萱  
第二名：英文四 陳威廷  
第三名：戲劇四 朱家儀



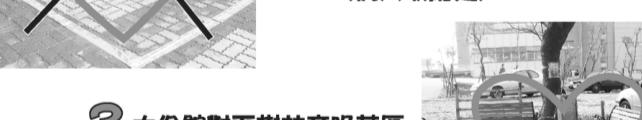
## 做個守法的吸菸者~

為了避免吸菸者受罰，本校特開放吸菸區共有三處喔！  
(在這三處外吸菸者，將處新台幣2,000元以上10,000元以下罰鍰，得併公告被處分人及其違法情形。)

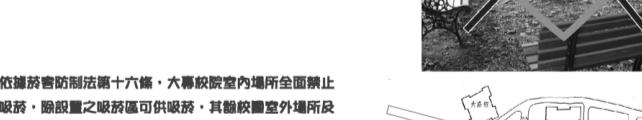
### 1 大恩館與大功館間吸菸區



### 2 大慈館正門空地吸菸區 (仇人坡附近)



### 3 大倫館對面樹林旁吸菸區 (計程車停靠處)



依據菸害防制法第十六條，大暮級院室內場所全面禁止吸菸，除設置之吸菸區可供吸菸，其餘級院室外場所及各樓梯不得吸菸，違者處新台幣2,000元以上10,000元以下罰鍰，得併公告被處分人及其違法情形。

1. 在非吸菸區吸菸或在飲食區吸菸者，除該級院室外，亦將不定期拍攝舉報或至管理處檢舉處面臨罰鍰，或依學生獎懲規則予以申辦或記過處分。

2. 吸菸區請至下列場所：(如附圖)

### ● 大恩館與大功館間吸菸區

### ● 大慈館正門吸菸區

### ● 大倫館對面樹林旁吸菸區

### 中國文化大學學務處生輔組



# 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

第468期 中華民國97年12月29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

華岡超媒體 Hypermedia

## 張董事長侃侃談教育志業 浙江大學學生勤記筆記聊教育未來 母校情恩 張董事長化身浙大學長 指導小學弟妹教育真精神

【文／李文瑜】浙江大學姐妹校浙江大學胡世雲副處長及研究生一行18位貴賓18日抵臨華岡參訪，張鏡湖董事長接待時表示，浙江大學是自己的母校，感情深厚，看到學生彷若看到小學弟妹一般的親切，歡迎浙江大學的師生多多來學校參觀，聊聊教育的未來。

「北清華、南浙大」，浙江大學是中國最「老牌」的大學之一，110年的校史上，英才璀璨、人才輩出，張董事長是浙大史地系第二屆的校友，浙大有「東方康橋」的美譽，是中國規模最大、學科最廣的綜合性大

學。文大和浙大是最親密的姊妹校，早期有許多教授都是畢業於浙大，張董事長說，這幾年多次回到浙江大學，看到浙大新校區及一流的學生，這是一個很好的教育大學，期盼兩岸合作教育目標，讓兩校學生均能迎頭趕進，迎接國際化未來。

張董事長並提到，近一年來，兩岸關係逐漸緩和，日趨和善的關係有助兩岸師生積極交往互動，在台灣政策完成立法，同意大陸學生或台灣學生就學學歷合法化後，文化大學希望有很多的浙大的學生來台灣唸書，或者文化大學的學生可以在浙大取得學

位，這是一個未來趨勢，更是兩岸教育立法單位積極研擬的方向。

浙江大學學生詢問張董事長，台灣辦學甚為艱辛，是何種堅持的信念，促使張其的創辦人與張董事長兩人均無悔於教育志業。張董事長笑說，台灣辦學的確很辛苦，尤其是私立大學與國立大學教育資源分配不均，國立大學教授享有各種退休後優渥的退休待遇，私立大學卻無法提供如此對等的退休待遇，往往使教授們往公立大學任教，影響所及，私立大學難有好師資。

但文化大學近幾年以推動校園



浙江大學師生與張董事長合影



浙大學生與張董事長侃侃而談教育志業



樂恕人老師是中國最早的廣播記者



樂恕人獎學金的新聞系四B馬湘瑩與李廣淮學長合影

## 擦亮記者光環 傳承新聞價值 新聞系設立樂恕人紀念講座與獎學金

【文／蔡怡玲】新聞系今年設立「樂恕人紀念獎學金」，傳承新聞人的價值與正義。樂恕人老師是中國最早的廣播記者，自民國71年返台之後，任教於文大新聞系，教授《世界新聞史》與《採訪實務》，台灣很多畢業於文大的新聞名人，都曾是樂恕人老師的學生。

新聞系徐振興主任說，樂恕人老師過世後，新聞系決定將老師身後遺愛的獎學金，做為學弟妹在校生的清寒獎學金，以及未來舉辦專題講座之用，鼓勵學弟妹認真付出於新聞研究。

今年首場講座，則邀請樂恕人老師的學生，文大新聞系的第一屆畢業學長李廣淮蒞校演講，李廣淮曾在「中國時報」服務33年，歷任社會新聞記者、體育新聞記者、社會新聞採集人、體育新聞部主任、副總編輯兼主筆、社會服務部副總經理、時報周刊總編輯等

### 樂恕人老師紀念講座



徐振興主任、李廣淮學長與學弟妹合影

地，是抗戰時期最有影響的刊物。期間樂恕人意外搶發了「日軍偷襲珍珠港」的新聞，震驚全國，也因此獲路透社聘用隨軍採訪，成為中國第一位戰地記者，也是唯一現場採訪歐戰結束後德國紐倫堡大審的中國人。

徐振興主任說，透過樂恕人老師的紀念講座與頒發獎學金，傳承文化新聞系培育菁英精神外，同時擦亮文大新聞系堅持新聞品質的精神招牌，讓人看到文化新聞人的驕傲與努力。



# 跨領域研究成果傑出 樂在以知識幫助社會 尹章義教授一年發表 9 篇 SCI 、SSCI 期刊文章

尹章義教授，是不折不扣的史學人，過去也有眾多史學領域的論文發表與專書著作。對於跨領域的研究，他表示，就方法論而言，史學面對的是最複雜的情況與條件，受了史學的方法論訓練後，史學家就能處理非常複雜的事件與資訊，也可以對很多社會問題提供知識。

尹教授說明，他認為學者、尤其是教授，是人類有史以來最好的職業，因為除了上課、備課外，有很多時間可以做研究，而且研究來的知識只會累積不會消除；他既然選了這條路，就要為創造知識而努力。尹教授年輕時關心台灣的民主化與社會問題，傾向社會運動，等臺灣民主化實現後，他又開啟新的關心主題，921 大地震之後，看到地震對人類的傷害這麼大，為了研究人類抵禦的能力，他開始研究地質學與建築物，有多篇文章發表在《建築師雜誌》等專業期刊上。

**史學方法訓練 解決社會問題**  
輔大歷史系、台大史學研究所畢業的

身有同感 發表病房安全與照護品質專文  
2003 年台灣發生 SARS，有感於國人

深受此病毒的威脅與傷害，他又開始研究相關的傳染病問題，是全世界第一個在國際期刊上大膽提出，禽流感 H5N1 病毒不會引發人傳人大流行的人。研究 SARS 時期，他認識了研究夥伴曾惠明教授，兩人開始學術合作，後來因曾教授轉赴美國護理學院教書，加上他自己的太太腿部開刀住院期間，他發現包括病床等醫院病房的設計，對病患都很不方便甚至造成危險，他便開始和曾教授合作，研究病房安全與照護品質問題，兩人攜手在國際期刊發表很多論文，今年十二月更在美國出版《Patient unit safety and care quality: Promotion of self-healing systems during hospital stays.》一書。

尹章義教授說，作為史學教授，他必須更用功，與地質學家、建築家、醫界教授開玩笑的表示，現在學校實施獎勵制度，有論文在 SCI 、SSCI 期刊發表時，可以得到獎金，這讓他又得到額外的快樂。

甫在美國出版的英文專書，雖是探討

醫院安全問題，尹教授在書內頁的序文，仍強調自己是中國文化大學史學系教授。他說，他以為文化大學教授為榮，走到哪裡都不會改變。

## 微軟 Ron Owston 博士 探討創新學習 培養關鍵學習力

【文 / 蔡怡琳】資訊中心 12 月 9 日於曉峰紀念館二樓國際會議廳，主辦「- Campus of the future」未來學校座談會，邀請 Ron Owston 博士蒞校演講「高等教育的教學、學習、與科技中改變的力量」，探討「未來學校」如何培養學習的關鍵能力，在世界競爭中脫穎而出。目前正在進行遊戲對於讀寫能力影響的研究，並致力推動微軟「未來學校」計畫。

Ron Owston 博士於座談會中播放與另外兩位專家訪談的片段，讓觀眾了解「未來學校」發展及限制的多元觀點。在全球「未來學校」的成功個案中，Ron Owston 博士強調發展「未來學校」的重要因素，包括「視野」、「成功的指示」、「排除障礙」、「計畫與執行」，並樂見的高等教育的未來學校也能儘快萌芽。

李建仲提到，推廣中心在微軟的作業

系統中研發許多新設計，邀請 Ron Owston 博士親臨華岡，將幫助各教育單位在知識經濟時代中，充分運用資訊設備來改善教學效果。

Ron Owston 博士現任加拿大約克大學



李校長親自帶領 Ron Owston 博士參觀校園



演講吸引許多人蒞臨聆聽

## 2009 中國文化大學寒假美西遊學探索開始 所剩名額不多，請把握！

具有 20 年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化，今年寒假再度推出美西遊學海外語文研習行程，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。歸國學人帶你認識當地國的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進柏克萊遊學，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、風俗、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。

他提到，規劃一份「事業」，更要替未來規劃一份「志業」，尤其在學校念書的時候，愛情與課業一樣重要；在社會工作的時候婚姻與事業一樣重要、人生最困難的不是努力，而是抉擇；人生可以在努力過後失敗，但是不能因為猶豫而後悔。

成功的人生，有時候是時勢造英雄，有時候是英雄造時勢，但是兩者的關鍵都是英雄已經做好了萬全的準備。曲建仲說，謀事在人，成事在天；人算不如天算，天算不如不算；不求事事成功，但求無愧我心。

◎ 留學申請、代辦  
◎ 2009 夏季工讀遊學：美國打工、澳洲渡假勝地工讀  
2008 年 12 月每週六下午 2 點 30 分  
美西遊學團免費講座於文化大學推廣教育部舉行，歡迎報名參加  
文大生 12 月底前報名美西遊學團享有優惠折扣價喔！  
報名專線：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581 ~ 8585。  
網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>  
電子郵件：[cylee@sce.pccu.edu.tw](mailto:cylee@sce.pccu.edu.tw)



施登山總務長推廣時尚品酒會 謝榮堂教授讓學生見識「喝酒的學問」

【文 / 李文瑜】品酒在於一種氣氛下，喝一杯好酒，溫醇養生。18 日總務處邀請華岡品酒專家，現任法律系謝榮堂教授舉辦「品酒入門」課，現場特別準備各種配酒起士餅乾小點心與牛肉塊，為師生搭配喝酒好味道。施登山總務長說，以前他喝酒都是「牛飲」，不夠優雅，認識謝教授後，喝酒則成為自己的養生課，未來還會陸續舉辦相關品酒會，讓品酒成為華岡最時尚的課程。

施總務長說，這是第一次總務處舉辦這麼時尚的喝酒課程，吸引不少師生報名，足證明大家對喝酒有濃厚的興趣與觀感。喝酒有很多種，有些是淺酌，有些是豪邁牛飲，有些則是融合時尚主流，成為一個門課，謝榮堂教授最是最後一類型的喝酒專家。因此，為讓總務處及有興趣的師生改善喝酒的觀念，特別邀請時尚品酒專家，來幫忙改變喝酒的觀念。

很多人都說酒的保存最重要，因為，好酒就要適切的溫度保存。謝榮堂教授說，最好的保存方式就是喝進肚子裡，而最好的品酒方式，也就是當下的感受，氣氛對了，喝酒就對了。

謝榮堂並問現場來賓，大家都去那買酒嗎？不少老師回答說，大賣場。謝教授說，既是好酒，大賣場賣的酒就不是太高檔貨，因為大批訂貨的商品，品質難控管，加上保存的方式非正統保存法，酒質一定會有差別。因此，建議若真要品好酒，就應該去酒商專賣店購買，同時，也可以依據自己喝酒的興趣與口感與酒商詢問，那一類酒最適合自己，喝出自己的個性，也可以喝出酒的品味。

謝榮堂教授以簡報方式，介紹歐洲各地產酒知名地及相關酒質的保存方式等，讓學生見識「喝酒的學問」。他提到，喝酒的方式，各國有所不同，白酒與紅酒搭配食物的方式也迥異，如紅酒搭牛肉在口感上是絕配，這需要自己常時間磨練，嚐出自己的口感，品出自己的獨特性，就是一個好品酒者。

現場則由百大葡萄酒樂園提供冰涼適切的白酒與紅酒，還有總務處準備各式搭配的下酒小點心，讓氣氛 High 到不行。經營百大葡萄酒樂園、也是文大推廣部品酒老師黃輝宏現場展覽日本漫畫。他提到，日本，而漫畫中提到的葡萄酒，價格也跟著水漲船高，甚至供不應求，未來想要品酒的人都可以透過這套漫畫，初探葡萄酒神秘的世界。

**HOT**  
**中國文化大學  
美國、紐澳『海外工讀』**  
名額有限、儘早報名、工作選擇多!  
免面談 + 賺錢 + 工作經驗 + 在地英文練習  
+ 美國文化體驗 + 中國文化大學輔導

**大學主辦  
家長放心**

- ◎ 體驗全英語工作環境，最加分實習機會！
- ◎ 英文聽、說、讀、寫，全方位進步滿點！
- ◎ 與來自世界各地的人一起工讀，快速成為國際人！
- ◎ 休閒時間到處趴趴走！

資 格	18~30 歲在學學生、應屆畢業生、研究生，想擁有與眾不同人生經驗的你！	美國	澳洲
工讀時間	2009 年最精采的暑假生活！		
申請條件	英文能力 + 獨立自主 + 順意學習！		
計 畫 內 容	<ol style="list-style-type: none"> <li>依個人興趣能力安排海外工讀機會</li> <li>海外歸國學人專業輔導諮詢及協助解決當地問題</li> <li>協助辦理工作簽證</li> <li>提供行前訓練，輔導做好萬全準備</li> <li>提供國外當地 24 小時緊急支援熱線</li> <li>提供工作手册、國際學生證</li> <li>提供旅遊規劃、食宿安排諮詢服務</li> <li>可安排結伴參加</li> </ol>		
個 備 人 文 準 件	1.申請書 2.護照 3.學生證影本 4.照片	5.英文履歷 6.SEVIS 代辦授權表 7.存款證明書 8.英文成績單(須蓋校章)	9.英文在學證明(須蓋校章) 10.戶籍謄本

歡迎預約說明會!! 請洽中國文化大學 (02)2700-5858 分機 8581-8585。  
網址：<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>



老師您好：

年底到了，學期也快結束了，好多作業、期末報告全部都擠在一起，期末考也快到了！我每天都被作業追趕進度，看到行事曆上的內容，讓我好有壓力，我好怕自己不能如期完成，擔心考試考不好！唉呀，怎麼辦，我怎麼都做不好，可是我好累，好想好好休息，我不想再被作業追到了，老師，我該怎麼辦？

By 壓力大到快爆炸的小紫  
親愛的小紫：

面對這麼多的作業和報告，相信你一定非常地焦慮，壓力也非常大。老師願意和你一起討論，希望對你有幫助。

想先說一段故事給你聽！有一位講師在壓力管理的課堂上拿起一杯水，問聽眾說：「各位認為這杯水有多重？」聽眾有的說 20 公克，有的說 500 公克不等，講師則說：「這杯水的重量並不重要，重要的是你能拿多久？拿 1 分鐘，各位一定覺得沒問題，拿一個小時，可能覺得手酸，拿一天，可能得叫救護車了，其實這杯水的重量是一樣的，但是你若拿越久，就覺得越沉重，這就像我們承擔著壓力一樣，如果我們一直把壓力放在身上，不管時間長短，到最後就覺得壓力越來越沉重而無法承擔，我們必須做的是放下這杯水，休息一下後再拿起這杯水，如此我們才能拿的更久」。所以，將承擔的壓力於一段時間後適時的放下並好好的休息，然後再重新拿起來，如此才可承擔更久。

老師想提出以下五大壓力管理方法做為參考，幫助你面對壓力，如下：

妙法 1：做好時間管理

將一天的工作項目依序排出，並擬出時間表，能有效管控時間與工作進度，避免拖延工作，造成不必要的壓力累積。

妙法 2：減少壓力來源，轉移注意力

面對壓力時，不建議完全離開壓力來源，而是以減量方式，找出自己平衡點來緩解壓力帶來的困擾。例如：同時有報告及考試要準備，可以先排出難易度的先後次序，將最難的提早做好時間規畫完成，並安排休息時間給自己，可以緩解壓力，再繼續準備下一個目標。

妙法 3：正向思維轉心念

懂得積極正面的態度面對壓力，其實是管理壓力的要項之一。

妙法 4：正確呼吸的紓壓技巧

正確的調整呼吸來紓壓，可以適度的排解壓力造成的身心症狀，減少慌張、增加自信。

妙法 5：培養運動習慣

愈忙愈是要運動，最好能夠維持 333 運動法則。每週運動 3 次，每次 30 分鐘，每分鐘心跳能達 130 下。在運動過程中，不僅排解壓力，有時候可以讓自己腦袋放空，讓原本許多想不透的問題有了新的想法。

另外，不知道小紫怎麼看待壓力和焦慮？適度的壓力可以督促我們有效率地完成事情，像是考試前適度的緊張可以讓我們快速地背誦要考的內容。所以，就如同老師一開始所說的，壓力無法完全消除，但可以試著控制它在不嚴重影響到我們的身心狀況。上述的紓壓方法妳可以試試看，而在妳努力的過程中，若有需要隨時可至學生諮詢中心預約諮商喔！

~ 有任何心理困擾或需求，歡迎前來學生諮詢中心 ~  
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)