

多功能教務服務機 大恩館 10 樓正式啓用

開放中文版在學證明書 預計二週過後可申請中英文成績單



施光訓教務長試操作多功能教務服務機

【文 / 李文瑜】教務處斥資購買的『多功能教務服務機』正式啓用囉！置放於大恩館10樓教務處教務組門口的多功能教務服務機首次開放可自動列印的是『中文在學證明書』，一次投幣，簡單按鍵，即可自動輸出完成蓋有學校印鑑證明在學證明書。教務處教務組張明瑾組長提到，未來包含成績單等也都將等系統正式上線後，全部開放給學生使用，若該自動服務機使用率高，未來也不排除在校本部大恩館、陽明山下大夏館及學生人潮眾多的地方設置，方便學生二十四小時列印使用。

教務長施光訓強調，便利學生申請是教務處責無旁貸的責任，因此，今年斥資申請多功能教務服務機，利用便利的自動化申請，簡化學生申請證書或成績單的程序，降低學生大排長龍等待的時間，未來該機器若使用頻繁與便利，將繼續申請購置，放在學生人潮眾多處，甚至規劃置放大恩館二十四小時開放操作，學生即可利用課餘時間，投幣觸控即可完成申請。

張明瑾組長提到，多功能教務服務機可開放的功能不少，包含列印在學證明提供學生申請校外各種獎學金等中英文成績單等，目前雖僅開放『中文在學證明』的申請，預計二週過後，系統測試完成後，還會開放自動列印成績單，提供學生便利的教務資訊自動列印。

張明瑾組長說，多功能教務服務機是全自動化的機器，利用螢幕觸控方式，輸入申請的學生帳號及密碼，即可完成列印，相當便利，一分鐘搞定申請證明書，學校是首次斥資購買，目的是方便多元提供學生申請教務資料，無需配合學校上下班時刻，即可投幣申請列印。

此外，多功能教務服務機也可減少學生大排長龍等待教務辦理時間。張明瑾組長分析，由於目前許多學生申請教務資料很多元，但業務涵蓋量最大宗的大多為中英文成績單及相關的在學證明，因此，為便利學生

申請，完成開放的是中文的在學證明單，預計兩週後，系統測試無誤後，學生也可以在多功能教務服務機上申請中英文成績單，教務處希望學生凡申請過後應將收據保留，確保申請過程成功無誤。

101 學年度赴美國留學

免托福交換學生甄選還有名額 敬請把握

本校赴美交換生情形



本校赴美交換生情形

【文 / 洪孜佩】想要到美國體驗不同生活情調、感受不同人文風景的同學們有福了，只要你是本校1至3年級的在學學生，托福成績在iBT 61分以上者，就可以報名參加。若是沒有托福成績者，也不用太擔心，學校也一樣有提供機會給有心想要學好英文的同學，報名日期為即日起，有興趣的同學，可以至非華樓203室國際合作組報名，或洽詢28610511分機18206，歡迎同學積極報名參加甄選。

根據國合組公告顯示，凡是具有托福成績在iBT 61分以上者，報名需要繳交資料有申請書、托福成績單、在校成績單以及優秀表現證明，交換期限是101學年度(101.8-102.6)，關於費用方面如果是美國姊妹校無需繳交學費，但有部分學校需要繳交註冊費。自行負擔費用部分為本校的學雜費、護照、簽證費、來回機票費、生活及交通費。

國合組今年總計提供三所交換學生的學校資料、名額以及網址，歡迎有興趣的同學自行上網查閱。第一所學校是聖道大學(University of Incarnate Word)，位在德州，甄選條件為iBT 79分以上，收取學生2名，學校網址為www.uiw.edu。第二所學校是印第安那普利斯大學(University of Indianapolis)，位在印第安那州，甄選條件為iBT61以上，收取學生2名，學校網址為www.uindy.edu。第三所學校是莫瑞州立大學(Murray State University)，位在肯塔基州，甄選條件為iBT61以上，收取學生2名，學校網址為www.murraystate.edu。

國合組指出，若是沒有托福成績，又想要學好英文的同學者，只要你是本校1至3年級的在學學生，上一學期平均成績及格者，也可以報名參加甄選。交換期限為101學年度(101.8-102.6)或101學年度第1學期(101.8-101.12)。

國合組指出，關於費用部分，需要先繳交本校學雜費，等到註冊之後將獎勵雜費。第一學期只修ESL課程，學費優惠減免US\$800，第二學期若全部修習大學課程給予學費減免獎學金US\$2500，若只修習部分大學課程則學費減免獎學金依比例計算。護照、簽證費、住宿、生活、保險、書籍費及其他雜費等，都需要自行負擔。

國合組提供莫瑞州立大學(Murray State University)的資訊，該學校位在肯塔基州，收取學生30名，學校網址為www.murraystate.edu。修習課程安排內容為第一學期修習ESL課程。若第一學期ESL課程無一科F，且於第一學期結束時TOEFL成績能達475分以上者，才可在第二學期修習部分大學課程。

商學院 谷瑞生先生 專題講座 商學院李南賢教授邀請 國際禮儀專家主講 軟實力與國際禮儀

【文 / 洪孜佩】商學院李南賢教授於5月2日(星期三)下午13時15時，特別邀請現任外交部執行委員會執行秘書以及淡江大學國際事務與戰略研究所的谷瑞生先生，在大恩館九樓國際會議室952室，以國際禮儀為主的專題講座，希望提供華岡學生不一樣的國際新視野。

谷瑞生教授學識豐富、出口成章，曾經擔任過駐外代表，對於禮儀方面的問題能精準掌握，比一般人更具深刻的實務經驗，凡是對國際禮儀有興趣的師生，都歡迎蒞臨現場聆聽。

谷瑞生教授為德國波昂大學的法學博士，曾經擔任過外交部歐洲司科長、總統的德文翻譯官、駐德國代表處秘書、組長、德國漢堡國防指參大學講座、淡江大學歐洲研究所教授以及高雄第一科技大學教授。

李南賢教授說，演講完後，如果有興趣想要多了解國際禮儀，或是有任何相關問題可以寄信至台北市中正區凱達格蘭大道2號，或電話詢問電話是02-23482004，聯絡e-Mail為rsqu2006@yahoo.com.tw。

推行環保 人人有責 文大環安衛政策推行校園生活環保節能

【文 / 李文瑜】配合環安衛政策，文化大學特別提出校園生活環保節能措施。即日起推動各項節能措施，要您一同珍愛華岡，熱愛地球。總務處希望凡是在大雅館餐廳用餐的師生，敬請攜帶環保餐具，或用餐廳提供的環保餐具，禁用免洗餐具，珍愛地球，從我們華岡人做起。

坡」三類收集桶以供師生做垃圾分類，在飲食部分，也於各層樓備有飲水機供師生使用，校內餐廳部分亦有餐具提供給師生使用，期望師長與同學能多加利用學校設施，以達環安衛政策的目的。

環安政策的宣言，主要秉持著「質樸堅毅」校訓，以文化為體、科技為用、積極創新、追求卓越，努力推動綠色環保，重視安全衛生之永續校園，承諾善盡校園環境安全衛生管理之責，傾全力並做到符合環保與安衛相關法令之要求，提供教職員生環保與安全衛生之工作、研究與學習環境；貫徹污染防治，減少危害物使用，持續改善校園環境；珍惜自然資源，持續推動資源回收再利用、節能減碳及心靈環保運動；提升環境品質，促進安全衛生，減少災害事故發生，確保教職員生安全健康；加強教育訓練，深耕環安教育。

推動的節能措施，包含確實做好垃圾分類、自行攜帶水杯於各項會議之參與、減少外帶餐盒、自備環保餐具與環保購物袋、重複使用紙張以減少浪費、採購環保標章產品的環保餐具，禁用免洗餐具，珍愛地球，從我們華岡人做起。

設備方面，校園內於各館樓之各層樓皆設有「紙類」、「一般垃圾」及「資源垃圾」。



《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、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

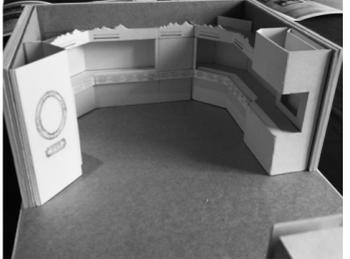


文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS 第574期 中華民國101年4月16日

發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 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

南京大學於五月二日舉辦張其昀傑出校友特展揭幕式



南京大學展場設計方案模型



民國24年(1935)張其昀先生赴西北考察時攝於秦嶺留留縣張長剛



民國23年(1934)與父母(前排左起鄧太太、父兆林公、創辦入及公子鏡湖先生、兆林公右後為鄧夫人柏英)及弟妹合影。



民國23-24年(1934-1935)張其昀先生赴西北考察時攝於寧夏



展場展示圖版 - 第六單元：創建承東西道統的中國文化大學

【文 / 博物館提供】南京大學為紀念該校傑出校友中國文化大學創辦人張其昀先生，特在仙林校區設立紀念館，永久展示創辦人一生重要事蹟與文物，並定於2012年5月7日舉辦揭幕儀式，屆時將邀請中國文化大學董事長張鏡湖博士講述創辦人人生重要事蹟。

南京大學校史館「張其昀傑出校友特展」，分六個單元簡介創辦人一生事蹟，亦即啟蒙教育、南京高師問學尋道、研究有成母校任教、任教浙大開創研究新風氣、渡海來台發展教育文化事業並創建中國文化大學，以「承東西之道統，集中外之精華」為辦學理念。特展以年表方式，展現創辦人一生事蹟及其重要論著，並搭配相關照片、文獻、書信、手稿及編撰之部分書刊。

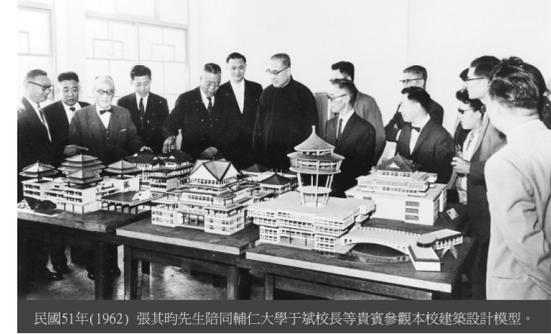
張其昀(1901-1985)先生，字曉峰，浙江鄞縣人。南京高等師範學校(後改名東南大學、中央大學，現為南京大學)畢業。曾任中央大學與浙江大學教授。抗戰時，為國民黨參政會參政員；戰後當選制憲國民大會代表及第一屆國民大會代表。1949年來台，歷任中國國民黨中央改造委員會秘書長及教育部長等要職，貢獻至鉅。1962年創辦中國文化大學，傳揚中華文化，為立德、立功、立言之典範。

創辦人著作等身，其所著《孔學今義》一書，2010年由北京大學發行簡體字版，今年浙江大學發行英文版，為中國在世界各國七百餘所孔子學院與孔子教室之主要參考資料。創辦人抗戰時曾主編《思想與時代》雜誌，最近浙江大學選擇其中51篇有關中西文化之論文，彙集付梓。可見中國大陸對創辦人著作之重視。

本校師長、校友、同仁仰慕創辦人功蹟，願分享創辦人榮耀者，可洽詢總務處文書組組長蓋本安秘書，以便安排。



民國51年(1962)前排左二起張宗良、莊萬里、黃季陸、創辦人、徐培根與華岡第一屆研究生合影



民國51年(1962)張其昀先生陪同輔仁大學于斌校長等貴賓參觀本校建築設計模型。

《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。



那些年，我在文化的日子

口述：林享能（1962年第一屆研究所學生）

台灣唯一在陽明山國防研究院上課的研究所，得天靈地氣學習之妙

林享能：八百塊獎學金，我一輩子的恩人

記錄：李文瑜

編者按 今年是中國文化大學創校五十週年，從五十年前陽明山的一片橘子園，華路藍縷，在全體師生努力下，有了今天文大耀眼的辦學成果。我們特地訪談華岡早期的校友與前校長，暢談早年創校的艱辛，校園念書的情形，與對學校的情感。透過這些敘述，讓我們感受到身為文化的一份子，大家一同攜手開創華岡下一個五十盛年。

很高興與你們來採訪我，考進文大研究所還沒畢業，我就順利考取外交官進外交部，如今，轉眼回憶起來已經是五十年，文化大學對我來說，幫助非常的大。我大學就讀政治大學外交系，正因創辦人充滿著教育的理想，提供就讀文大研究所學生獎學金一個月八百塊，當時，國立大學的獎學金才四百塊，八百塊在當時來說跟小學老師待遇差不多，身為農家子弟，創辦人對教育的一念之心，至今仍感懷在心。

我記得，報考文大研究所那一年是民國 51 年 8 月 17 號，十月初開學，那時候華岡還只有大成館，且正在興建中，校園的路小小的，只有卡車進得去。因此，身為第一屆的研究生，還是學校借用陽明山國防研究院，也就是現在的中山堂，我們在裡面上課，在那麼優美的環境安靜的讀書，這是獨一無二，也是得天厚，我那一輩子都忘不了，那一年，我在文化大學國防研究院唸書的日子。

曾任前教育部長，也是我們的創辦人張曉峰先生，對於辦學充滿著崇高的理想，最令我敬佩的就是張創辦人以延續中華道統為己任的毅力。開辦學校系所無所不包，凡是與中華文化有關的系所，文化大學都是第一屆設立，這對延續中華文化影響深遠。

飲水思源的愛，總讓我懷念

飲水思源的愛，總讓我懷念、感謝創辦人對教育的無私奉獻。一直記得張創辦人設立獎學金制度，給研究生獎學金一個月八百塊，八百塊已經等同一位小學老師的待遇。這筆獎學金對於當時剛大學畢業且還在讀研究所，加上自己不過是農家子弟需奉養父母的我，張創辦人這一筆獎學金對我而言，無疑是一注活水源頭，給予自己完全無後顧之憂專心攻讀念書。

也許我是比較認真，更多的是在張創辦人的照顧下，研究所才讀了一年，第二個學期正好適逢民國五十二年外交人員舉辦特考，報名就順利被錄取，民國五十三年三月正式進入外交部實習。放榜的時候，我第一個就去謝謝張創辦人的照顧，還記得那時張創辦人很高興，因為在研究所裡面，我是第一位錄取外交人員特考的學生，對於文大的教育成就建立了一個良好示範。

在外交部實習三個月，期滿獲頒證書，向外交部報到之前，利用中午的時間到華岡看看創辦人。那時候他正在吃飯，我很感動，他看到我來了，飯馬上不吃，把飯擺在一邊，接見我，勉勵我，跟我長談。張創辦人說，外交工作非常重要，我向張創辦人保證，研究所的學業，我不會放棄，外交工作我也不放棄，且學科考我一定要考第一名，後來我做到了，張創辦人獎學金照給，他真是一個慷慨的教育者，是一個教育風範家。民國 53 年 6 月，我向外交部報到正式成為公務員之時，另外還有文大獎學金八百塊，如今回想起來，張創辦人的偉大正是在於他無私的奉獻。

52 年大成館落成 3 月 1 日舉行落成典禮

52 年大成館落成，3 月 1 日舉行落成典禮，成為文大校慶的起源，當年在大成館興建啓用時，國外、國內有很多訪賓，張創辦人到處募款，尤其華僑有很多捐款，大成館慢慢擴建成一棟具歷史意義的建築物，我看到的是建築物裡的人文意義，尤其是創辦人創校維艱、華路藍縷，一步一步走來，一切都是為公、為國、為教育的用心，身為他的學生真能感受當年教育者的典範。而尊崇孔子儒學教育，在台灣，張創辦人排在首位當之無愧。身為真正的儒者，無人出其右，對於中國道統學說，著作洋洋灑灑非常多，辦學理念更充分的顯現儒學的意義。

中國文化大學當時雖不是頂好的大學，這個觀念是錯誤的。因為大學是一個通才教育，對於學生來說，大學聯考如果分數比其他國立大學稍微低一點，並不表示他不會進步，需在社會職場裡進行檢閱。至今，我仍認為，文化大學畢業的校友在各行各業嶄露頭角，為國家社會有貢獻的，各行各業創業非凡的比比皆是，且文大畢業學生成就就是無所不包，舞蹈界、電影明星、文化藝術類、政治教育等各方面人才輩出。因此，我個人始終以中國文化大學研究所畢業為榮，以我個人後來在社會上，不論在哪个領域，大家給我的肯定，也認為很傑出。因為，當時進外交部很年輕時，即獲外交部部長推薦當選十大傑出青年；在農委會期間，代表國家到海外去談判，促進邦交，前前後後有 13 次擔任特使團團員，積極參與對外事務表現獲得肯定。

沒人敢挑戰我的成就 文大研究所孕育我成長

但我並不在意突顯我自己，只是單純認為文大畢業以後在社會上表現很好，如工商企業，甚至於建築、學術領域海外。譬如我個人來說，最高學歷是在文化大學，我也沒到海外留學，但沒人敢說我外文不好，更沒人敢挑戰我

中國文化大學推廣教育部推出三項海外學習方案

美國個人遊學方案 澳洲實習計畫 - 澳洲墨爾本咖啡師 / 調酒師課程 加拿大實習度假計劃

美國個人遊學方案

課程包羅萬象，不僅有一般英語密集課程，更有商務英語課程、托福準備課程、遊學英語課程、紐約萊莉亞音樂學院暑期英語課程等，針對同學的需求，打造專屬的個人遊學。

對於未來有規劃至美國進修的同學，我們還能為他們專屬規劃學術密集英語課程，同學不但能體驗美國學院的教育體制及學術技巧，更能提早與美國高等教育機構接軌，為之後的留學進修鋪路！

澳洲實習計畫 - 澳洲墨爾本咖啡師 / 調酒師課程

在澳洲大都市墨爾本學習咖啡師 / 調酒師的體驗全英語專業課程訓練，讓您擁有專業證照及一技之長，完成海外實習的夢想！專業的咖啡英文課程是一個短期五

如對於海外學習方案有興趣者，每周六都有免費講座，請洽詢：中國文化大學推廣教育部國際發展中心 - 海外組 (TEL) 02-2700-5858 ext.8581~8586 (EMAIL) cylee@sce.pccu.edu.tw 網址: http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/



的國際法，或者國際經濟方面這方面通學，沒有人會質疑，而這就是代表一切，我肯定自己在文化大學此一階段的努力與學習過程，尤其研究所這個階段，讓我與大學學業融會貫通。文大就是一個學習跳板，對我人生歷程是非常重要的階段。

唯有了解天高地厚，才會謙虛面對未來

文大是一個通才教育的學校，鼓勵學弟妹們，一定要深入體會「天有多高，地有多厚」，千萬不要說矇住耳朵、閉上眼睛就可以不了解天高地厚，因為，了解天高地厚才會謙虛，才會了解自己所學不足，所學有限。此外，學弟妹們千萬不要怕將來在社會上可能無一席之地，坦白說社會之大、機會之多，只要願意伸手伸腳去發揮，機會就在手上，問題就是有沒有企圖心而已，只要準備好了，心態調整好了，放膽去做，就能發揮所長，光耀文化大學。

此外，我也建議學弟妹在學校不要只應付考試，要多讀英語。舉個例子，有沒有辦法電話機拿起來 Hello! This is...侃侃而談，你們能不能針對一個問題，用英文去跟人交辯。這個才是讀英文，不要學英文就只學那幾句 How are you? My name is...。那種英文是不夠的，還有其他專業方面更是如此，你必須了解大學到今天來說已經是通才教育，更只能說是基礎教育，要好好好多學習，才有機會和人一爭長短，立足職場社會。

教學卓越邁步向前 曉峰學苑精采呈現

【文 / 李文瑜】曉峰學苑培育華岡菁英列車於 3 月 23 日星期五正式啓動。首場邀請通識中心林棟雍主任擔任始業式貴賓，也是第一場「食品保健」系列講座主講人。林主任表示，藉由各類生活化課程，培養同學在本職學能之外，具有更多的其他領域的常識與學習，藉以培養更優秀的「專業通才」！

林棟雍主任指出，菁英並非只有在自己的專業中出類拔萃，更更要能涉獵各個領域，在各方面均能有所表現。因此，曉峰學苑開設各種類別的講座，包含食品保健、國際視野、國際禮儀、創意激盪、企業參訪、英語學習等各類政治、人文與語文等講座，培養優秀同學能更有所精進，並提升學習風氣與學習成效之執行方式等事宜。

通識中心張明瑾組長認為，本校學生要更有競爭力，必須除了在自己的專業外有更多的接觸。曉峰學苑本學期安排 12 門、53 堂課程，邀請業界專家或知名學者，希望同學不要放棄這麼好的學習機會，踴躍報名，主動爭取榮譽。

承辦人唐世堯老師表示，該活動是要培養同學成為五育均全的優質華岡人，這個活動提供了許多優質豐富的課程供學生選擇，讓學生能利用課餘時間學到更多元的觀念。

今年曉峰學苑是第二年舉辦，同樣邀請各系推薦品學兼優的同學擔任苑生候選人。活動採線上報名，並請依照個人選課日期，攜帶學生證準時出席，辦理電子簽到。同時依據苑生候選人之參與表現與學習小組成效，最後將選出 120 名優秀苑生，頒發中英文證書與五千元獎學金。



景觀系研究生 獲 2012 青舵獎最高殊榮

楊宗融 幸福回饋 敬天敬地 感恩父母 感謝華岡的培育



【文 / 李文瑜】拿下 2012 青舵獎最高殊榮，環設學院景觀系研究生楊宗融「幸福」為題，輔以自身景觀環境的專業實力，加上為社區服務的愛心與奉獻，並以銘宇興業有限公司報名參加青舵獎，從四千多件作品脫穎而出，獲得青舵獎公共事務參與類得主，成為全國青年的典範與表率，日前獲馬英九總統頒發獎勵。楊宗融獲獎後說，「有了天、才有地、才有父母、才有自己，以飲水思源感恩心敬天、愛地，感恩父母」。

「青舵獎」由行政院青年輔導委員會主辦，每年都選在青年節舉辦頒獎典禮，今年青舵獎分為志願服務、國際參與、公共事務參與、孝行美德、體育弘揚以及特殊貢獻六大獎項，總計有九位得獎，楊宗融率領的銘宇興業大公共事務參與類得主。

曾經因父親參與公共工程，負債千萬，楊宗融與哥哥靠努力與認真，開創了自己的春天。楊宗融說，記得當時還好有志願團體，挽救因破產而瀕臨破碎的家庭，重新看到春天的溫暖，如今，懂得感恩回饋，讓自己走的每一步都會想到是很多人的努力拉拔。因此，今年參與青舵獎的遴選時，就以幸福的觀念，融入志工的各種服務，讓他有別於一般服務性機構，拿下青舵獎公共事務參與類殊榮。楊宗融說，參與專案的服務內容，包含推動『幸福饗宴計畫』-招待與教導小朋友用餐、『幸福饗公益計畫』-家扶中心 (NPO 組織公益參與及輔導)、『幸福推手計畫』-『找茶團』-產業再造計畫與

顧問輔導、「幸福地圖計畫」-「幸福地圖」-電子行銷創意競賽與輔導。這些內容對需要被服務的團體相當重要，包含行銷與網頁的製作，因此，才會想到以自己景觀與網頁設計規畫的專業，讓更多人看到「幸福」簡單的樣貌。

創業初期堅持就要投入公益，行有餘力之刻，每年都會堅持捐款公益超過三、四百萬元。楊宗融回想當初三兄妹遠從台東來到台北讀書，大學時期父親經商財務發生危機，不幸家道中落，讓原本小康家庭，開始背負起巨額的債務，眼看家中負債成為三兄妹要肩上的經濟重擔，更別提學費、食宿費要自己半工半讀，都是爭取獎助學金來填補。而當年年常來探視我們的父親友人『方醫師』看見家室常常餐餐僅有『一碗白飯』和一碗媽媽『手作泡菜』的度日，心疼中帶有捨，仁心仁術的方醫師，當時在父親面臨經營困難之時，無條件毫無怨尤的伸出援手幫助我們渡過債務危機，這時才明白了「熱心公益」的道理，是一個循環，是一個說不出的悽愴、感動，於是三兄妹決定，把這個感動藉由泡菜來延續，對社會的愛。

楊宗融說，目前成立的「銘宇」公司成員大多由 30 位青年所組成，年紀都為 20-30 歲左右，其中公司成員裡有 80%，幾乎來自單親家庭與弱勢家庭。基於此本公司在創業初期與其成員大家都商討能為社會出己微薄之力，善用在學所學，取之社會，回饋社會。

學生諮商中心【心理診所】

專欄作者：黃蕊君輔導老師

如何對抗期中考大魔王

To 輔導老師：
天啊...期中考快到了，我好焦慮！我覺得考試要看的書一定看不完，不知道會不會被當，而且我還積了很多報告沒寫，我慘了，真的超級焦慮的，無時無刻都覺得很緊張，好像很多事情沒做完，脾氣也變得很不好，怎麼辦？我不想要這樣...

超煩超困擾的呱呱

呱呱你好：
身為學生總是會碰上一大堆的考試和報告，不論平時成績如何，面對期中考和報告繳交期限的逼近，特別容易令人感到焦急又煩躁不安，也常常會責備自己準備不足和拖延的行為，很多學生在這個時候，都會像你一樣覺得非常焦慮、緊張或沒耐心。老師感受到呱呱的著急和想要努力的心，希望先和你一起認識焦慮，再教你幾個對付焦慮的方法和放鬆的小技巧，希望能幫助你面對這段考試前的過渡期。

考試前的焦慮可能會有以下兩種情形：
1.認知上的焦慮：擔心自己念不完、擔心期末被當掉、覺得自己很糟糕等。
2.生理上的焦慮：緊張、失眠、冒手汗、疲倦、頭痛、腸胃不適等。

通常適度的焦慮可以提升我們的工作效能，但過度的焦慮就會影響我們的日常生活，或許呱呱已經發現自己符合了其中幾項，所以老師現在要教你怎麼降低自己不舒服的感覺：

釐清所有考試日期與科目：將所有考試日期和科目寫在自己的行事曆上，避免依賴大腦記太多事情，而使得心神不寧、無法專心，寫下來也幫助自己安定內心不安和慌亂的情緒，對期中考前的日子較有心理準備。

妥善安排時間：排好日期和科目後，開始規畫現有的讀書時間，排除不必要的玩樂邀約，鼓勵自己考完再好好放鬆，讓自己靜下心來準備考試。考前一定要有決心並堅持到底，以讀書為第一優先，否則再多的方法都是枉然。

找到效率最高的方法：因為時間有限，所以無法一步一步從頭開始，可以跟班上同學借筆記或是向授課老師索取上課的 PPT，採取重點複習的方式，讀多少算多少。當然也可以問同學長姐當初準備考試的方法和過去考題的型式，在非正常時期能掌握越多的資訊，對自己的準備都能更有方向。

不能光想不動：當前不安的感覺，很有可能是因為自己一直沒有完成任何事情的安定感，對於接下來要完成的報告和考試要讀的書，一定要好好規畫自己的進度，然後一次、兩次慢慢累積完成的經驗，就能大幅降低自己的不安，所以光想是不行的，一定要去做！

設定合理的目標：如果上述方法你都嘗試過了，仍然覺得自己準備不足、非常慌亂，那也沒有關係，試著原諒自己只是太晚開始，千萬不要灰心，為這次的考試稍微調整自己的目標，如果現在盡力準備只能有 60 分，那就 60 分吧！或許不如以往對自己的期待，但一直後悔只會打擊自己的信心，對這次的考試一點幫助也沒有喔！

身體健康：考試前的身心壓力都比平時來得大，更需要注意均衡的飲食和充足的睡眠，因為吃飽才有體力念書，且熬夜只會造成隔天精神不濟的惡性循環，沒有好好照顧身體就沒有元氣滿滿的大腦來裝考試的知識喔！

最後，考試前一天和考試當天可能會讓你覺得很緊張，試著進行腹式呼吸法(吸氣的時候，讓肚子鼓起，想像空氣進到自己體內深處，然後再慢慢的呼出來)，連續做幾次，對於短時間內減緩焦慮很有幫助喔！事實上，過於焦慮也會打亂大腦的思考程序，讓你變得無法專注和記憶，試著調整自己考前的心態，並練習專老師教你的方法，幫助自己穩定情緒和放鬆心情，希望你能順利度過期中考！

如果還是覺得有困難或需要找人說說話，歡迎你到學生諮商中心找輔導老師聊一聊，我們很樂意陪你一起克服難關喔！

有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮商中心 - 電話預約：(02)2861-0511 轉 12611 或 12612 親自預約：直接前往大考館 2 樓 學生諮商中心 安排會談時間 E-mail 預約：cutak.pccu@gmail.com (請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)