



這些年，我在華岡的日子

書寫文化 第一名獎 5000 元 第二名獎 3000 元

【文／朱昱霖】『這些年，我在華岡的日子』！由研究發展處規劃之「徵文比賽」鼓勵學生從各種不同的角度深入瞭解華岡，增進學生對週遭人物及情境的觀察，分享校園裡動人的故事。凡是具本校正式學籍在學學生均可報名參加，第一名獎金 5,000 元，把握機會書寫文化，書寫『這些年，我在華岡的日子』！

徵文內容將以校園生活圈的故事為主要題材，書寫任何牽動華岡生活的人事，包括師

長、同學、學長姊、學弟妹、校友，甚至校內外的商家或自己等，紀錄你青春的酸澀、歡笑或淚水，寫你的感動與難忘，道出華岡一個個動人的故事。

徵文格式：題目可自訂，文體不拘，徵文作品以一人一篇為限。版面格式請以 word 電子檔案格式橫式書寫，邊界、行高採內定格式。字體格式字型一律以標楷體著錄，標題採 14pt 著錄，內文採 12pt 著錄。

研究發展處指出，凡是有興趣參與的同學可透過電子郵件傳送「徵文比賽報名表」、「參賽作品」、「著作權使用同意書」電子檔案，電子郵件主旨：《這些年，我在華岡的日子》徵文比賽；報名表檔

名「徵文報名表-姓名」，徵文作品檔名「徵文作品-姓名」；上傳電子信箱：cufk@staff.pccu.edu.tw

參賽作品由主辦單位聘請本校教師進行評審。評審標準內容適切性及創意佔 50%、文章結構佔 25%、文字技巧及流暢度佔 25%。

錄取名額與獎勵第一名，獎金 5,000 元及獎狀乙紙。第二名獎金 3,000 元及獎狀乙紙。第三名將錄取 3 名，獎金 2,000 元及獎狀乙紙。佳作則有 6 名，獎金 1,000 元及獎狀乙紙。外籍學生獎金項目必須列為課稅所得。

參賽作品概不退還，原始檔案請參賽者自行備份。參賽作品應未曾發表及未有抄襲情事，一經發現，將取消參賽資格並追回原獎項。參賽者作品若違反著作權及民法相關規定，法律責任由參賽者自行負責。得獎者須同意將作品交由主辦單位公開展示、或作各種形式之運用，並無違反著作權，且不另支稿費及版稅。



明顯垃圾分類標誌及垃圾袋分色

「一般垃圾」—— 白色
「紙盒類」—— 藍色
「塑膠類」—— 綠色
「紙類」—— 紅色
「其他」—— 白色

等五類收集架及分類宣導海報

類別	項目	回收辦法
資源垃圾	1. 紙類 (報紙、雜誌、書籍、包裝紙、電腦紙、信封、衛生紙、月曆、瓦楞紙等)	● 裝入紙袋，要將紙袋對摺，並將紙袋口封好，以便裝入紙類回收箱。
	2. 紙盒 (紙箱、紙盒、紙餐盒、紙杯、紙碗等)	● 將紙盒拆開，將紙盒內剩餘物倒出，並將紙盒壓扁後裝入紙類回收箱。
	3. 紙類 (書報、雜誌、報紙、紙張、紙袋、紙袋、紙袋)	● 將紙類裝入紙類回收箱。
	4. 紙類 (書報、雜誌、報紙、紙張、紙袋、紙袋)	● 將紙類裝入紙類回收箱。
	5. 紙類 (書報、雜誌、報紙、紙張、紙袋、紙袋)	● 將紙類裝入紙類回收箱。
	6. 紙類 (書報、雜誌、報紙、紙張、紙袋、紙袋)	● 將紙類裝入紙類回收箱。

一般垃圾

定義：目前無法回收再利用的垃圾，如：衛生紙、頭髮、灰塵等。



地點：垃圾屋入口走道(1)

學生應按照規定放置垃圾

整理前...



華岡巡禮 華岡生活廣場啟用 大忠館美食重出江湖



現代風的百貨美食街隱身在古色古香的明堂式建築下，難怪讓師生驚呼連連！本校因應學校空間整體規畫，將學生餐廳改建，從原本單調風格變成普普風，地板磁磚皆以白褐鐵灰色系相間，牆壁則是紅橙黃色系為主，冷色與暖色系映襯出一種獨特風格。

華岡生活廣場啟用，讓全校師生還有校友們，都有更多的飲食選擇與享受陽明景觀的用餐空間。

【文／江政融】總務處推動「垃圾分類與資源回收」工作，垃圾減量與減重，並透過準確分類與華岡園丁的積極整理，且透過明顯垃圾分類標誌及垃圾袋分色，確保垃圾不落地。由於垃圾分類與資源回收將可以有有效的達到「垃圾減量」，敬請全校一起動起來，為美麗的地球盡最大的心力！

學校是教育單位，而垃圾減量是每一個人應盡的義務，本校希望全校師生共同來參與，進行垃圾分類與資源回收工作，如果每個人在學校丟棄廢物時，先作好「垃圾分類」，讓資源垃圾可以重複利用，如此一來即可達到「垃圾減量」的目的，並讓「資源回收」後的物質再生，減少石化原料的需求量並降低製造過程的污染。

地點：垃圾屋入口走道(2)



本校設計明顯垃圾分類標誌及垃圾袋分色，包括一般垃圾-「白色」、「紙盒類--藍色」、「塑膠類--綠色」、「紙類-紅色」及「其他-白色」等五類收集架，並設計分類宣導海報，提供全校師生了解。

一般垃圾部份包括：衛生紙、頭髮、灰塵等。資源垃圾包括廢紙，各式報紙雜誌及紙盒、紙餐盒，及購物用紙袋等，回收方法紙類回收前，要先除去塑膠封面、膠帶、線圈、訂書針等非紙類物品，紙箱或紙盒要先去膠拆開壓平後回收，鋁箔紙類要將吸管去除壓扁後回收，廢紙餐盒要先將水略為清洗後回收。不可回收類包括塑膠類及保特瓶。

地點：垃圾屋入口走道(3)



第 665 期
中華民國 104 年 11 月 2 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人／張鏡湖 社長／李天任 顧問／陳虎生、李斌 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

文大與巴拉圭天主教大學簽訂合作備忘錄 MOU 雙方期許持續努力為高等教育營造更好的環境

【文／李文瑜】巴拉圭天主教大學校長 Dr. Narciso Velzquez Ferreira 10 月 7 日蒞臨本校參觀，並與本校李天任校長簽訂合作備忘錄 MOU，未來將加強兩校師生互訪與交流。Dr. Narciso Velzquez Ferreira 說，「很高興來到文化大學參觀，這是一所很漂亮、很寬敞的學校。」李天任校長對遠道而來的貴賓表示誠摯的歡迎，他樂見兩校的合作關係正式展開，期許雙方能持續努力為高等教育營造更好的環境，創造更豐碩的成果。



業，獲頒律師資格；1989 年畢業於國立亞松森大學哲學院、1992 年復業於國立亞松森大學哲學系及 HANNIS SEIDEL 基金會並獲頒政治學碩士學位，又因表現傑出獲聘為國立亞松森大學哲學

院教授，在學術界聲譽卓著，本校目前於中南美洲已有兩所姊妹學校，包括多明尼加聖多明哥自治大學 (Universidad Autonoma de Santo Domingo) 及祕魯卡耶塔諾埃雷迪亞大學 (Cayetano Heredia University)。

李校長提到，很高興有機會與巴拉圭天主教大學有更進一步的合作往來，未來將進行師生的交換互訪，互惠參加或共同舉辦學術研討會，更重要的是將針對教育層面的議題共同深入研究並彼此經驗分享，更進一步將對教育層面的議題共同深入研究並彼此經驗分享，雙方皆深信兩校的合作會產生加乘作用。

澳門境外碩士在職專班課程 邵宗海院長：未來將設 休閒管理 社會福利 碩士在職專班



【文／李文瑜】2015 文大社科院澳門境外碩士在職專班課程是文化大學首度在海外開設碩士專班，當天到場的學生有近 20 位，聲勢浩大。澳門理工學院李向玉院長、學術事務部李雁蓮部長、公共行政高等學校嚴肇基校長與我社科院邵宗海院長特地前往澳門出席開學典禮，並勉勵同學能以母校為榮並感謝澳門理工學院在開班過程中的大力協助，也希望未來文化還有兩個澳門專班也能夠順利進行。

迎接 53 周年校慶盛會，本校榮獲國家永續獎，成為全國唯一大學獲選之大學院校，此外，再度榮獲教育部教學卓越獎勵之殊榮，接續獲得大獎，而社會科學院邵宗海院長也宣布社科院正式於澳門成立「政府治理」碩士在職專班，於澳門理工大學成立該境外專班課程，開啟台澳交流新里程碑，造福台澳兩地有志向學的學生，更是本校首度在澳門設立頒授本校碩士學位的學位學程，意義非凡，更是送給文化大學 53 周年生日

最棒禮物，未來邵院長期盼各學院重要系所均能將招生觸角延伸海外大學，開啟台灣學生國際新視野，更讓境外學生了解文大之美。

邵宗海院長提到，爾後澳門研究中心陸續接待許多來自澳門的學生團體，學生們多表示非常有意願來報考在職專班，例如澳門科技大學來訪時即有黃凡兒等四位同學即表示非常有興趣來考台灣專班的碩士班。本院經濟所碩士生也是本校經濟系畢業生的李達豐也表示若是早點能在澳門開課，他會考慮回澳門報考，可一邊工作一邊就讀，使得境外碩士專班獲得澳門同學的正面回應。

2013 年 12 月，教育部承認包括澳門理工學院在內的四所澳門大學學歷，「政府治理」碩士在職專班的開設便水到渠成。邵宗海院長強調，經過不斷與澳門理工學院聯繫、溝通、企劃並得到校方正式支持，終於在 2014 年 11 月底正式得到教育部的核准設置，即將 2015 年 9 月開班。

邵院長提到，回顧籌備的過

程，雖曾有過學歷承認的問題而暫時停擺，但此課程是文大首度前往澳門開辦海外學程，意義非凡，等於將學術之路開至澳門，為台澳有意投入台澳研究的學生爭取更多學習的機會。

邵院長認為，正因該門課程順利開設，經驗十足，未來將積極本校商學院觀光系、社科院社福系在澳門理工學院開設「休閒管理」碩士在職專班、「社會福利」碩士在職專班等，期盼文大能和澳門進行更多的交流，造福台澳兩地有志向學的學生。

邵院長提到，回顧籌備的過



11月7日校友返校節之因緣

藉由薪火相傳交流互動 建立屬於華岡代代相傳的大家庭

緣起的故事

中國文化大學於民國51年成立時，僅設立研究部，第2年始開辦大學部（含夜間部）。大學部新生於52年11月11日入學開課，為了紀念這個特別的日子，創辦人張其均先生於大學部成立10週年時，宣布11月11日為各學系共同之系慶日。爾後，除了每年的3月1日校慶日，校友又多了一個聯袂返校、相聚一堂的特別節日。

本校創校迄今53年，數十年來已有超過23萬位畢業校友，在各自己的工作崗位上發光發熱。每位校友都是我們重要的資產，母校希望透過每年的返校節活動，凝聚校友力量，建立良好的伙伴關係，互動合作以期將校友將個人在社會上的傑出表現及經驗，傳承給在學的學弟妹，並藉由薪火

相傳的交流互動，強化校友對學校的認同及支持，建立出屬於文化大學代代相傳的大家庭。

華岡傳承、名山有愛

2015華岡校友返校節準好了，11月7日，以「華岡傳承、名山有愛」為主軸，闡述你我對華岡無盡的思念與想念。這兩年，本校屢屢榮獲極高殊榮評價，包括獲全國第一榮獲行政院國家永續發展獎、榮獲教育部教學卓越獎及104年度友善校園卓越獎。這些光榮，值得與華岡人分享，歡迎回到母校來。

第一屆熱血動態羽球聯誼賽

文大校友總會為增進在校師生與各地方校友會互動的機會，以及增加校友返校節之歡樂氣氛，特地舉辦校友羽球賽聯誼活動，邀請全球各地校友，組隊參與體育競賽，促進身心健康，並增加



左起，杜黑老師、唐鎮老師和李理事長，華岡唱友合唱團開心大合照。

104.11.7 (星期六)「2015華岡校友返校節」活動一覽表

時間	活動內容及地點	校園展演與體驗
09:00~10:00	搭乘專車赴華岡 專車一 09:00 台北車站東三門外 專車二 09:20 捷運劍潭站(2號出口)	1. 紀念創辦人逝世30周年手稿與著作特展 2. 「書生家傑—創辦人張其均博士與現代文藝」特展
10:00~10:10	紀念創辦人誕辰—敬圓致敬	3. 18屆73年美術系畢業30年校友展
10:10~10:30	校友報到 / 大孝館2樓	4. 華岡人成功典範故事展 5. 校友羽球聯誼賽
10:30~12:00	創辦人感恩紀念音樂會暨企業產學合作簽約儀式 / 大孝館3樓柏英廳	6. 校園導覽： A. 感恩特展：紀念創辦人逝世30周年 手稿與著作特展、校史室 B. 藝文欣賞：書生家傑—創辦人張其均博士與現代文藝特展 C. 健康樂活：體育館
14:00~15:00	「書生家傑—創辦人張其均博士與現代文藝」特展開幕儀式 / 博物館4樓	
14:00~17:00	系所友誼餐會	
14:30~17:00	校友羽球聯誼賽 / 大孝館5樓	
17:30~	賦歸 / 搭乘專車赴台北 / 17:30大孝館	

※活動當日除安排表列兩班專車外，另有教授專車自台北車站東三門08:10/09:10/11:10發車，歡迎搭乘。



《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。

校友返校節校園定點導覽

導覽時間：14:00-15:00 請 14:00 準時於導覽地點集合

導覽地點	樓層	活動內容
圖書館	2樓	圖書館2樓-7樓 創辦人大事繫年
圖書館 校史室	2樓	校史室
博物館	2樓	博物館3樓-4樓 書生家傑- 創辦人張其均博士與現代文藝
資訊中心	9樓	歐豪年美術中心
體育館	2樓	二樓主球場、一樓游泳池、八樓柏英演藝中心、景觀台等



博物館 緬懷創辦人現代名家書畫特展

創辦人張其均博士字曉峰，1901年11月9日生於浙江省鄞縣書香世家，畢業於南京高等師範（南京大學前身），民國16年起先後任教國立中央大學、國立浙江大學，民國32年應美國國務院邀請任哈佛大學訪問教授。民國36年行憲後，學而優則仕，以一介書生，終生報效黨國、獻身教育、發揚中華文化為職志，貢獻非凡而被譽為台灣「教育之父」和「文化之父」。

創辦人張其均博士自述一生志業有三：撰述中華五千年史、華岡興校、提倡全神教。此三者皆秉持著「承東西之道統、集中外之精華」之精神而貢獻卓著，國內近百位現代書畫名家紛紛致贈書畫，以表達對創辦人張其均博士之感佩。

此次欣逢創辦人張其均博士曉峰先生的114歲誕辰，本館特別展出右任、張大千、謝宗安、錢穆、張默君、趙少昂、傅狷夫、黃君璧、葉醉白、歐豪年、林玉山等書畫名家之藝術精品，以期與創辦人張其均博士曉峰先生之精神相互輝映。

歐豪年美術中心

位於資訊中心九樓的「歐豪年美術中心」，館藏來自於2004年初「歐豪年文化基金會」捐贈文大書畫百件，包括歐豪年水墨、書法作品，及與其他名家趙少昂、張大千、黃君璧、楊善深、江兆申、李奇茂、劉國松、內山雨海諸先生合作水墨畫，皆為1957至2003年間各時期的代表作，展現歐豪年教授藝術創作脈絡。書畫題材包羅萬象，以崇尚自然與人文精神之嶺南畫風為主。其中又以「八駿連軸」長寬400×200cm最大幅。

1970年歐豪年教授在文大創辦人張其均博士邀請下，來台定居，任教於中國文化學院（文大前身）美術系與藝術研究所，曾擔任過美術系主任。擅長現場寫生，能於任何地點即時寫生，每日做畫不倦，功力深厚。其兼顧書畫，以詩入畫，畫中屢提有詩詞曲賦，作品中流露出空靈禪意與人文內涵素養，算得上是古典文學與書畫藝術完美的結合。他也將西洋繪畫中的空間透視感結合東方水墨畫，筆墨豪邁蒼勁，作品題材多元豐富，有書道、花鳥、畜獸、人物、山水等。

2004年由文大董事長張鏡湖博士貴成在華岡博物館下成立「歐豪年美術中心」負責典藏及展出這批捐贈作品，這使文大師生及校外人士有更多第一手接觸、欣賞、研究歐豪年作品

的機會。歐豪年教授獲頒榮譽無數，多所大學頒發榮譽博士學位與美術大獎，亦擔任台灣多項重要美術比賽評審委員，在民國82年獲得法國國家美術學會大皇宮博物館雙年展特獎。

圖書館-校史室

校史室位於曉峰紀念館2樓，室內莊嚴高雅不凡氣派，溫暖深黃的燈光充盈其中，左邊的牆上掛有歷代校長及院長的圖像，最引人註目的是文大最新地標大孝館，也就是體育館個階段建築圖及設計圖，以及體育館與文大校園的等比縮小模型。

此外，也陳列文大姊妹校與校內往來各式各樣的紀念品，姊妹校專區內陳設歐美亞的各個姊妹校文物，包括他們贈送給文大的禮物，簽約證書、簽約時的照片等等，見證著文大與每個姊妹校交流的歷史。

文大從1962年創校至今，多年來培育無數英才，在各個領域兢兢業業貢獻所學，回饋造福社稷鄉里，要了解文大過去的轟轟烈烈、豐功偉業，在校史室的檔案區與大事記，可找到文大創校到2002年間的所有大事紀錄。

校史室裡也陳列著過去的出版品，有幾十年前的期刊「理想華岡」及其他學術書籍或工具書，從校史室中所擺放的照片，可見過去文大各樓館間都築有空中走道，而現在的空中走道只剩下大義館與大典館間的「春秋坊」；另外，在多年前大成館是一片操場，已成為現今的曉峰紀念館，一張張陳舊的照片訴說著文大過去的歷史。

體育館

本校多功能體育館於2005年落成啟用，已成為台灣最現代化、多功能的綠建築體育館。擁有地下4層、地上10層超大空間，館樓建築體由一座L型的教學及研究大樓，與一座橢圓體的綜合運動區組合而成。

體育館內面積約17,520坪，立體球場2座，可作為籃球、排球、網球與羽球的場地；室內跑道2座，可供田徑選手練習與師生跑步之用；館內各種專業場地俱全，如游泳池、水療池、健身房、重量訓練室、棒球及高爾夫球練習場，及柔道、桌球、撞球、韻律、體操、角力、跆拳道、技擊等教室，是國內設施最完備、最先進的大學體育館。體育館8樓之柏英演藝中心，是一個音效、燈光、舞台與各種設施完善的多用途空間，可作為演奏會、會議、國際交流、畫展、宴會等之用。

本校多功能體育館，除作為體育教學、運動訓練與研究之外，亦可供為國內外各種大型運動競賽及集會的重要場館。



全國第一榮獲行政院 國家永續發展獎

榮獲教育部 教學卓越獎勳章

104年度大學唯一 友善校園卓越獎

華岡傳承 名山有愛

2015 華岡校友返校節 Homecoming

親愛的校友，您好：

韶光流轉，中國文化大學創校迄今已53年，華岡校友遍佈海內外，在產官學及其他各界已累積豐富資源及實績，對國家社會有極大貢獻，校友更是母校的重要資產。

母校秉承 創辦人、董事長創校與治校的崇高理念指引下，這一年來榮獲行政院頒發全國大學唯一「國家永續發展獎」及教育部「獎勵大學教學卓越計畫」、104年度唯一大學「友善校園卓越獎」等肯定，在此與校友們共同分享這份榮耀，並感謝您一位校友不斷地給予母校支持及肯定。

創辦人當年訂定「雙十一日」為本校各系系慶日，也成為華岡人每年的「重逢日」，為了讓平日散居各地的華岡人再聚首，重溫同鄉情誼，母校特別訂在今年11月7日星期六舉辦「2015華岡校友返校節」。今年返校節的主題為「華岡傳承 名山有愛」，期望藉由校友們大手牽小手，傳遞華岡人的精神與實績經驗，成為華岡莘莘學子致學的榜樣，也讓創辦人愛護學子、培育人才的胸懷綿延不盡。

此外，今年亦為創辦人逝世30週年紀念日，為緬懷創辦人，母校將舉辦溫馨的「創辦人感恩紀念音樂會」、「紀念創辦人逝世30周年手稿與著作特展」、「書生家傑—創辦人張其均博士與現代文藝」特展、「華岡人成功典範故事展」及「校友羽球聯誼賽」等活動，歡迎全球華岡人返校園聚。

謹此誠摯地邀請您撥冗於11月7日重返華岡，回味昔日校園生活，與師長、同窗重逢，並見證母校的成長與發展。

敬祝 闔府平安 萬事如意

校長 **李天倫** 敬邀

2015年10月1日

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：沈宸瑋

教室內的奇幻漂流

輔導老師，您好：

我是大二的學生，暑假時收到了大一的成績單，成績有點慘，爸媽看到後和我大吵了一架……我我上大學只知道玩、沒去打工書也沒念好……但是我其實上課時也有想要認真聽課，不知道是不是對內容沒興趣，剛進教室時提醒自己今天要認真上課、上課到一半不自覺的開始拿起手機滑，沒多久後就睡著了……我也知道自己這樣不好，我總覺得自己雖然坐在教室裡面，但卻已經不知道飄到哪裡去旅行了一樣，對於上課的內容就是無法集中注意力。最近看新聞提到有關過動症的介紹和使用藥物來控制，我會有過動症或注意力的問題嗎？

對自己疑惑的小D

親愛的小D，你好：
從你的來信中能感受到你的自責與挫折，你努力的讓自己能上在課業上集中注意力，但看起來效果不太好。大家往往認為無法集中注意力是你不夠努力，並且加上許多批評，像是懶惰、散漫，覺得只要擊起耳朵、張開眼睛，然後把所有的訊息通通接收進去就可以了！但其實集中注意力是一個複雜的、互動的過程。以上課為例，老師開始講課，我們接收老師講解的內容時，有許多的因素在影響我們我們能否集中注意力，包括環境的因素、生理的因素、個人特質以及適合的學習方式等。在面對這些多影響我們集中注意力的因素下，老師提供你一些想法來參考看看：

一、**環境的因素**：首先想想看在上課的環境中，哪些隱藏在四周的東西吸引了你的注意力？它可能是電扇的聲音、可能是老師教材上的文字或圖案、可能是教室內同學的一舉一動。環境中的聲音、物體、動作都可能引起我們的注意，試著找出它。我們先假設小D你受到電扇的聲音所吸引，不自覺的將對上課的注意力轉移到了電扇轉動的聲音上，於是我們就可以針對「持續的、小聲的聲音」做一些練習。像是在寢室內讀書的時候，試著播放一些你所喜歡的音樂，讓自己慢慢習慣在有聲音的環境中能集中注意力，由於歌詞也會吸引我們的注意力，尤其是我們能理解的語言的歌詞，所以一開始可以用沒有歌詞的音樂，之後再加入到有歌詞的音樂。祕訣就在於「找到」干擾源，「練習」與干擾源相處。

二、**生理的因素**：老師自己在上班前一定會做一件事，那就是「吃早餐」！吃早餐對身體的重要性我想小D也很清楚，肚子餓、甚至是餓到胃痛的時候誰也沒辦法專心呢！除了飲食的部分，睡眠對我們的注意力也有很大的影響，大學生一天建議要有6至8小時的睡眠，幾點開始睡沒有關係，但是要維持固定的作息，不要一天凌晨2點睡、另一晚上10點就關燈睡覺，身體沒辦法習慣這樣的睡眠方式噢。睡眠和飲食對身體十分重要！

三、**個人特質**：以前人類的社會中有兩項重要的生產工作，一個是農夫、一個是獵人，在現代社會中，我們用農夫形容「靜態特質」的人、用獵人形容「動態特質」的人。如果我們現在要在教室內安靜坐著50分鐘到2個小時，你覺得農夫和獵人誰的表現會比較好？答案很肯定是農夫，因為農夫天生就是適合比較靜態的活動，但今天我們要打籃球的話呢？這時就是獵人發揮的時候囉！想藉著這個舉例告訴小D，有些人的注意力適合靜態活動、有些人則是適合動態活動，沒有對錯、好壞之分。

四、**適合的學習方式**：我們常常聽到有些同學會分享自己讀書的習慣，像是作筆記、畫重點、貼書籤；老師也會說題目動手做過一遍就會記得了。這些都是不同的學習方式，有些人適合視覺的、聽覺的學習方式，對獵人來說，動手做的學習方式會更能投入注意力。若像是我們上面假設小D你容易受到聲音干擾，那可能聽覺的學習方式就不太適合你，應該考慮視覺以及觸覺（動手做）的學習。記住學習方式的口訣：適合自己、事半功倍！

看完了可能影響我們集中注意力的因素，會發現原來要集中注意力並不是一件簡單的事情！今天和小D分享一些檢視干擾自己集中注意力因素的方向，在找出因素後還有要練習的過程。如果在練習的過程中碰到任何問題想找人討論，歡迎到學生諮商中心找老師談談。

～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：<http://counseling.pccu.edu.tw/>

請至學生諮商中心網頁 填寫「初談預約單」

《文大校訊》是一期報導教育政策、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。