



# 好評不斷 105 學年度大學個人申請 學長姊熱情接待準大學生們 開放館樓休息區 體育館八樓免費咖啡茶水供應

【文／蔡詠翔】春暖花開的陽明山，今年舉辦 105 學年度大學個人申請，本校首度開放各個重要館樓提供家長休息區，獲不錯好評！李天任校長親自至各單位申請入學場地與館樓視察招生入學情形，並至學務處課外組主辦的大學巡禮的百花池各攤位了解，開放休息區，讓不少家長表示對文化好感度增加，因為陽明山很美，各休息區館樓與上課地點環境不錯，相當適合孩子在此求學。

今年體育館八樓柏英廳休息區，視野 360 度俯瞰台北全景，不少家長與考生利用時間去觀賞休息，為提供更優質的休息環境，除擺設桌椅外，也免費提供知名連鎖店的咖啡豆，現場煮咖啡給家長與考生們，不少家長們都對現場服務的學生與職員們豎起大拇指說謝謝。被譽為文化大學最美的親善團隊們也站在各大館樓前服務家長與考生，除發送宣傳品外，也為家長們指點館樓方向，成為考場外的一抹驚豔之美。

會提供大家休息的好地方，社團幹部們以一曲曲低調的演奏曲，迎接每一個家長與考生們。大忠館的美食廣場也是開放，家長與考生們可以沿著各項指標前往餐廳用餐，今年為服務考生們，教務處招生組安排身穿背心的服務團隊，提供詢問，總務處事務組也安排學生親自指揮車流轉進出，務使第一次進來文化大學的考生與家長們順利找到考場區，安心應考。

圖書館則推出寶山巡禮，有老師現場導覽書庫區，也有設立 24 小時閱覽區，考生們可以多利用，但請盡量降低聲量，以免影響其他學生閱讀權利。博物館三樓則有藝術大觀園，於 4 月 9 日、4 月 10 日開放展覽參觀，只要蒞臨華岡博物館即贈博物館紀念小禮一份。參加導覽有獎徵答活動者，再贈精美禮品。這兩日推出展覽內容包括王孫逸士一博心書畫展、五千年泥土的光輝—中華歷代陶瓷展及中華常民文化采風展。



## 華夏導報首播大氣系華岡氣象台新聞



【文／李文瑜】華夏導報今年將首度與本校大氣系親自指導之《華岡氣象台》合作，提供華岡學生每日最新之專業氣象預報，《華岡氣象台》是由大氣系的學生所經營的專業氣象預報平台，每個播報氣象之主播均具有專業的天氣預報證照，為文大人提供最即時且最準確的天氣資訊，氣象主播將採活潑生活化的預報方式帶給你們最便利的氣象服務。未來專業氣象預報將每日提供新聞及影片，若想知道今天是否好天氣，請持續鎖定華夏導報首頁及位於各大館樓前的電視牆。

修課程。選修科目方面和教師專長配合，開設如海氣交互作用、天氣分析與預報學、氣象傳播學等具有特色課程供學生選修。其中氣象傳播學強調實務應用，經常邀請氣象主播擔任課堂講師，課程內容生動活潑，頗受學生好評，目前已有多位在學學生擔任電視實習氣象主播，表現極為優異。另外，為了讓學生能適性發展，也規劃跨院系課程，讓學生具有多元專長，以增加就業機會。因此，為多元提供氣象資訊，華夏導報將每日提供華岡氣象台之專業氣象新聞，製成影片放於華夏導報首頁及各大電視牆，本月大氣系提供之主播群，主播順序從周一到周五分別為蕭傳勳、陳俊豪、呂芝霖、彭靖元及許凱翔。歡迎大家準時收看，了解華岡氣象，每日都可體驗華岡不同之美。

理學院大氣科學系(所)是國內培養大氣科學專門人才之系所，國內各大氣象主播均為本校畢業，畢業學生多以從事大氣科學研究或氣象服務事業。教學不僅著重氣象理論和數理學科，並兼顧應用科學領域。大學部課程中共同必修課程 28 學分，專業必修課程 60 學分，以及 60 學分左右之選



## 2016 暑期大陸參訪交流團 行程多元選擇 增廣人文素養

【文／李文瑜】為加強推動兩岸文教交流以及增進學生的視野與人文素養，應大陸姊妹校邀請於暑假赴大陸參訪、研習。參訪地點包括蘭州大學、北京理工大學、北京師範大學、北京科技大學、三峽大學、大連理工大學、太原理工大學。參訪費用約為 1 萬餘元含註冊費，每團參訪費用不同，生活費需另行準備。自即日起至 4 月 29 日(五)止，5 月 3 日(二)面試。

與創業規劃、歡迎晚會。參觀地點包括工程訓練中心、唐紹儀故居、紅樹林濕地公園、梅溪牌坊、台商協會、孫中山故居、格力公司、古元美術館、小米公司、橫琴自貿區。錄取 9 名。

蘭州大學行程包括金城講堂 2016 蘭州大學暑期班(蘭州班)，共計 22 天，於甘肅蘭州、敦煌莫高窟等地。蘭州班行程包括透過講座與活動，參與了解西北歷史與地理、絲路文明與敦煌文化、中國功夫、書法、剪紙、西北民歌、文化體驗等。參觀地點嘉峪關、敦煌莫高窟、鳴沙山、月牙泉、甘南草原、藏傳佛教聖地拉卜楞寺、草原牧馬、滑沙，錄取 1 名。

大連理工大學浪漫之旅海峽兩岸文化研習營(大連團)，2016 年 7 月 10 日至 20 日，共計 11 天，於大連、盤錦、瀋陽等地。講座及活動有創新名家談、大學生創新能力養成、支市場權與創新精神。參觀地點為大連英特爾公司、大連華銳重工有限公司、創新學院機器人實驗室、3D 打印實驗室、星海廣場、俄羅斯風情街、濱海路、旅順電沿砲台、南子彈庫、軍港公園、北方重工集團、九一八歷史博物館、瀋陽華晨寶馬汽車公司、瀋陽故宮、少帥府、瀋陽鼓風機廠、中國工業博覽館。大連團錄取 5 名。

北京理工大學珠海學院，第二屆兩岸一家親文化交流營活動(北理珠團)，2016 年 7 月 3 日至 7 月 9 日，共計 7 天，於澳門、廣東中山、珠海等地。活動包括兩岸學生聯誼活動、專題講座、剪紙、書法國畫、太極拳、民族舞、古箏、中國結、大學生就業



第 679 期 中華民國 105 年 4 月 25 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



# 文大女籃二連霸 隊史 17 冠 成績斐然 李校長開球 鄭伊秀連莊冠軍賽 MVP 史上第一人



【文／李文瑜】中國文化大學甲一級女子籃球以 72 比 62 分擊敗勁敵師範大學女子籃球隊，勇奪今年大學女子籃球冠軍！連續二連霸，拿下隊史第 17 座冠軍寶座，本校鄭伊秀連莊冠軍賽 MVP 史上第一人。教練鄭慧芸表示，今年拿下 104 學年 UBA 女一級完成二連霸，奪隊史第 17 座冠軍，並拿下本季 13 連勝紀錄，並連二季包辦冠軍賽 MVP 及新人后，文化大學全都做到了，這一次打得真漂亮！李天任校長親自至現場頒獎。



教練鄭慧芸表示，今年重大任務就是包括在季前、六強決賽前，衛冕軍文化女籃，並在 104 學年 UBA 女一級完成二連霸、隊史第 17 冠，二是本季 13 連勝、跨 3 季 27 連勝，釘牢隊史第 4 長的連勝，三是連 2 季包辦冠軍賽 MVP、新人后，今天全都做到了，文化女籃越來越強大。

庭打滿全場 11 分、13 籃板、8 助攻、6 抄截，全方位到近乎無可挑剔，搭配黃鈴娟、韓雅恩也得分上雙，聯手 72：62 力退難纏且韌性十足的台師大，上述三任務成功達陣，且隱約宣示，UBA 的「文化王朝」第三集，似漸漸成型，83-92 學年十連霸第一集、96-99 學年四連霸第二集，後繼有人。



莊冠軍賽 MVP，是大會開始設此獎後，UBA 史上第一人。她與今天有機會挑戰「大三元」乃至「大四喜」的林育庭，下季幾已篤定用研一新生身分，捍衛文化的三連霸、甚或冠軍賽 MVP 的「連三拉三」。



【文／李文瑜】堪稱在本校最大校友團的林口高中 4 月 12 日正式與本校簽訂策略聯盟合作協議書，由本校李天任校長與林口高中賴春錦校長率一行長官蒞臨簽約。賴春錦校長強調，「跟文化有很深淵源，自己的親妹妹與兒子都曾就讀過文化大學，多次參觀文大，尤其是知道文大的教授很好，對學生的指導更是親切專業，希望透過雙方的互動交流，加強彼此的友誼合作。」

## 本校與林口高中簽訂策略聯盟合作協議書

校園植物顯微解說牌及導覽折頁，與高一課程之生物多樣性課程結合，作為高一新生導入課程。賴春錦校長強調，高一跨班選修課程有開設日文、西班牙文、法文等第二外語課及閱讀看世界的其它課程，而這些課程未來都可以與文化大學作更緊密的關係。深知文化大學的外語學院種類繁多，為培養國際外語人才之搖籃，希望未來可以安排教師前往輔導擔任指導老師，提供高中生不一樣的外語生活學習體驗。

賴春錦校長也提到，發展射擊也就是俗稱之空氣步槍，手球等運動特色項目，招生運動體優，培養優秀運動選手，未來希望兩校可以多多合作，尤其文大是培養運動選手的重鎮，若能給予這些高中生更優質的培育與一貫大學教育，相信對國家是有福氣。

李天任校長也提及，本校為全國最多科系的大專學校，在師資、硬軟體設備及學科分配方面擁有豐富資源，再加上近年來也積極推動跨領域學習，本校願意在高教領域扮演一個重要角色，進一步提供本校各方面的資源與合作。



# 景觀系傑出校友楊宗融 感恩《文化牽手》的老師群 榮獲「第四屆中華中小企業領袖獎」及「105全國優秀青年代表」



【文／李文瑜】環設學院景觀系傑出校友楊宗融今年榮獲「第四屆中華中小企業領袖獎」及「105全國優秀青年代表」，日前獲馬英九總統頒發勳章。楊宗融每次獲獎後均會提到，「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」，更感謝文化大學景觀設計系，是自己的興趣，開啟設計夢想的契機。他也提到，大學時代的每一位老師都是自己重要的牽手，包含知識的教育、人際間的溝通、設計的意涵，這些有趣的專業知識帶著自己看到不一樣的視野，彷彿牽著自己的手，分享資源與力量。

「第四屆中華中小企業領袖獎」至今已舉辦四屆，今(105)年總計有17位企業家，歷經產、官及學界的嚴格評審而獲獎，每一位均為經營管理具前瞻性與國際觀，更具體落實企業

的永續發展與社會責任精神，殊值肯定，以銘宇興業有限公司報名參加，成為全國中小企業之典範與表率，此外，楊宗融個人同時榮獲全國優秀青年代表之最高殊榮，成為青年之學習典範。

楊宗融大學四年，學得是景觀設計，也是電腦3D動畫高手，大學四年，加上研究所階段，到各種國內型的學生設計案從不缺席，不在乎得獎，在乎的是宣導自然設計的觀念，賦予設計的靈魂。楊宗融說，大學時候，參與各種設計比賽，恰巧時代潮流與政府宣導對愛護地球的責任觀念，符合設計的基調與原則，參與比賽的每一樣參賽作品也都站在保護地球資源、愛護大自然、呵護人類生命為出發點，融入減碳節能的各種環保新觀念。

楊宗融曾於2010年以設計公司之名，拿下經濟部主辦中小企業第九屆新創事業《創新傳統產業組》金質獎，從大學時代就是設計得獎高手，進入職場後，更加重視每一場設計比賽，因為，獲獎就是一種自我肯定。楊宗融說，最有趣的案子就是接下國際間北印度大寶法王行館設計案，該設計推案強調自然與宗教的融合，相當獲得大寶法王的青睞，多次前往印度商談設計案，了解宗教設計的廣度與深度，讓自己的設計視野更具國際性。

從三千元的獲獎作品，迄今動輒百萬元的設計案，楊宗融從不看輕每一樣設計原創案。他提到，設計的最高原則就是要每一樣作品都有一種情感的意義在裡面，如果業主願意溝通，他的設計就會與建築物體外的大自然融合，賦予設計作品《活》的靈魂。楊宗融擁有七年級生的自信樂觀，更能兼顧傳統生活概念，日前標下新北市新店碧潭商店街規劃，並且招商引資邀請各種有創意的商店在河家經營輕食生意，自己也開始投入販賣餐飲的Happy Time。

他建議學弟妹一定要相信大學時代的學習，可能就是這一輩子最不可思議的動能，大學青春時代，有一種義無反顧的認真態度，可以發揮動能，讓自己學習最棒的知識，正如每一個設計案一樣，只要願意參與競標，就有機會獲獎。

## 王孫逸士——溥心畬書畫展 展期至7月28日

【文／李文瑜】「王孫逸士-溥心畬書畫展」3月1日起於華岡博物館四樓展出，展期至7月28日，展出溥心畬書畫作品66件，包含水墨山水、花鳥、人物、走獸，以及各體書法、寒玉堂文集、千字文注釋等。其中與張大千合繪山水十二冊頁，為「南張北溥」近代兩位藝術大師一生情誼之重要作品；以及展出《寒玉堂千字文注釋》下半部等珍貴典藏(上半部為故宮博物院所藏)。

華岡博物館與故宮博物院、歷史博物館同列國內典藏溥心畬書畫三大重鎮。華岡博物館溥心畬書畫典藏達186件，為此華岡博物館曾規劃多次特展，1999年「南張北溥山水緣」，2004年「文化尋根建構台灣美術百年史-溥心畬書畫」(台灣創價學會新竹、高雄巡迴展)，2005年「筆墨留聲-溥心畬書畫展」(北京恭王府交流展)；2007年「溥心畬暨族人門生書畫展」，2016年「王孫逸士-溥心畬書畫展」。

溥心畬(1896-1963)，名儒，以字行，號西山逸士，遼寧人。滿族，清宗室，恭親王後裔。自幼好學，於經史子集皆有涉獵。北京法政大學畢業。1917年與羅清媛女士結婚，辛亥革命後隱居北京西山或臺寺，致力於文學、書法、繪畫，此期所作之詩百餘首，動於臨摹宋、元名畫。1926年在北平春華樓邀宴張善孖、張大千、張目寒等人，為「南張北溥」會面之始。1927年應日本大倉商行的邀請與溥溥赴日講經，應聘為日本京都帝國大學教授，1930年首次畫展於北平中山公園水榭展出。1946年與齊白石南下京滬辦聯合畫展，1949年到台灣，應省立台



## 2016大陸台商菁英招聘會 提供千名在大陸就業職缺 近40家知名企業參展

【文／李文瑜】2016大陸台商菁英招聘會將於4月30日上午10時至下午17時在海峽交流基金會2樓(台北市中山區北安路536號一樓捷運文湖線大直站3號出口)，今年總計39家企業出席參展，提供未來有意赴大陸就業之國內應屆畢業生及應屆畢業生就業管道，當天可提供面試機會的廠商共有32家企業，8家企業可現場收受履歷及申請資料，總計將有上千名職缺，為全國最大前往大陸就業之大型招聘會，歡迎有興趣的同學立即上網登錄報名，當天出席就有機會面試。http://www.apuc.org.tw/jobfair/about.html

赴大陸就業之國內應屆畢業生及應屆畢業生就業管道。當日現場參與就業徵才廠商為31家，包括果陀劇場 & 上海百庭文化傳播有限公司、珠海棋琴區合縱電子商務有限公司(臺北純K)、貝斯特文教事業股份有限公司、凱鴻環保科技股份有限公司、臻鼎科技控股有限公司、HOLA特力和樂(中國)、特力集團、聚時影視有限公司、昶輝集團有限公司、旺旺集團/Want-Want Group、中國國際技術智力合作公司台灣愛麗芬進出口有限公司、華新麗華(股)公司、上海耐斯日用化工有限公司、宏全國際、上海興誠服務品質管理訓練機構、薩摩亞商依立美生技(股)公司台灣分公司、廣州磐基亞教育資訊諮詢有限公司運時通(中國)傢具有限公司、天津康農食品集團有限公司、康登國際實業有限公司、貝爾安親雲教育有限公司、Abc牙醫集團、上海炎武金融服務有限公司、樂陸科技股份有限公司、重慶中境達進出口貿易有限公司、南僑化學工業股份有限公司、深圳國泰安教育技術股份有限公司、福貞集團、羅莎集團、慶福國際月子會所。

此外，提供書面徵才資訊者8家，包括鴻海科技集團、上海逸思商貿有限公司、吉的堡英語進修學校(青浦校區)、神旺大酒店(上海)、永和食品集團天津弘奇永和餐飲管理有限公司、樂清蕾迪中西醫結合醫院(由興誠服務品質管理訓練機構協助招聘)、溫州和平國際醫院(由興誠服務品質管理訓練機構協助招聘)等共計提供約上千名職缺，機會難得，歡迎有意報名的學生上網登錄。



近年來台灣企業赴大陸投資之資本與人數，已具相當規模。台商企業人才需求逐年增加，更需要在台灣接受教育薰陶與文化形塑的畢業生，投入管理團隊，幫助台商企業在大陸繼續發展或轉型升級。台灣各大學致力於人才培育，於師資、設備、課程方面均有長足進步，對學生專業能力與核心就業力之養成，已有相當之品質。台灣各大專院校培養之大學畢業生，每年約有30萬人，就業需求龐大，相信仍有多數畢業生缺乏對企業之認識與媒合管道。基於幫助台商企業覓得優秀人才，同時幫助台灣各大學之應屆畢業生，順利就業。私立大學校院協進會與財團法人海峽基金會合作，籌辦大陸台商菁英招聘會，邀請有合作意願之廠商，提供適當職缺給應屆畢業生，同時邀請私立大學校院應屆畢業生前來參與了解各企業現況，同時對屬意之企業直接應徵面試。本次參展企業共計39家廠商，提供有意

《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。

# 華岡均衡餐 4月25日至5月20日正式推出

【文／李文瑜】衛保組為使本校師生能實際體驗符合均衡營養概念且熱量適當的餐食內容，特別結合本校營養系及美食廣場餐飲商家，於正式推出「營養均衡健康滿分-華岡均衡餐」，今年首度配合環境永續及減碳概念，活動期間的每週一提供無肉蔬食餐，於105年4月25日至5月20日正式開賣，盒餐每日限量供應120份，售完為止，盒餐販售時間從11時30分至13時00，販售地點為本校美食廣場3F大門口左側(全家便利商店旁)。每人限購2份。

衛保組指出，現今社會外食人口眾多，市售餐盒內容多為「多油少纖維」的營養不均組合。一般單份盒餐的熱量多介於900至1200大卡，不但熱量超過衛生福利部的建議量，蔬菜份量則不足建議量。長期食用這樣的餐食，容易導致肥胖、高血脂或便秘等健康危害。此外，根據本校新生健康檢查發現，屬於肥胖(BMI≥27)與過重(BMI≥24)之合計比例各占男、女新生30%與15%，此數值已5年未見改變，顯示學生有學習正確營養概念之需要。衛保組期透過活動來宣導均衡飲食概念，並以實際體驗將觀念轉換為行動，輕鬆實踐健康人的生活方式。

均衡盒餐菜單分配由衛保組及本校保健營養學系設計規劃每日

**營養均衡 健康滿分 華岡均衡餐**

**均衡餐盒**

1. 均衡盒餐售價每份 55元 (盒餐原價約65-75元/份，由主辦單位補助10元/份。)

2. 盒餐販售地點：本校美食廣場3F大門口左側。

3. 隨餐贈送點數1點，集滿6點即可免費兌換大份新鮮綜合水果一份。

4. 兌換贈品地點：古味甘蔗(本校美食廣場1F)

※本活動如有未盡事宜，主辦單位保留修改、終止、變更及動員權利之權利。

均含運費及各項服務費(限額每日供應，各款菜色由營養師及廚師根據營養師每日建議，各款菜色由營養師及廚師根據營養師每日建議，各款菜色由營養師及廚師根據營養師每日建議)

販售日期：4/25-5/20 每日限量120份 每人限購2份

菜單，各式菜餚由美食廣場自助餐業者供應。每份均衡餐盒熱量約600至700大卡不等，包含1.5至2份蔬菜，另使用糙米及白米混合烹煮之主食，並於外盒張貼營養熱量標示以供參考。

樂活低卡套餐由衛保組輔導，美食廣場YOTTA CAF業者設計及供應。每份樂活低卡套餐熱量約600大卡，主食為十穀米，包含糙米、燕麥、薏仁、蕎麥等，搭配低卡雞胸肉、新鮮蔬菜及有機花草茶。販售方式：限於YOTTA CAF餐廳內食用，不接受外帶。套餐每份售價180元。套餐原價200元/份，由主辦單位補助20元/份。套餐每日限量供應10份，售完為止。套餐販售日期：105年4月25日至5月20日(星期一至星期五) 套餐販售時間：11:00-18:30 套餐販售地點：本校美食廣場YOTTA CAF。

凡購買均衡餐或樂活低卡套餐1份，隨餐贈送點數1點。凡集點卡集滿5點即可免費兌換新鮮綜合水果大份一份。(空白集點卡請至衛保組/自助餐區/YOTTA CAF索取)

兌換贈品地點古味甘蔗(本校美食廣場2F)兌換贈品對象限本校學生及教職員工，兌換時請出示學生證/教職員工證。集點卡資料須確實填寫始可進行兌換。已兌換贈品之集點卡由兌換之商家(古味甘蔗)回收。不得將兩張或兩張以上之集點卡合併使用。兌換贈品日期：105年4月29日至5月27日。

**樂活低卡套餐 \$180**

每日限量10份

由專業廚師、美食廣場YOTTA CAF業者設計及供應，每份樂活低卡套餐約600大卡，主食為十穀米，包含糙米、燕麥、薏仁、蕎麥等，搭配低卡雞胸肉、新鮮蔬菜及有機花草茶。

簡介：由專業廚師、美食廣場YOTTA CAF業者設計及供應，每份樂活低卡套餐約600大卡，主食為十穀米，包含糙米、燕麥、薏仁、蕎麥等，搭配低卡雞胸肉、新鮮蔬菜及有機花草茶。

主辦單位|學務處衛生保健組 協辦單位|YOTTA CAF

## 2016美國暑期實習旅遊計畫敬請把握最後機會!

《美國暑期實習旅遊》是為了鼓勵學生至美國文化交流，提升國際視野，加強英語溝通能力的計畫，它讓台灣18至29歲內的大專生能在暑假期間至美國合法地實習工作並旅遊。本校推廣教育部每週六下午14時在建國本部有申請說明會，若有興趣的同學可以來信或來電諮詢報名喔，讓專業的團隊協助並輔導您完成夢想！與來自世界各地的人一起實習，快速成為國際人！

邊累積工作經驗、邊賺取旅費，還有一個月可在美國到處遊玩！！心動嗎？趕快來參加2016美國暑期實習計畫。招募對象：18至29歲，大學、研究所、專四到專五在校學生，並包括應屆畢業生，英文程度：聽力口說中高級以上。實習期間：6月-9月(約12週左右)。實習地點：美國(遍佈全美各州)，實習環境：主題樂園、渡假村或旅館、餐廳或速食店、零售店或賣場、農場...等，實習類型：餐廳內外場人員、廚房助手、收銀員、售票員、銷售人員、房務人員...，實習時數：每週約30-35小時。實習時薪：美金約7.25-9元。講座地點：文化大學推廣教育部 大夏館 B303教室 (台北市建國南路二段231號 地下三樓) 講座預約：TEL: (02)2700-5858 #8580-8585 http://studyabroad.pccu.edu.tw/ 交通資訊：http://future.sce.pccu.edu.tw/service/service01\_01.asp

## 學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：嚴靚

### 事情好多怎麼辦？ 一本手帳幫你管理時間

煩惱的小王子：  
老師您好，我是一個大三的學生，我現在的生活除了學校課業、社團之外，還要去補習班上課，這些事情讓我的生活變得好像好忙碌，我發現自己最近記憶力變得好差，作業常常忘了繳交期限，跟別人的約定也記錯時間，而且事情多到好像永遠做不完，讓我覺得壓力好大，請問老師我該怎麼辦？

By 很著急的小王子

親愛的小王子：  
小王子你好，我相信你一定對於自己的未來有很深的期許，所以才會幫自己安排了這麼充實的生活，大三的課業正是繁重的時候，但你還是很積極地參加社團，甚至還去補習，這麼緊湊的生活，還得要兼顧所有的事情，這真的不太容易，對嗎？

我們的大腦有一個短期記憶區，可以儲存接收到的訊息，但是在短期記憶區的訊息如果沒有進一步的處理，很容易就被遺忘；況且每個人一天都只有24小時，當事情一多，肯定覺得時間不夠用。在這樣的情況下，可以試著用手帳來幫助自己管理時間，之所以選用手帳，有幾個好處(1)方便攜帶(2)便於隨手記錄(3)書寫的同時也加深印象。

在這裡老師和你分享如何利用手帳來管理時間：

- 1. 挑選一本適合你的手帳：**市面上販售的手帳主要有幾種類型，分別為一日一頁、兩日一頁、一週一頁、一週兩頁等，不同類型的手帳有不同的用法，如果你是習慣寫日記或是記錄心情的人，也許一日一頁、一日兩頁會很適合你；如果你只是單純想要安排時間，那一週一頁、一週兩頁會更符合你的需求。
- 2. 月計畫表 - 記錄與他人的約會：**一般來說手帳前面會有月計畫表，月計畫表的格子不大，沒辦法寫太多字，所以適合拿來記錄與別人的約會。建議小王子可以用不同顏色的筆來區分不同約會，在約會前寫上時間會更加一目了然。例：14-17朋友聚餐；18-21補習英文。
- 3. 週計畫表 - 記錄你想做的事情：**手帳的週/日計畫表，在這裡可以記錄要完成的重要事項，並搭配To do list，在每一個重要事項前畫一個框框，完成後就打勾，可以增加做事的動機與完成後的成就感。例：期中報告，閱讀進度CH6，提醒小王子月計畫表已經記錄的約會在這裡就不用重複書寫囉，才不會花費太多時間在一樣的事情上！
- 4. 將困難的大目標分割成容易執行的小目標：**首先把想要達成的大目標寫出來，可寫在便條紙上並貼在手帳中顯眼的地方提醒自已，接著去規劃要達成這個大目標要做那些事情，再將這些事情合理的分配到每月、每週以及每天，並搭配週/日計畫表中的To do list，每完成一個小目標就打勾，這樣持續不放棄的累積，要完成大目標指日可待！
- 5. 每週最少安排一天休息放空的時間：**管理時間常常失敗的原因，是因為我們總是規劃得過於緊湊，忘記了我們是「人」，不是機器，只要是人都一定需要休息，所以適當的安排休息時間，做自己喜歡的事情，讓自己有機會放放鬆、充充電，才有辦法走更長遠的路。

其實管理時間的方式有很多種，不限於使用手帳，但前提是我們要主動地去「管理時間」，而不是被動的讓「時間管理」我們！這樣才不會被時間追著跑，造成壓力過大的情形。當然，如果有任何需要，也歡迎你前來學生諮商中心，找心理師談談。祝福小王子可以順利與找到時間管理的方式！

~ 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  
參考資料：http://changyunhsin.pixnet.net/blog/post/76362315

《文大校訊》是一份記載華岡大事，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。