

大一祕笈停看聽

日期	經驗談	頁數
	緣起-----編者序	1
	大家長給新生的話	2
	政大小檔案	3
	思想起----談校史	4
8/22	DIY 自助「選課」	6
9/11	與「健康」有約	8
9/20	系胞相見歡----人際關係	9
9/27	「宿舍」是我第二個家	10
9/29	「社團」萬花筒	12
10/2	學生「電」堂----電子計算中心	13
10/13	祕密花園----圖書館	14
10/24	富學生與窮學生----談理財	17
11/5	包種茶節	19
11/17	一寸光陰一寸金-----時間管理	20
11/20	「課堂學習」百寶箱	21
11/21	曠課有理？！	22
11/22	如何準備考試	23
11/24	關鍵「報告」	24
11/27	讀書會	25
11/28	事半功倍----讀書效率	26
11/30	迷你聯合國----國際交流中心	27
12/6	文化盃合唱比賽	28
1/8	耕耘「心」田----心理諮商中心	29
3/1	男生女生配----兩性關係	30
3/8	羽「藝」遨翔----藝文中心	31
3/13	擁抱健康----運動設施及課程	32
3/17	行萬里路----休閒活動好去處	33
3/22	學術寶庫----社資中心	37
5/7	轉系、輔系、雙主修	38
5/20	長尾巴了----政大校慶	39
5/29	轉換校際跑道？----轉學	40
6/4	放眼世界----留學、遊學	41
6/6	升學大車拼----考研究所	42
6/8	行行出狀元----生涯輔導	43
附錄		
	佳文共賞：Thomas Arkle Clark 「If I were a freshman again」	44
	校園平面圖	46
	吃果子拜樹頭----參考資料	47

國立政治大學校務發展研究計劃

大一新生秘笈



編著群：

周祝瑛 教育系教授

吳佩璵 教育系中學組二年級

劉嘉玲 教育系中學組二年級

鍾念零 阿語系二年級

九十五年 一月 ~ 六月

【緣起-----編者序】

首先恭禧你來到政大，就讀這一所市區內難得的群山環繞、人文與自然薈萃之地。進入大學該學些什麼？大學又是怎樣的地方？這些都是新鮮人渴望能夠找到解答的問題。但有一點必須肯定的是：大學絕不是高中時代的延長，大學是嶄新的處所，不論是在自立生活、培養能力，或價值判斷等方面。

新鮮人面對如此廣袤且陌生的大學生活，常會出現不知所措的情形。如何幫助新鮮人熟悉政大校園，認識周遭相關生活上的運作，是這本大一祕笈的主要目的！編輯群花費近半年的時間，邀請了許多過來人，從他們轉述的大一生活中，選取適合的題材，希望為大一新生提供最實質的幫助。

本書以日記的形式呈現大一新生未來一年中將會遇上的大事紀，除了選課、包種茶節，及校慶為真實日期外，其它主題則輔以合理的先後次序組織起來，例如期中考前迫切的時間管理等。配合日記主體，文字的使用上不僅較活潑與生活化，第一人稱「我」的書寫方式也容易讓人感同身受，這不單是展現政大風貌的創意，更希望新鮮人能快樂閱讀、輕鬆學習。至於本書題材包括四大方向：(1) 政大校園的基本認識(如校長、校史等)。(2) 校園內的重點活動與節慶(包種茶節、校慶等)。(3) 課業相關議題(選課、輔系雙主修申請等)。(4) 個人管理(情緒、健康、時間、金錢等)。

本書的完成要特別感謝帶領我們深入政大近郊貓空一帶的孫曼蘋教授、政大祕書室張惠玲、健康中心王淑鈴老師，曾冠傑、溫文佑兩位校史室助理。最後，要對所有透過閱讀提供寶貴意見的好朋友一並致謝。希望本書能陪伴您度過充實愉快的大一生活。Have a good year！

周祝瑛謹誌

於指南山下

95.6.16

【校長的祝福】

【政大小檔案】

◆ 校訓-----「親愛精誠」

民國十六年八月十二日，羅家倫晉謁蔣中正校長商討後決定的，這也是民國十三年孫中山先生核頒給黃埔軍校的校訓。意在期許本校師生和黃埔軍校師生一樣，負有實行三民主義的使命，及建設中華民國的責任。

◆ 校徽

民國四十五年，採用中華民國國徽梅花之形及國旗青紅白之三色，中嵌篆書「政大」二字，並以圓圈圍住。用篆體書寫的政大二字則代表校風純樸，並且負有傳承固有文化的責任；梅花象徵堅忍、潔白、芬芳的立校精神；圓圈代表圓滿、圓融；在顏色上，紅色代表政大人的溫暖熱誠，藍色代表青天，白色則是白日，象徵晴空萬里，正大光明。



◆ 校歌

約創作於民國二十九年底，中央政治學校老教育長陳果夫作詞，字字流露本校為國育才、推己及人的使命；莊嚴肅穆的曲調，出自名作曲家李抱忱。

(MP3 下載http://archive.nccu.edu.tw/history_02.htm)歌詞如下：

歌詞如下：

政治是管理眾人之事 / 我們就是管理眾人之事的人 / 管理眾人 / 要身正 / 要意誠
要有服務的精神 / 要有豐富的智能 / 革命建設為民生 / 命令貫徹篤信力行
任勞任怨負責任 / 實行三民主義為吾黨的使命 / 建設中華民國為吾黨的責任
完成使命 / 擔負責任 / 先要我全校員生親愛精誠 / 進而使我全國同胞親愛精誠/親愛精誠

◆ 政大精神堡壘

民國三十八年國共戰事吃緊，當時的行政院長閻錫山號召知識份子投筆從戎，沿途隨著國軍政府南遷的兩百餘名政大學生，即有約百名響應加入戰鬥內閣。然而，在川西大邑包圍戰中，五、六十名政大學生壯烈捐軀，為了表彰政大全體在國家危急之際表現的義勇精神，民國七十一年紀念當年川西作戰的死難校友，並由當時校長歐陽勛撰文記敘事蹟的「政大精神堡壘」，便矗立政大山上校區百年樓前了。



◆ 政大交通資訊

台北市聯營公車：

欣欣客運 236、237、611、指南客運 1、2、3、282、530、小型公車 10
捷運接駁公車棕3、棕5、棕6、棕11、棕15、綠1至「政大站」下車。

捷運：

搭乘捷運新店線（綠線）至景美站，轉搭捷運接駁公車棕3、棕6至「政大站」下車。

搭乘捷運木柵線（棕線）至動物園，轉搭 236、237、611、282、棕3、棕6、綠1、指南客運 1、2、3 至「政大站」下車。

政大接駁專車：於動物園站搭乘本校接駁公車。

【思想起-----談校史】

哼著校歌旋律，我步出體育館，校訓「親愛精誠」無預警地出現在腦海，雙腳卻兀自地走向行政大樓。食指如反射動作般毫不猶豫按下了「8」，電梯緩緩上升，依循指標我踏入校史館(註1)，瞬間時空倒置，我想我已不在熟悉的二十一世紀。

a 大陸時期

大戰的炮聲猶如在耳，民國建立後，國家長期動亂，為培養革命建國人才的「中央黨務學校」，便在民國十六年誕生於南京紅紙廊，首任校長為先總統 蔣公。北伐完成，為配合國家進入訓政時期，民國十八年擴充黨校為「中央政治學校」。當時的課程內容，就已明顯著重人文社會科學的研究與應用，迄今政大仍以此項特色名聞學界。二十六年對日抗戰爆發，本校遷至重慶小溫泉；蔣公「十萬青年十萬軍」的號召下，本校師生開始從軍運動；三十六年抗戰勝利後，「國立政治大學」正式成立，脫離黨校背景，歸入國家教育體系，蔣中正先生並受推為本校永久名譽校長。這些歷史記憶全隨政府遷台後，被遙遙隔在黑水溝的對岸了。

b 在臺復校

民國三十八年政府遷台後，選擇有助於空防，群山環繞的木柵地區，作為在台復校之地。眼前只見巍巍矗立三棟建築：兩幢綠瓦灰牆的平房，當時的校園樞紐果夫樓與志希樓，及正方形兩層樓高的四維堂(註2)。復校之初先行恢復行政、公民教育、新聞、及國際關係等四所研究部，四十四年時才成立大學部，有教育、政治、新聞、外交、邊政五學系(註3)。校務步上正軌，學生人數遽增，課程日漸專精，亟需擴充設備。民國五十年全校第一座系館「新聞館」完工；取《論語》中「浴乎沂風乎舞雩，詠而歸」，象徵學生歌舞恣狂的風雩樓駐進政大；大智、大仁、大勇樓也陸續落成啓用。而堪稱為同時期國內各大學中最現代化之建築物：「社會科學資料中心」與「中正圖書館」，於民國六十二年也順勢誕生。

c 水患頻仍

然而地勢低窪的政大，屢遭水患，往鄰近山坡尋求發展空間已成為必然趨勢。在當時反共抗俄的歷史背景下，取為「自強報」(註4)的全校性刊物，還記載了每當颱風來時雨大流急，木柵校舍便遭深可滅頂的水災，全校師生還必須協助圖書館晒書籍的史實。

d 質量並重的擴充與精進

從四維堂與行政大樓間的風雨走廊，沿著四維道一路走上山頂，自成一格的傳播學院、外語學院道藩樓、文學院百年樓，繼續向上步行，便看到季陶樓和語言視聽中心聳立於政大山腰間，校地面積逐漸擴大。在山上與山下校區連繫方面，民國七十五年，一元的校內公車(註5)正式上路。民國八十三年，本校第一次經專任教師直接投票選出校長。目前為促成學術研究自由多元發展，本校持續推動已獲教育部補助的多項計畫，包括教學卓越計畫及頂尖研究中心等。而為實現人文校園的目標，則推動校園景觀規劃，並舉辦「包種茶節」及「駐校藝術家」等藝文活動。民國九十四年，政大附中正式招生，本校自幼稚園至博士班的一貫完整學園正式告成。

一腳步的跨越，我竟瀏覽了政大的成長歷程，走在四維堂前的行人徒步區，油然而起「今人不見古時月，今月曾經照古人」的心情。雙腳所踏全是政大人的記憶，身旁的建築不再只是冰冷的水泥鋼筋，還承載著政大過往的人與事。我抬頭挺胸向未來的大學生活走去，知道我也將寫下我獨一無二的歷史，就在這茶香繚繞的木柵。

(註1)

校史館位於行政大樓8樓，於民國95年5月配合79年校慶整修完成。除裝修館場、充實展品內容外，並將輔

以多媒體播放，供所有的政大人緬懷政大的發展歷程。開放時間：每週一及週四上午 10 點到下午 2 點。沒時間親自拜訪校史館？那麼校史網你一定要去看看！（網址<http://archive.nccu.edu.tw/>）

(註 2)

走進政大校門，第一映入眼簾的建築，就是果夫樓與志希樓，它們默默佇立在四維道兩側，見證著政大在台復校後數十年的歷史演變。民國四十四年左右先後落成的果夫樓與志希樓，可謂當時的校園樞紐，果夫樓是行政大樓，志希樓則是圖書館。談到政大建築物的名稱，往往是根據一些對政大有卓越貢獻的重要人士所命名以表紀念的：果夫樓紀念的是陳果夫先生；志希樓則是得名自羅家倫先生之字；被外國語文學院師生視為精神堡壘的道藩樓，是為了紀念台灣文藝運動先鋒張道藩先生；百年樓為紀念政大首任校長陳百年先生；季陶樓是依民國十六年政大創校時的教務主任戴傳賢，字季陶而命名。

民國四十三年，本校於指南山麓復校，規模極為簡陋。當時招收僑生，獲得美援，政府亦獲經費補助興建校舍，四維堂得以於四十七年完成。由於先總統 蔣公當年將「禮、義、廉、恥」四維推廣為各級學校的共同校訓，命名為四維堂或許與此有關。早期四維堂是學生們主要的集會場所，也是重大會考的考場，四維堂四週隔有若干大小房間作為學生社團之用，堂內除可舉行各項運動外，電影放映室及沖洗相片暗室等，無不俱備。

(註 3)

本校目前(2006 年)已發展成為文、理、法、商、社會科學、外國語文、傳播、國際事務、教育等九個學院之綜合型大學，下設三十三個學系及四十二個研究所（碩士班）

教師	學生
教授：278 名	共 14,845 人
副教授：203 名	學士班 9,222 人
助理教授：95 名	碩士班 4,742 人
講師：51 名	博士班 881 人

(註 4)

政治大學自強報是一份全校性報紙型刊物，創刊於民國 51 年，在當時反共抗俄的歷史背景下，故取「自強」之名。早年的自強報除了報導校園新聞，當時幾乎是校內常態性刊載文藝作品的唯一媒介。七〇年代，隨著校外政治氣氛的鬆動，校園民主的聲浪日起，自強報則扮演校方與學生的溝通橋樑，多次報導相關議題引發校內的關注與討論，如專版報導地下刊物《野火》。95 年 1 月，該報於停刊一年半後重新復刊，繼續扮演校內資訊交流管道之角色。

(註 5)

◎ 「捷運接駁專車」

起訖點：捷運動物園站 ~ 蔣公銅像（部份班次繞駛指南路、國關中心及迄點至自強宿舍）

營運時間：平日 07：30~23：00，15~30 分乙班，例假日停駛

停靠位置：捷運動物園站—政大—行政大樓—百年樓—藝文中心—蔣公銅像(自強宿舍步道)—藝文中心—百年樓—莊敬宿舍—捷運動物園站

收費：一段票（同聯營公車收費車資）

◎ 「校內巡迴公車」

起訖點：行政大樓 ~ 蔣公銅像

營運時間：平日 07：30~19：00，尖峰時間 3~5 分乙班；例假日停駛。

停靠位置：行政大樓—百年樓—藝文中心—蔣公銅像—藝文中心—百年樓—行政大樓

收費：新台幣一元。

8/22 【DIY 自助「選課」】

看到註冊單需要上網選課的說明，一開始我有些不知所措。不過後來從系上學長姊為我們辦的一場迎新相見歡活動中，一方面讓我們認識系上同學，另一方面也讓我們更認識政大及選課制度，覺得上大學可以自己選課，挺新鮮的！

進大學之後，必須注意畢業學分數，因此選課自然成了入學的第一件大事。在選課之前，應該對學校的課程結構，以及藉由網路進行選課的系統設計有所瞭解，否則可能因為選課修課的疏忽，造成無法順利畢業的情形。政大採取網路選課系統，同學們應照規定於特定日子「選課」及「加退選」課程，一旦錯過是沒有辦法彌補的！學校的課程設置大致來說分成：

1. 志願科目(即需要按興趣排序的課程)：

中、外語文通識 (必修4學分)
人文、自然、社會通識課程 (各必修4學分)
體育 (必修四學期的零學分課程)
軍訓課程
全校整開課程

2. 一般課程(可自由選擇，不需排序的課程，上限15科)：

各系所必修課程 (已為灌檔科目，無需選擇)
系上開的課程

政大網路選課以隨機亂碼的大小，決定自己選上哪些課程，似乎有些運氣成分。但實際上如果認真花時間規劃課表，不但能減少衝堂及落選的機會，甚至能每選必上。建議一定要仔細查看所有的開課科目，並記錄下想上的課程代號(以方便進行線上選課)。最重要的是拿出一張紙，自製課表，將所有想選的課程填上對應的節數中，這時便盡量排除與必修課衝堂的課程，再找課程補上那些空白的時段，就算是不喜歡的，反正還有退選的機會。多一分準備，少一分懊悔！網路選課是依各時段，例如一56(星期一的五、六節課)來排科目的順序。體育、軍訓和中、外語文通識則是獨立出來，分別排序。

等到「初選結果」出來，又是另一場硬戰要打，如果遇上「衝堂」的情形，就必須在魚與熊掌間擇一，將另一科目「退選」。如果選上的學分過少，你可以參照「修課人數查詢」再加選一些課程。等到「加選」的期間到來，是一個彌補的機會，你可以參照「修課人數查詢」再加選一些課程。至於給教授「加簽」的事宜，也是一個給予學分過少的同學機會。不過手續較麻煩，不但要在加簽日子裏印下網路上的「加簽單」，且你必須在該科目的「遞補名單」中，再經由教授親自簽名同意，將表格送到自己的該科目所屬系所的辦公室。政大還有一個獨特的設計，在期中考後一週，有「棄修」的機會，只要你體認該科目極可能被當掉，就可以在兩週的期限內印下「棄修單」，給該任課教師簽名(注意：有些教授是不給同學棄修的)，便不必再上該堂課。但天下沒有白吃的午餐，棄修該課程後，未來的大學四年，就等於也「棄修」了教授，再也不能修習該教授開的任何課程！這種下策並不建議大家使用。比起選擇棄修，不如在平時多些努力，還有all pass的可能。

順帶一提，每學期末學校網頁上都會有「教學意見調查」，請同學務必把握在期限內上網填寫，因為每填寫一個科目，就能加隨機點數100點，最多加到500點。沒有填寫的同學，在選課時可能會出現選不到課的窘況。

另外，選課時有幾個專有名詞要先說明一下：

- ◎ 灌檔科目：各科系皆有其必修課程，電腦系統會自動將必修科目加入你的檔案中，同學在選課時不必費心將必修科目加入選擇。
- ◎ 隨機點數：在選課的同時電腦系統會隨機跑出序號(我們看不見)，即隨機點數，而同學是否選到某個課程，就決定於和其它同學比較隨機點數的大小。
- ◎ 衝堂：同一個時段裡選上了兩種課程。例如星期一 7、8 堂同時選到國文與社會通識。
- ◎ 選課更正：加退選結束後，如仍有重複修習、顛倒修習、全學年課程上學期未修而先修下學期、修習學分不足或非歸責學生之錯誤(電腦系統問題)等情形之一者，可至系所辦公室領取「選課更正單」辦理人工選課更正。
- ◎ 上轉下：有些課程是一學年的，即需連續修習上、下兩學期，下學期選課時效果同必修課程，電腦系統會將該科目自動加入你的課表。

最後，選課流程及日期如下：

8/22~25 初選登記 → 初選結果出爐 → 9/18~22 選課加退選 → 課程加簽 → 10/12~13 選課更正。

祝您選課順利囉！

9/20【與「健康」有約】

今天從班代那裡拿到開學前的健康檢查報告之後，我和同學嘖嘖討論起來，看看誰的體重合乎標準，誰又長高了呢？衛生保健組每年都會在四維堂舉辦新生健康檢查，不克前來者可自行前往合格公私立醫院檢查，學校也會在上下學期各提供一次免費的複查追蹤。

先前看報紙有則新聞提到，根據多所大學大一新生身體健康檢查結果顯示，膽固醇過高、尿酸過高，甚至是高血壓、三酸甘油酯異常，已經成為現今大一新生健檢異常項目的前三名。攝取過多高營養、高熱量食物是主因，平均每四人就有一人膽固醇過高，這些中年疾病入侵大學校園，令人憂心，我們不能忽視大學生活中的個人保健啊！

還記得我上次因為感冒在學校的健康中心看醫生，只要有學生證看病就不用錢，而且還有門診網路預約掛號，事先上網登記就不用現場排隊。那邊的醫生看病既親切又仔細，這真是學生的一大福利。如果在山上打籃球時不小心膝蓋擦傷，到管理員室就可以使用急救箱，非常方便。後來才知道學校的宿舍、警衛室、各個運動場都有設置定點急救箱，可就近解決臨時受傷的問題。有一回我同學從樓梯摔下來，嚴重到要坐一星期的輪椅，我便幫他去學校的衛保組填寫「醫療器材借用單」，就可以借用輪椅或拐杖了。

參加社團出營隊時也可以直接上網下載醫療用品借用單，就不用擔心急救箱數量不足的問題。衛保組還幫我們把關校內飲用水的檢驗及校內餐飲衛生檢查，所以我喝學校飲水機的水都比較放心。不過話說回來，平常自己的健康還是要靠自己維持，平時就要養成運動的好習慣（醫生建議每周至少三次，每次最少三十分鐘）。也要注意刺激性食物的攝取量，如咖啡、濃茶、太甜的食物等，雖然會有短暫提神放鬆的效果，但過度攝取反而會出現焦慮、神經緊張、疲勞、肌肉酸痛等症狀，所以要提醒自己控制一下份量！

由於住宿舍三餐都要外食，有時候都不知道要吃什麼了，很容易忽略自己的營養和健康。青菜水果吃的很少，也常吃些高熱量，如油炸的食物。自從參加了衛保組舉辦的健康系列講座後，我更提醒自己要為健康做長久的考量，畢竟這是個人從事其他活動的一切基礎！

9/27【系胞相見歡---人際關係】

迎新相見歡時，和系上同學互相認識、自我介紹時，覺得有些害羞。系上同學很多，還有學長姊，我幾乎都不認識，希望未來能夠和他們相處愉快！上大學後有很多機會可以和不同系所、年級的學生接觸，如何和他們有良善的互動也讓我有些緊張。後來我在圖書館閱讀了一些關於人際關係的書，裡面提供了一些小訣竅教讀者怎樣認識新朋友，怎樣和朋友相處。

首先，最好記住對方的名字，因為這可以讓別人感受你對他的重視，進而對你產生好感，願意伸出友誼的手。接著善用身體語言，表現的越坦率自然，再加上真誠的問候和溫暖的笑容，越能給人留下好印象。多關心別人，設身處地為他人著想，讓自己漸漸地融入群體中。還有，別吝嗇對別人的讚美，如果讚美是適當中肯的，別人自然能感受你的真誠。如果一開始真的不知道要怎麼辦時，就先試著以旁觀者的心態去觀摩、學習別人的互動經驗與模式，慢慢的累積，發展成屬於自己的互動方式。

要如何和異性相處，何不從團體生活開始。別認為他們是異性，就必須利用其他的方式去處理。與同學之間的互動，更是不分男女，保持自然的心態，你就能和異性相處得很愉快。透過溝通互動的過程，除了看到彼此的異同，謀求共識外，更重要的是學習尊重對方，提供支持，表達關心。而由於社會期望，成長背景所致，兩性各自有各自的溝通模式，只要雙方能夠瞭解與接納彼此的溝通特性，就可以降低誤解。雙方都得學習「說清楚，問明白」的表達方式，不要用自己的主觀經驗詮釋對方的行為。相處時也無須害羞緊張，更不需要為了交男女朋友才去認識異性，因為這樣的情誼，是不健全的。男女感情的事，講求緣分，更講求感覺，必須要有朋友的基礎才能維持。若想增進有效的，成熟的兩性互動關係，必定要抱持著輕鬆開放，信任接納的態度，自然而然地形成友伴關係。不妨參考身邊擁有與異性良好互動朋友的經驗，學著多去關心別人，多為他人著想，尊重個別差異，多試著敞開心胸與異性溝通，相信在人際互動上必能越來越和諧的！

在跟學長姐的相處之中，要保持隨和，而非隨便。面對學長姐時，不必拘泥於你們之間的年齡，他們也是你的朋友，更是照顧你、指引你的朋友，因此只要謙虛的請教他們任何問題，相信學長姐都會很樂意幫忙你的！

團體中的相處模式，其實也和一般朋友的交往差不多，不過記住兩點：保持笑容和全力配合。笑容可以使你看起來更容易親近，也更容易讓別人對你留下好印象。而在團體中除了發表自己的意見外，也要理性的溝通並尊重他人的看法，最重要的是，一旦達成多數共識，就要全力支持配合，不要一意孤行，忽略大家的感受。

另外，學校的BBS也是大學生聯絡感情，交流訊息的好地方。這裡可以看到許多重要又有趣的資訊和小道消息。BBS是電子佈告欄的縮寫，通常用來做為訊息交換的服務，我們可以透過BBS留言、玩遊戲、收發訊息、聊天等。而政大學生常去的貓空BBS網址為：
Telnet://bbs.cs.nccu.edu.tw。

例如貓空 BBS 設有(1)選課版：「分組討論區」→3 Campus 政治大學校園相關→2 All_Course 選課版(2)學校行政事務：「分組討論區」→2 P_nccu 政治大學行政單位(3)社團訊息：「分組討論區」→4 Club 政治大學社團部落(4)打工資訊：「分組討論區」→10 Life 生活情報·超級市場→19 job。

使用前要先下載 PCMAN 或 KKMAn，網路上皆有免費軟體可以下載。不過注意 BBS 站通常不接受免費信箱的認證，如：yahoo、hotmail、pchome，但是學校信箱可以，申請完後到你的信箱回覆認證信，複製下認證碼後再重新上站一次，貼上認證碼後就能使用了！

9/29【「宿舍」是我第二個家】

第一次離家到學校住宿，剛開始真的很不習慣！真高興學校有宿舍導師可以傾聽我的心事，如果生活上碰到什麼問題和煩惱，可以到宿舍內的溫暖小窩找他們談談。宿舍導師還會辦一些心靈談話、成長團契、電影欣賞、聯歡晚會等，讓我覺得很溫馨，不但可以幫助自己更適應宿舍生活，對於政大附近的美食和環境也更加了解呢！時間地點如下：

女宿：每周一、四晚上 9 到 11 點，莊敬一舍 119 室。

男宿：每周二、四晚上 10 到 12 點，自強六舍 113 室。

同系的通常會被安排住在一起，大一、大二有住宿保障優先權，一般想住宿應該都可申請到，除非家裡住太近了！而住宿和室友的溝通非常重要，大家的生活習慣不一樣，如果沒有協調好很容易造成不愉快。例如有人是夜貓子，有人則是早起的鳥兒，早起的人是否要注意活動不要吵到還在睡的室友？晚睡的人是否要溝通幾點關寢室大燈？還有冷氣卡的錢也要分攤（冷氣卡合作社可以買到，一張五百元），有些寢室會合買掃把等類似的問題，都需要彼此的協調、配合。另外，洗、烘衣機的使用時間只從早上 8 點到晚上 12 點（為避免深夜吵到寢室同學），平日盡量避開尖峰時間也比較不用排隊，而洗、烘衣機一次要投 10 元。記得有一次忘了帶學生證，差點進不去宿舍了呢！因為門禁要刷學生證才可以進去，所以一定要記得帶在身上，才免去要在門外等一會的狀況！宿舍還有一個很棒的地方就是交誼廳，不但可以看電視，還可以討論報告等事情，和三五好友一起在裡面吃飯聊天也很不錯！（有關住宿相關事宜，請至學生事務處的生活輔導組 <http://osa.nccu.edu.tw/general/general.htm> 查詢）

另外，學長姊還提供一些宿舍小法寶給我們喔！

- a **購物：**床墊，衛生紙，台燈，枕頭等都可以在福利社一次買足，裡面應有盡有呢！（政大書城樓下）如果想找其他超市，在萬興圖書館那邊還有熊威超市，或者附近的康是美，屈臣氏也都可以買到日常用品！別忘了，還要買密碼鎖，貴重物品比較有保障。
- b **洗澡：**最好準備小籃子或臉盆，把盥洗用具放進去，比較方便。裡面有架子可以放衣服，不過有時候會被弄濕，還是有自己的容器比較好。另外，準備防水拖鞋，也要小心不要滑倒了！至於吹頭髮時可以善用廁所附近的公共插座，因為在寢室同時有兩台吹風機運作會有跳電的可能。
- c **請修：**如果宿舍有任何器具損壞，可以上網申請寢修，一住進去宿舍前也要先檢查有無任何東西是故障不能使用的喔！
- d **解惑：**有任何住宿上的疑問可去找值班阿姨、教官，或者直撥宿服會準沒錯啦！（電話及聯絡的分機號碼在廁所門後或公用設施的牆壁皆有張貼）校內分機用寢室電話直撥分機號碼都可以通（校內撥打免費）！要是想從校外撥打到寢室，只要輸入「823+寢室分機號碼」即可。
- e **宿網安裝：**住宿可以使用快到不行的網路！
 1. 首先檢查自己的網路卡號：開始→程式集→附屬應用程式→命令提示字元，此時會出現類似 DOS 的視窗，輸入「ipconfig/all」，則會出現一大堆東西，其中「Physical Address」即為網路卡號，要記得抄下來。
 2. 接下來上學校網站申請，點選在校學生→住宿資訊→宿網 IP 註冊→住宿學生，完成該填的資料（IP 最後三碼可以自己設）。最後將學校給的資訊抄下來，包括 IP、網路遮罩、通

訊匣、主 DNS、和次 DNS。

最後就是在自己的電腦設定剛註冊好的 IP，從「控制台」點選「網路連線」，在「區域連線」上按右鍵，再點選「內容」，會出現「區域連線內容」，在「一般」的位置，找到「Internet Protocol(TCP/IP)」按兩下，點「使用下列 IP 的位置」就可輸入先前抄的資訊，完成後等整點過就可以上網啦！

10/2【社團萬花筒】

不諱言，上了大學我最為期待的就是參與社團活動。社團不但能調劑平時的課業壓力，更能在各種活動參與中培養自己組織企劃的能力、學習領導和接受領導、第二專長的養成，甚至是實現我自己的理想！在四維堂前行人徒步區學校安排了「社團聯展」，這可讓我得以一覽政大的所有社團。原來學校裏的社團可分為八大類：

- ◎ **學生自治團體**：目的在培養學生自治自律，服務公共事務的能力，目前為大學部學生會，本校大學部學生均為該會之當然成員。
- ◎ **藝術性社團**：研習各項藝術知識與表演技巧，提升校園藝文風氣與健康的休閒活動，包括戲曲、書畫、橋棋、合唱、攝影、樂器演奏等不同性質的社團。2005年成立的「金旋獎籌備委員會」尤人注目，每年金旋獎的比賽，除了推廣校園音樂風氣，讓對音樂表演有興趣的學生有一抒才情的機會外，還希望從政大出發，藉由擴大舉辦的校際間競賽，能夠達到交流互動的效果，使其成為「全國性大專音樂比賽」之代表。
- ◎ **服務性社團**：指南服務團、愛愛會、童軍團、民族服務社、康樂輔導研習社、資訊網路服務社、真善美社、慈濟青年社、希望服務社以及主流傳播社等十個社團。每一個服務性社團都有特定的服務對象及服務項目，在服務人群的過程，學習成長、尊重生命及實現自我。
- ◎ **聯誼性社團**：以特定身分為基礎，為促進情誼、砥礪情操而組成的社團，如各中學校友會、搭蘆灣(原住民學生參加)、轉學生聯誼社團等。參加校友會能在新環境中獲得母校校友的關懷，發揮其傳統校風，進而服務回饋鄉里。
- ◎ **體適能社團**：合氣道、國際標準舞、柔道、桌球、瑜珈、熱舞社和政大劍道隊等，推廣學習體適能及正當休閒活動。
- ◎ **學術性社團**：以研究學術為旨趣而組織的社團，包括辯論(演辯社)、語言(台文社)、文化(華夏學會)、天文(天文星象社)、旅遊(觀光旅遊社)、電腦研習社等。
- ◎ **僑生社團**：五個專為政大僑生所設立的團體：緬甸同學會、港澳同學會、大馬同學會、僑韻社、僑生聯誼會。
- ◎ **義工團體**：學校組織下的義工社團：藝文中心義工團、引水人義工團、學生大使、心理諮商中心義工團、資源DIY義工團、視聽服務團。每年都會對大一新生展開招募活動，因為人數有所限制，所以都需進行面試甄選，心動可要馬上行動！

不過就在我流連於各社團攤位時，遇上了一位學姊，便和她攀談了幾分鐘。其中有幾句話迄今我仍記在心頭，就簡單抄寫在我親愛的日記本上，作為社團生活中的一筆記錄。「社團雖有種種優點，也需參與者相當的投入和學習，以及在學業之間取得平衡，別成了時下荒廢學業的「社團烈士」，才能使社團發揮最大的效益。」

另外值得一提的是「**政大之聲**」，為本校傳播學院實習廣播電台，兼具校園溝通和社區服務的電台，除了在 FM88.7 頻率固定播音，也可透過網路收聽。政大之聲由本校各系所對廣播有興趣之同學共同製播所有節目，於三月中旬會舉行 OPEN STUDIO 兼招募新生活動，有興趣同學可要隨時注意相關資訊。

10/12【學生「電」堂---電子計算中心】

爲了影印期中報告，這是我第一次到學校的「電子計算中心」！一上三樓只見大家坐在電腦前，手指飛快地在鍵盤上敲敲打打，畫面十分熱鬧！電算中心的電腦設備十分齊全，軟硬體也很足夠，還提供麥金塔區。如果在計中使用電腦時碰到什麼疑難雜症，可以向親切的「學生顧問」詢問，他們會義不容辭幫助你處理。列印彩色或黑白的資料也很方便，價錢比外面還要便宜，A4 黑白雷射 1 元/張，A4 彩色雷射列印 5 元/張。在這裡個人使用同一台電腦沒有時間的限制，以下就是開放時間一覽表：

	地點/星期	一~五	六	日
電算中心大樓	微一~微四 (3、4F)	8:00~22:00		
	多媒體製作室 (5F)	8:00~17:00		
	地下室電腦教室		8:00~22:00	8:00~17:00
資訊大樓四樓	140404 教室 自由上網教室	8:00~17:00		
	140406 教室 微五電腦教室	8:00~22:00		
	140408 教室 多媒體網路學習教室	8:00~17:00		

五樓還有多媒體製作教室，周邊設備非常齊全豐富，共有「PC 繪圖區」、「OCR 文字辨識區」、「大量印表區」、「排版區」、「Mac 繪圖區」、「影像剪輯區」、「自由上網區」、「雜誌圖書區」，教室所提供之周邊設備有印表機、掃描器、耳機麥克風、繪圖板、WebCAM、讀卡機等！

計中還會開辦各種電腦研習課程，可以免費學電腦真的很棒呢！如果臨時還想學什麼軟體，有線上自我學習的課程，可以在家學電腦。「校園授權軟體」的下載對學生也是一大福利，在學校下載的功能完整又不用擔心中毒，而且這些軟體真的非常實用。住宿生可以直接上計中的網站下載，非住宿生則要到計中二樓借光碟使用。

和學生最密不可分還有「遠距教學網」，在建置上爲非同步遠距教學系統，至於使用方法於網站內都有說明。有些教授會開關遠距教學的課程，讓學生可以在平台上做課程的溝通、討論和繳交作業，甚至部份教授會事先錄下影音檔讓同學在線上上課。

另外，校園的無線網路覆蓋率非常高，只要自行準備任何支援 802.11b/g 的無線網路卡 (PCMCIA 或 CF 介面)，如筆記型電腦或 PDA 等，或者配備 Intel® Centrino™ (迅馳™) 行動運算技術的筆記型電腦，則無須再安裝無線網路卡。在經過一些啓用步驟後就可以在校園內輕鬆上網，無線漫遊啦！(操作步驟請參考<http://www.cc.nccu.edu.tw/network/wireless/>)

完成新學年度第一學期註冊之新生，計中會爲新生建立電子郵件帳號，學生之電子郵件帳號即爲學號，因此每一個人都會有一個學校信箱：「帳號@nccu.edu.tw」。學校的公佈事項或教授通常都會使用這個信箱來聯絡學生，所以一定要常去收信！如果還有什麼問題，可以撥校內分機：67599 或校外直撥：29387599，計中會有專人爲你解惑。

10/16【祕密花園---圖書館】

上次去圖書館念書，一個人一個座位真安靜，多人一桌的位置也十分寬敞，這裡真是唸書和閱讀的好地方，屬於我的讀書花園、書籍們的天堂。進入圖書館要注意的是館內禁止飲食及喧嘩，手機也必須關機。另外要特別注意，總圖三、四樓北側（近商學院）閱覽區設為「寧靜閱讀區」，僅提供閱讀，禁止使用筆記型電腦！

各個圖書館開放時間如下：

館別		開放時間	
中正圖書館	1至4樓閱覽區	一～日	08:00 - 22:00
	底樓自修室		全天
	4樓視聽室	一～五	10:00 - 21:00
商圖及綜圖分館		一～六	08:00 - 22:00
傳圖分館		一～五	08:00 - 21:00
		六	10:00 - 18:00
社資中心		一～六	08:00 - 22:00
		日	13:00 - 17:00
國研中心圖書館		一～五	08:00 - 17:00
		六	08:00 - 12:00
公企中心圖書館		一～五	09:00 - 20:00
		六	09:00 - 13:00

中正圖書館各樓層功能：

地下一樓	自修室、閱報區 (當日或近三個月的中文報紙，外文或大陸地區的報紙在二樓期刊室)
一樓	借還書櫃台、參考室和辦公區
二樓	中西文期刊 (現期期刊放在現刊架上，合訂本則是將過期的裝訂成冊，放在過刊區)
三樓	中文書庫
四樓	西文書庫、視聽室和研究室

圖書館的服務非常多樣化，每周新書展示專櫃會挑選最近的出版品，展期一周，期間不外借，但可辦理線上預約。網頁上還有每周精選新書的書摘及書影，可以提供為借閱參考。而在三、四樓有「新編入藏圖書區」，典藏本年度新編入的圖書，此區可借閱。圖書館舉辦的

專題「悅」讀活動，則發揮各分館之館藏特色，針對特定主題，會精選十本入門書展示，並製作成網頁供大家瀏覽。每月還有針對特定的專題介紹，可作為研究或自修的利器。另外「館藏檢索」功能可以進行線上資料檢索(包括圖書、期刊、論文等)，查詢指定參考書，還有線上預約及續借圖書的功能呢！

平常沒事我也愛去總圖四樓的「視聽室」，只要向服務館員押學生證就可以拿到耳機和視聽教材了，在這邊不但具備學習功能還可放鬆心情！這裡可以看各種影片，其中尤以經典名片最受歡迎，借閱率最高。另外視聽室也可以使用的語言教材：

英文：CNN、live 互動英語、實用空中美語、Time、Time for students、EZ talk、Advanced、空中英語教室等。

日文：和風、日語通、地球村生日活語、階梯日本語等。

要看影片除了在藝文中心外，綜圖分館學期中每星期三下午二時與晚上八時起，在一樓休閒區播放圖書館館藏影片，另外綜圖備有輪椅壹張，提供身心障礙人士使用，若有需求可向服務台詢問。

有一次在查找資料上碰到困難，便使用到參考諮詢的服務，服務人員親切地協助我使用各種參考工書及參考資料庫，透過這些資料庫檢索，包括中文(如中華民國期刊論文索引、聯合知識庫等……)，和西文資料庫(如ProQuest、EBSCOhost等)，我可以查找到非常豐富而且有系統的知識。為了豐富學校館藏，借到自己想看的圖書，「資料荐購」是一個好方法，不過推薦圖書前，要先查詢館藏目錄，經確認未典藏後，就可以上網填寫線上薦購單。

由於中正圖書館空間的不足，另外還有許多分館建置(註6)，他們各自有不同的功能和取向，圖書館的首頁可以連結至各個分館的網站，方便我們了解其他分館的館藏情況及內容。

◎ **傳播學院圖書分館：**

傳院三樓，往後山走，沿途有風雨走廊、渡賢橋，往左邊抬頭望就可以瞧見傳播學院。

◎ **商學院圖書分館：**

位於商學院大樓四樓，收錄與商院各系所相關學門之專業圖書、期刊、視聽資料及資料庫等。

◎ **綜圖院館圖書分館：**

位綜院 B1、一、二樓，典藏社會科學學院、法學院及國際事務學院三個學院所屬系所近三十年的圖書資料。

◎ **國際關係研究中心：**

位在台北市文山區萬壽路 64 號，欲前往者可在校側門麥當勞對面搭乘棕 5 公車或 530 公車，在國研中心站下車即可，主要館藏為中國大陸國際經濟及國際共黨等相關資料。

◎ **公企中心圖書室：**

位於大安區金華街 187 號，網站上有詳細的交通資訊，主要館藏為公共行政及企業管理。另外有開設各類語言進修課程，可以上公企中心的網站查詢。

大學部的學生一次可以借 30 本書，借期為 4 周，但如果有人預約你借的那本書，則會縮短為 2 周。線上預約借書最多 10 本，書籍回館時會寄 E-mail 通知，並保留七天借閱機會，若期限內沒來取書，則給下一位讀者使用。若無他人預約，在借期過一半時可辦理線上續借。而還書模式有：1.櫃台還書（一館借書，可在多館還書）2.投入還書箱。逾期歸還圖書每日罰滯還金新台幣五元，不過有三日寬限期，每冊以累計至新台幣壹千元整為上限。

(註 6)

中正圖書館是目前政大的總圖書館。前校長李元簇有鑑於圖書資料過於分散，為提供師生更良好的圖書服務環境，定於民國六十六年校慶啓用新圖書館大樓，當時建築面積和藏書量均號稱亞洲第一。而逐漸龐大的藏書量促成籌設圖書分館的需要，近年相繼設置傳圖、商圖和綜圖等圖書分館。

10/24【富學生與窮學生---談理財】

這個月又透支了！是不是我的理財有問題？總覺得錢不夠花，記得之前參加新鮮人理財講座時，有聽到除了定期儲蓄外還可從事投資（購買基金或股票），不過最好對這方面多所了解後，再投資會較有保障。平日養成在收支簿上列出所有的開銷和收入，可以看到自己在那些地方做出過度奢侈或不必要的花費，並警惕自己往後加以注意。至於學生收入，在獎助學金的領取之外，還可以安排打工。

工讀，只應視為生活上的需要，而非物質上的考慮。學有餘力的兼差，不管在任何情況下，都不應妨害正常學業的精進，更不能以此作為「蹺」課的藉口，或者做自我安慰不用唸書。有能力、有機會工讀時，可以找與學科相關的工作，從打工的經驗中去學習不一樣的事物和培養能力。（申請在校工讀，請上「生活輔導組」網站。）

據研究作者九十三、九十四年調查顯示，在學生貸款方面，2005年約有37%的學生辦理助學貸款，每位大學生平均貸款為五到六萬左右，許多大學生必須在就學期間申請就學貸款，形成在未畢業前就負債數十萬元的情況。有研究顯示，大學學雜費的負擔其實只佔四分之一到三分之一左右，其他部份是關於學生的生活花費，包括：住宿費、餐飲費、交通費、治裝費、日常用品費、行動電話費、教科書費等生活支出。台灣地區大學生的生活費用來源大多由父母負擔，約有59.5%父母親需要負擔學生八成以上的生活費用；而有 18.8%的學生是由自己負擔八成以上的生活費用，如個人打工、儲蓄、獎助學全申請、及助學貸款來支付各種費用等。

據教育部全國大學生的生活花費調查顯示：

平均每年每人上公立大學總支出：269,501元

公立大學生一年生活費：210,269元

公立大學學雜費：59,232元

1. 每年（含寒、暑假）的住宿費
學生每年的住宿費用平均約為32,409元
與家人同住學生每年花費為11,043元
住校學生每年住宿費用平均為19,682元
在外租屋學生每年則花費高達55,273元
2. 每天的餐飲費用平均花費165元
3. 每月的交通費用平均花725元
4. 每月的休閒費用平均1,459元
5. 每月治裝費平均花1,108元
6. 每月化粧品費平均花747元
7. 每月日常用品費平均花1,212元
8. 每月行動電話費平均620元
9. 每學期的書籍費用平均2,763元
10. 每月其他花費平均4,731元

學校有很多的獎學金可以申請，根據個人的不同條件還有需要，可以自行上學校的網站查詢。首頁的「在校學生」→「獎學金查詢」就可以找到生活輔導組所公佈的獎學金。（網址：http://moltke.cc.nccu.edu.tw/scholar_SSO/sqryact.jsp）。通常獎助學金的受理單位會要求檢附個人

成績單正本，可逕自至教務處註冊組申請，有投幣式的機器可以自行操作，每份手續費為 10 元，一次可多申請數份備用。

11/5【包種茶節】

第一次參加包種茶節就被表演同學的澎湃熱情感染了，而除了動態的表演外，靜態的各系攤位展示與宣傳讓人在全身發熱、血壓上升的情形下能夠稍稍冷靜下來。位於指南路上的政大，校區包括附近的丘陵地，由於氣候長年溫濕適合茶樹生長，所以文山包種茶的名號便不脛而走。而政大也有這樣的機緣，配合在地特色命名並結合學生的朝氣與活力，彰顯欣欣向榮的生命力。藉著這樣的活動，可以吸引高中的學生來這裡參觀了解，最重要的要清楚地了解自己心目中的那個理想科系和現實情況究竟有什麼樣的差異？是否真如當出所預期？是否自己真的會朝那個領域深入研究？在這裡高中生們可以確實明白每個系所的特長，也可以儘早訂定目標。在活動進行中，傳統與現代、年少與年長、本土與外界的多元創意彼此激盪閃耀著。

令我印象深刻的幾個活動中，看到了許多系所在行政大樓前的表演深具民族特色：比如俄羅斯的傳統舞蹈、肚皮舞，還有同學精彩呈現台灣原住民的舞姿，令人不禁有種地域、印象與意識錯位的感覺。之後的傳統技藝更令我神往：扯鈴、跳繩、國樂的表演使心中一陣奇癢，好想立刻加入他（她）們的行列。除此之外，大學生穿著新潮的舞衣上台，來一段狂放街舞。霎時令人想像飛馳，彷彿台上舞者的身體有一股股的熱氣蒸騰著，伴隨數道光束漫射四方。她們盡其所能地揮灑青春，躍動的熱情和光彩絲毫不因暗沉的天色而稍有減退。除行政大樓前的表演外，各系也無不設攤招攬觀眾，紛紛推出闖關遊戲，過關後可以蓋章，集滿一定數量的章就可以兌換小禮物、冰淇淋或小點心。上場表演的團體每年的順序的不一定，要表演之前都要向課外活動組申請再由他們安排演出的時刻。或許有人會覺得上述的活動有點像園遊會，不晦言地，它就是具有園遊會的性質。

接下來一把吉他、一段女聲的搭配演出，是從青澀漸趨成熟的過程，猶如壯盛的激流過渡為平緩的輕波，不論是熱舞或是歌唱，是生命昂揚的美麗律動，更是年輕人——是學生獨有的本錢！

說了這麼多，不能忽視的是，每個學系都會在校園中擺設攤位，不只是彰顯各系所的特色，也是給予許多前來的高中生認識大學校系的重要管道，攤位上不但有錄影帶播放還提供傳單索取。另外導師活動時間則是讓學生家長有機會和老師談談兒女上大學後的學習狀況。節目的重頭戲還有包種茶祈福儀式和包種茶品茗，而活動就在這濃濃茶香中漸漸落幕，劃下一個完美的句點！

11/13【一寸光陰一寸金-----時間管理】

最近期中考快到了，書都念不完，真令人緊張！都怪我先前安排太多活動，卻沒有把念書放在裡面，如果能善用自己的時間，就不會發生這種事了！所以我上網找了一下關於時間規劃和讀書效率的網站，並寫下來叮嚀自己。以下是一些我在網路上看到別人提供的方法：

◎ 小技巧：

- 1.善用生活中的零散時間複習當天所學的主要內容。
- 2.將所有事情訂定輕重緩急，如此可按優先處理順序去加以一一解決。
- 3.避免在精神不佳時處理重要事情，平時最好有規律的生活習慣才有較好的精神狀態。
- 4.養成在睡前花個幾分鐘來計畫明天的行程，還可估算一下所需的時間，如此做事會較有條理並清楚目標。
- 5.革除拖延的惡習，今日事今日畢雖是老生常談，卻是避免事情永遠做不完的焦慮。
- 6.要培養管理情緒的能力，有時候負面情緒太多反而會影響學習效果。
- 7.快速尋找及運用資訊的能力可以幫助自己在最短時間內找到最有用且正確的資訊。
- 8.控制平時上網的時間，不花太多時間無所事事掛在網路上。
- 9.若要消除時間殺手，一定要釐清工作的重點：把工作重點擬出來，然後作出主次抉擇。通常自己就是時間殺手，要設法控制自己。
- 10.利用紙和筆，記錄每日的工作日誌，亦可以用錄音機，把所有計劃概念化，整理好後放在你私人桌上、或每日必會翻看的資料夾中，作為執行工作的指標。
- 11.每次最好只定一個目標，依目標行事，不要分心，待完成上一個項目後，再執行下個項目。
- 12.掌握每日執行工作的節奏。每週定時檢討進度，碰上大報告或計畫，最好能仔細計劃要執行的每一個步驟。
- 13.為每項獨立的工作預早訂下完成時間，下定決心如期進行及完成。

◎ 心理建設：要把時間管理好，基本上要先作自我心理建設。

- 1.欲望：要有把事情做好、時間管理好的強烈慾望
- 2.決定：決定達成作好時間管理的目標
- 3.操練：時間管理是一種技巧，觀念與行為有一段差距，必須經常地去演練，才能養成良好的習慣
- 4.決心：下定決心持續學習，直到能運用自如。

◎ 瞭解「時間=金錢=生活」：

把時間管理好，才能實現自我理想，進一步提升自我價值。若每天節省 2 小時，一週就至少能節省 10 小時，一年節省 500 小時，則生產力就能提高 25%以上。每一個人皆擁有一天 24 小時，而成功的人單位時間之生產力則明顯的較一般人高。

「大學生平均每週上課十二小時，溫習功課三十小時，課外活動二十小時」，這是哈佛學生的時間設計，其特色是：每上一小時的課，要溫習二·五小時；並且，課外活動包括必要的打工賺錢以及參加藝文集會等。我們看到這種安排所顯示的三部曲，就是：學習、消化與應用。如此，周而復始，自然可以精益求精了。

11/20【「課堂學習」百寶箱】

上大學的第一次期中考試，在許多科目公佈成績之後，我深深感覺到危機是為何物。我和從前一樣認真準備考試，平時也沒有蹺課，但在成績的表現上幾乎都慘遭滑鐵盧。在家聚的時候自然是悶悶不樂，學姊的主動關心，讓我吐露心事，學姊便提供我她個人的親身經驗。原來這又是另一個需要學習的領域，大學還真是一個處處皆學問的地方。

「課前預習、上課專心、課後複習」這句話聽起來似乎是老生常談，但實行起來，效果還是相當可觀！

◎ 課前預習

在上課前如果能對課程有所準備，在課堂上不但容易把握教師授課的重點，減少聽課時的陌生與壓力，並激發自己的思考能力。不妨按照老師預先發下的課程大綱(若是沒有課程大綱，則可以依教科書的目次)，將書籍瀏覽一番，隨手記下重點和問題。如此一來，聽課時便已在心中建立起有系統的組織。

◎ 心無旁騖

積極的參與課程能透過自己的組織和判斷能力，將課堂重點分析出來，並提出自己的見解與質疑；消極的接受課程只是漫無目的地被動接受，無所謂條理或組織批判，甚至「人在教室，心遊四海」，豈不枉費了寶貴光陰？培養注意力的要素即是把握當下的時光。保持注意力第一步便是察覺自己何時開始分心，消除分散精力的因素，把注意力放在手頭的事上。例如在讀書的時候，突然發現你不知道讀了點什麼，或者在上課時，你發現你很難注意聽講，老師講授的東西無法在腦海中浮現。

其實上課專心並不難，重要的是注意老師的思路和推演論證的過程。例如作筆記就是一個很好幫助記憶的方式。原則是希望一張紙記一個概念，不要一張紙記十幾個概念或是十幾個需要記得的東西，到時候就會變得很亂，而且不好整理。但我們必須擺脫那些只知猛頭抄筆記的習慣，因為這跟背書沒有兩樣，沒有經過自己的語言，特別容易忘。作筆記是整理上課內容的精華和結構大綱，因此，必須透過自己的思緒和語言，也比較容易記得住，或者運用簡易的符號和數字的輔助，將老師說的話組織起來。這需要不斷累積功夫和習慣，久而久之就能得心應手！

而高中和大學課堂上最大的差別就在於：大學教授在課堂上多半不會提出標準答案。有時候提出答案；有時候停在問題上，正好刺激學生去思考。一般人會認為教授應該說得使學生懂，如果學生不懂便是教授的責任。有些情況可能真是教授的責任；但是假定一位老師有意使學生理解，聽不懂的學生為何不發問呢？大學教授已不像高中老師一般給學生壓力，逼學生唸書。高中好比是圈養，大學則像個自由的大草原，武功得自己去練就，而不是等著被灌氣！

◎ 學而時習之

下課後課程的複習是絕對必要的，所謂「不用則廢」即是這個道理。從整理筆記開始著手是個好方法。把上課的筆記和自己的心得重組起來，並在過程中不斷反問自己了解多少，如果還有疑問一定要透過所有可能的管道尋求答案。例如圖書館尋找補充資料，或者請教師長和同學。解決的方法很多，只是記住一個原則：千萬不可以擱置下來，時間累積大量的疑問，很容易磨損、喪失學習動力！

11/21【蹺課有理?!】

學生蹺課有理！如果老師只是照本宣科，一點新意也沒有，遇上這種傳統的上課方式，真的不上也罷。如果自己唸書的效率可以比上課好上好幾倍，我們為什麼要浪費短暫的生命，而不去計劃更有意義的事呢？所以每位老師一定要認真準備功課，而不是只會用一些脅迫力量，強迫學生浪費時間聽課。不過蹺課也要蹺得有道理，不要爲了蹺課而蹺課，如果是這樣，繳那麼多學費幹嘛？教你混日子嗎？

真正先進的新新人類，要很清楚自己在做什麼，並且有勇氣爲自己做過的事情負責任。蹺課有理的條件還有很多：自己準備課程會比老師更爲周詳，但是如果老師講述內容也不錯，爲何不來上課和老師同學一起切磋、交換心得？這種蹺課理由，只能偶爾適用，不適合長期。或者因爲社團活動而蹺課，這種方式也情有可原，不過一定要認清，哪一種活動可以讓你得到更多的收穫，才決定是否蹺課。比如社團在辦一項大型活動，你可能是個很重要的角色，如果犧牲一星期的課業，能換得活動的成功，在不影響學業的前提下，當然可以蹺課，因爲一個好學生不全是看成績高低，而是看各方面的表現。

但是蹺課不全是合理，無理的蹺課只是浪費自己的生命。就像蹺課做壞事，蹺課睡大頭覺，這些都是不好的理由。這種人唸了大學四年，可能只是混了一張大學文憑，不但課業沒有長進，其它各方面也沒有一點兒收穫，留下的只是一片空白。

11/22【如何準備考試】

提起考試，大概沒有一個同學會表示好感。但換個角度來看，考試只不過是鞭策我們用功的手段、一種學習成果的指標，讀書才是真正目的！

◎ 克服心理障礙

有些同學常受困於考試帶來的壓力，一到考試便非常焦慮、緊張，甚至出現胃痛、飲食不正常(暴食或厭食)、生理上的不適等「考試症候群」。這時你就需要反視自己對於考試的觀點或認知是否偏差。分數所顯示的只是你學業成就的一個指標，它只能檢測出你現階段的學習成果，無法反映出每件事，重要的是你是否已經盡力。不要因為周遭的人過度關心成績，就造成你對於分數倍感壓力，而變成問題的來源。試著改變自己對考試的想法和期待，如果情形一直沒有改善，也可以到政大的「心理諮詢中心」找老師談談，以求壓力的抒解。

◎ 未雨綢繆

大部份同學都不顧遠在期末的考試，以為給期末考做計劃顯然小題大作，但真是如此嗎？一點也不。支配時間專家將毫不遲疑地告訴你，花些許時間做規劃表，將使你在工作期以及事後都受益無窮。未雨綢繆熟讀筆記教材和其他研究資料，才是準備考試的不變法則。然而詳讀成疊的筆記是需要時間的，大多數學生在考前幾週大概都沒有足夠時間做好這些準備工作，尤其又必須同時完成報告和其他作業時。及早準備考試並在考前分配每日的準備時間，其中包含三個要素：1.每一事項的正確內容與描述。2.事情輕重、先後次序的分配。3.每一事項所需的時間估計。最後在完成的事項後打勾，這個重作將使你增加成就感。但是最好的方法還是要避免「臨時抱佛腳」，在學期中就定期複習並修訂自己的筆記。

◎ 知此知彼，百戰百勝

大學的考試並不像中學時代的選擇或填充，而多半是申論題。在考試前應注意要「仿真」練習，想像老師可能出的題目，從考古題中，或從自我評量的題目中，從關鍵的辭彙裏嘗試來自我解答，相信在不斷的練習，你可以知道那些部分需要再加強。在作答時基本的要求便是字跡工整、清楚(無關乎美醜)，敘述要有條理。

將所有的題目掃描一遍，確實閱讀作答說明，依照指示作答，是對於各類考題亙古不變的原則。申論題的答題方法，要注意時間調整步調，先回答最簡單的問題，建立信心以回答較難的題目，並在每個問題的關鍵字做上記號，這可以幫助你回答題目、檢查時不會遺漏任何重點。像寫作文般將自己的立論觀點做個簡單的綱要，利用轉折語的功能，以強調出重點所在。還有一個很重要的技巧：在每題之間留些空白，這是預防要添加其他細節時，有空間可填入。心理建設也是需要的，如果其他人不斷奮筆疾書或者提早交卷，別太緊張，這並不意味著他們懂得較多，完全地利用剩下的時間，重讀你的答案，你也許會想多加些其他資料，順便校對錯別字。最後如果你不明瞭題目的要求，勇敢地向老師問清楚，避免答非所問。

考試後，尤其每一堂考試後不要馬上急著去對答案，讓自己心很慌，或許整天考完試後再做檢討。此外，也可跟同學分享討論，並且請教面授老師，相信可以學到更多的答題技巧。尤其是考卷如有機會發下來，或許和同學討論之後，瞭解別人如何做答，對於下次的考試一定有很大的助益！

11/24【關鍵「報告」】

◎ 起承轉合，一氣呵成

一般筆紙測驗受時間限制，可能比較偏重記憶性及簡單的推理，無法較深入地了解學生對於某些問題的看法；而報告可以讓學生有比較充分的時間去準備，對於某些問題的探討能完整地表達，也可以看出學生的思考、整理、分析等各方面的能力。另外，學生將來在社會上工作，報告的撰寫，也應是亟需培養的能力之一。然而寫報告的最大忌諱就是抄襲，比起文法錯誤或是用字不當更令教授氣憤。

萬里之途始於首步，寫一份報告時，開始動筆就是完成報告最重要的第一步。散文式的報告令人「丈二金剛摸不著頭緒」，無法給人留下丁點印象，而一份文筆精煉，風格統一的報告卻能大大提高你的專業形象。好的報告應該思路清晰、邏輯分明。另外，準確性也很重要，所以在寫報告時要認清主題。有時老師會給你一個廣泛的題目，讓你自己縮小範圍，或是讓你自由選擇有興趣的主題。無論你為報告下何種標題，把它當做一個有趣的問題來解答就對了。從廣泛閱讀中才能夠獲得靈感，花些時間在圖書館、訪問某些人或上網搜尋有關的資訊等，並用小書卡來總結及整理你的資料。當開始擬草稿時，可能會經歷一些阻礙。假如你聽見內心的批判之聲，干擾了你的創意力，那麼就把它給踢開吧！你還可以告訴自己，這只是草稿，不是最後的定稿，不需多麼完美。最後重讀數次草稿並加以修改。一旦拿回作業，看到了成績及評語，最好能和老師晤談一番。這樣的討論有助於日後的報告寫作，也讓老師知道你很認真地想寫好一份報告，在過程中又遇上了哪些困難。

如果你不善於寫報告，下面這個結構可供你參考：

題目→目錄(概要)→簡介(用有意義而富有邏輯的標題和小標題說明報告主題)→結論→建議(要實用可行)→最後是附上參考書目。

◎ 舌燦蓮花，言之有物

上台口頭報告，也是大學課程中很常見的評分方式。這時就會牽涉到製作簡單 Power Point、選擇題目以及講演的能力。不會製作 Power Point 的同學也不必太擔心，學校的電子計算中心常會舉辦相關軟體使用的教學，只要自己主動多注意訊息，不怕在大學四年沒學到新軟體的使用方法。選擇題目不會有太大的困難，只要選擇有興趣的議題，相信在實作的過程中，就不會出現興致缺缺的情形。但是如何呈現題目，則是報告成功與否的關鍵。大學的報告首重議題研究的深度，而非廣泛空洞的內容。打個比方，如果這次的報告題目是「網路上的人際溝通方式」，千萬不要只是列舉一大堆的 msn、即時通、信件、ICQ 等。其實報告的重點在於縮小範圍並深入探討，你可以選擇其中兩、三種的溝通方式，做它們的優缺點比較，深入的研究才是報告的精華，不然你所列舉的方式有誰不知道呢？講演方面，也許有些同學個性較為害羞，對於上台報告有恐懼感，甚至是排斥它。「Practice makes Perfect！」任何一項技能都需要不斷的練習才會精進，當然也包括說話的技巧。你不一定要參加市場上流行的「卡內基」訓練課程，只要在課堂上把握發言的機會，久而久之，你也能成為一流的講演家。

11/27【讀書會】

這是我第一次發起讀書會，剛開始只是同學間口頭說說罷了，沒想到間接在加重的課業下，我和兩位同學決定試試讀書會究竟能帶來怎樣的效果，畢竟許多老師都曾經說過一句話：「別忽略了和其他人一起研究課業的重要性。」為了使初體驗更為順利，身為元老的我們，也參照了不少市面上的書籍，希望能帶給我們新氣象。

讀書會是以分工合作及共同研究為主旨，無關競爭，學習應該是充滿樂趣的。這個團體在你不知從何開始整理一堆資料時，可給予你所需要的鼓勵。讀書會的優點之一，就是能產生額外的壓力，使你遵守自己的承諾。加入讀書會也是結交朋友的良好渠道，相互分享人生獨特歷練、磨練口才、培養情感並訓練思維。

當某一門課的閱讀資料相當龐雜時，讀書會就能發揮功能。大家分工合作，每個人分攤一部份的閱讀作業，分別做出書面的複習資料後，再影印給其他組員，不但可節省讀書時間，也能克服你獨自努力時的孤獨感。而在指導他人的同時，我們也能學到更多的東西。在進行指導時，組員可能會提出你沒想到的問題，這將刺激你的思考，也可以讓我們從新的角度來認識所討論的議題。在講解時，我們也可以加深對這一問題的理解。但重點是每個人只有在他們願意接受並尊重團隊內部的不同意見，相互衝突的意見和主張才可能成為創造性的延伸和擴展，相互尊重的方式解決衝突，才能讓讀書會有效發揮作用。換句話說，團隊專案是一種協作學習的經歷，而非一種競爭。

究竟該如何組織一個讀書會呢？召集人要先設定讀書會方向與定位，例如讀書會要念哪一類的書？課內或者是課外。再來便是尋找志同道合的朋友，決定聚會時間，一個禮拜一次或二個禮拜一次都很適當，視成員情況而定，並且將時間固定下來。例：每個禮拜三晚上固定進行讀書會，這樣也不會無疾而終。任何一種組織都需要規章，讀書會也不例外，團員應建立共同願景，製定例會流程，分配職掌等。

11/28【事半功倍---讀書效率】

增進讀書效率是我最大的夢想，看著有些系上同學，每次只花些時間就可以擁有好成績，真是令我煞羨不已。同樣是讀書，為什麼我總是「事倍功半」呢？難道是我的智商比別人差嗎？今天我鼓起勇氣和那些同學討教，而他們也很樂意為我提供意見：其實增進讀書效率並非上青天般困難，只要立足於充份的自我認識，再搭配下列原則

1. 找出自己唸書效率最高的時間，也就是你精神最佳的時刻，研讀最需花心力的科目。
2. 適當的讀書環境，儘量排除可能會干擾的因素，例如圖書館便是一個好去處。
3. 利用瑣碎的時間，也許是在捷運上或者在空堂的時間，拿出謄錄重點的小卡，隨時複習課程內容。

多次嘗試後，相信對於讀書效率的提升會有所幫助。另外，Francis Robinson 提出「SQ3R」最佳唸書法，也值得一試哦！大抵上你不須嚴格遵守「SQ3R」的每一步驟，你可以選擇性使用某些步驟。實際試驗看看哪種方式最能讓你主動參與，畢竟不同的科目可能需要不同的方法。

S：Survey 瀏覽

拿到一本書時，先以很短的時間瀏覽一下各章節的標題、大綱、摘要，如此可對全篇有一個通盤的概念，並可瞭解各章節的主題及編排的先後順序。

Q：Question 提問題

把各章節轉換成一個個問題來自問，然後以尋找答案的態度去閱讀該章節，以主動積極的心情去研讀，易保持閱讀的興趣。

R：Reading 閱讀

對書本內的各項資料詳加閱讀，以解答所提出的問題，而整理問答表，是組織書本內容精華的最佳方式。

R：Recite 背誦

對於書中的重要內容非背誦則無法靈活運用。每研讀完一部份後，應暫停一段時間對先前閱讀的加以回憶。書中的內容乎都有連貫性，若能熟悉前面的資料，則有助於後面的研讀。

R：Review 複習

研讀後不久的複習，是閱讀問答表及補記書中的要點，添加新的資料及見解；考前的複習則重記憶的功夫。

11/30【迷你聯合國-----國際交流中心】

上了大學後，常常在下課時間見到「國際交流中心」有不少的外國學生走出來，我都不敢正眼瞧他（她）們，總刻意將目光避開，好像我們之間存在著一道深不見底的文化鴻溝，但有時候看到許多學生用台灣腔英文和外籍學生談得如此投機，我就有一種衝動也想湊上去，想和他們聊天。於是我決定以微笑打開僵局，或許這是一個不錯的方法。有一次我大膽得用不怎麼溜的英文和對方簡單問候，見到他們的嘴角上揚，似乎透露著友好的訊息，我也提升了自信心，彼此便將心門敞開了。

那位老外提及他的同學中有來自美國、歐洲、日本、緬甸、馬來西亞等，學中文的目的各不相同，不過學校的「國際交流中心」提供了中文口語表達的環境，除此之外我還問他關於生活適應的問題，除了心理上的寂寞外，吃住的打理也很重要，中心的公佈欄會張貼一些關於校外租屋的訊息。當下突然覺得，在外籍生獨立自主的生活背後，仍需要熟悉環境、文化的我們給予適時的關懷、鼓勵、扶持。

不久，我便至國際交流中心的所在地—國際大樓了解一番。在這裡，提供外籍生學習中文的機會只是其中之一，舉凡締結姊妹校、推薦本校學生到國外交換學習也是重點工作，目前學校已和八十六所國外大學或學術機構簽署學術合作協議，其中含校級姐妹校四十所及非校級姐妹校四十六所。

就交換學生而言，交換學生期間只要繳交政大的註冊費用，不用繳國外大學的學雜費。除此之外學校補助學生出國留學的短期計畫，補助大學部及研究所學生出國短期進修的學雜費及生活費。國際交流中心還辦理暑期遊學團的英語學習課程，並有若干獎助學金給表現優異的學生，例如：史丹福大學英語研習營以及加州大學柏克萊分校暑期研習活動。

對於外籍學生，學校也提供了以商學院和傳播學院為主的大學部課程，在過去，國際交流中心也辦理了許多大學的參訪活動以增進彼此的交流，例如日本的慶應大學和早稻田大學、南韓的釜山大學和延世大學等。

我差點忘了剛才提過締結姊妹校的事，政大除了和日本及韓國締約，土耳其的安卡拉大學、俄羅斯的聖彼得堡大學、法國高等政治學院、波蘭華沙大學、美國華盛頓大學等都有往來至於其他的就不計其數了，而事實上，學校之所以要提供這樣的機會，何嘗不是想增進彼此了解的可能性，更促成不同文化間的分享與流通呢？想想我們和外籍生似乎都背負了不小的使命！還記得在洛杉磯時報上登載過一篇文章，提及外籍學生就是：「a diplomat in the backyard」，因為這些人是未來文化交流的尖兵。

在對話的過程中，即使所知有限，也是一種交流的過程，文化交流不就該在自然的方式下進行嗎？在誠懇的對話中將自身最核心的文化價值潛移默化到對方的心坎裡，而我們不知不覺也學會了欣賞、尊重、包容不同的文化，我們用不同的文化視野檢視各文化的多樣性，這想必是「國際交流中心」設立的積極目的吧！

12/21【文化盃合唱比賽】

四維堂傳來悠揚的歌聲。

咦，那是玉珠落盤的美妙聲音嗎？那是文化盃----每年讓大學生引頸期盼的重頭戲嗎？

是的，從各系認真的練習中，可以發現大家對於這件盛事的重視，透過長期接觸下，同學間彼此更加熟悉，不知不覺大家的情感也都好了起來！

文化盃合唱比賽要追溯到民國五十五年五十七年間，三任振聲合唱團的團長歐鴻武、鄭淵博、龐開文對歌唱活動的熱愛因而發起，在五十七年的十二月十二日在四維堂舉行第一屆文化盃歌唱比賽，有分合唱和獨唱組，比賽前數週每天中午各系都加強練習，輕攏慢撚抹復挑，初爲霓裳後綠腰，伴隨啦啦隊助陣，氣氛都熱起來！

文化盃之名則可能與五十七年本校爲了響應「中華文化復興運動」，爲了和當時中國大陸的文化大革命對抗，成立「文化建設委員會」並推行相關活動有關。隔年學校也另外舉辦舞蹈比賽，但隨參與學系減少已停辦，而合唱比賽則延續至今，隨著時代的演進，每年的文化盃中各系都有不同於以往的精采演出，更表現出屬於這個時代的年輕人應有的朝氣和活力，而新一代的風格應該由各時代的新血繼續塑造。

指定曲政大校歌的圓潤和聲在耳際縈繞，訴說著一代代的記憶…。

1/8【耕耘「心」田-----心理諮商中心】

今天到學校的時候，陽光伸出慈母般的手，柔和地撫摸我的臉頰，就是這種溫暖的感覺，讓我覺得早晨的時光是最美好的，早上沒有課，而原本安排在三四節的導師課則要舉行性向測驗，據說在心理諮商中心舉行！從來不知道大學裡也有這樣的建制？位於校門對面的健康中心三樓，就是心理諮商中心所在。如果說健康中心是為了同學們的生理健康把關；那麼，心理諮商中心就是為了同學的心理發展、生涯規劃付出。除了最基本的性向測驗外，這裡還定期舉辦一些課程講座讓學生抒放身心，所謂生理心理相互影響，將它倆設在一塊兒大概是最好的安排了。

雖然性向測驗和國中的施測方式大體相等，題目也和高中時候的類似，但結果卻是由自己統計和分析，分數越高代表對此興趣越大。但我有些疑問：難道心理諮商中心的服務項目只有這樣嗎？如果僅此一項會不會太少了？

我果然小看了心理諮商中心的功能，既然全校僅此一家別無分號，他當然要充份發揮心理輔導與重建的功能，舉凡個人到團體諮商、新生生活適應、心理成長團體、工作坊、演講、營隊，這些豐富多元的項目，心理諮商中心全都有！

心理成長團體而言，我看到了心理諮商中心在學期中辦理了一個名為「控制它，而不是讓它來控制你－情緒管理」這樣的一個活動，目的顯然是為了在大學生增進智能之餘，在心理建設和情緒控制方面也能與時俱進；至於在大學生的生活適應方面，「身心生活適應量表」提供檢測心靈健康的指標。

在個人心力諮商的部分，透過和心力諮商人員的晤談，學生可以抒發內心的不平之氣，舉凡在學業、生活、心理方面有任何的問題都可以向輔導員提出，此外定時駐診的精神科醫師也可以助自己一臂之力。

至於工作坊，則是增進自我了解啟發、人際關係、兩性關係、性騷擾防治、生涯規劃與管理、家庭溝通及情緒壓力紓解，參加成員可以彼此交換心得與分享看法。密集的課程幫助同學了解自己的內心世界，而活動中的討論內容全是保密的。

另外，中心還提供心理輔導和同儕交誼的錄影帶、錄音帶和書籍讓心理健康的概念深入學生的心中；我甚至看到了一則關於「精油按摩課程」的消息。想一想，經過講師耐心的解說和充分的習作，可想而知，把這整套「功夫」讓父母在勞累工作之餘，還可以享受子女的貼心抒壓－頓時肌肉完全放鬆，壓力釋放，彷彿掙脫一天工作的勞累，徹頭徹尾脫胎換骨！

如果有空的話真想參加這個活動，畢竟心理健康才能支持自己達成更遠大的目標。心理諮商中心是一個標榜從「心」做起的地方，清除心中的垃圾才能活的更快樂！人才會更有朝氣！

3/1【男生女生配----兩性關係】

導師在這學期安排了個別談話的活動，而今天正好輪到我。邊喝下午茶，邊和老師聊天，氣氛是很輕鬆愉快的。過程中我特別談到了一句在大學生間流傳的話：「大學有三個必修學分：課業、社團與愛情」，同學間下課的悄悄話中，也常提到愛情這個學分。這個話題其實困擾我挺久的，究竟愛情是不是必需？對於愛情沒有概念的我，又該如何開始一段戀情呢？老師給我的回應令我安心不少，我一定要趁印象還深的時候用筆記下來，說不定哪天也可以與同學談談這個話題。

愛情這個學分應該是開放式的，而非必要不可。若是有緣便好好地去修習；若是無緣也不必在意。情感的開始，不管是你追求別人，或是別人主動來追求你，做做朋友總是好的開端，要知道有時投石問路反而可以促進彼此相互了解。從朋友認識起的過程中，雖說真心真意盡其在我，但交往可不只是一廂情願，對方是否也回應你，要和你交往？從相處中自己可以摸索出來，千萬不能自己幻想「以為」對方非喜歡你不可。俗話說「兩情相悅」，戀愛這回事最忌諱的就是勉強對方。

現代人一切都講求速食，大學生談感情也一樣要求快速，往往認識不久的雙方，就已經發生親密關係，將感情複雜化，難以脫身。目前大學生於就學期間發生性關係的比例與未婚懷孕的人數，逐年增加。其實性觀念的解放，對沒有應變能力的大學生來說，未必是好事，發生婚前性行為會造成女方懷孕，而墮胎對於身體有很大的傷害，甚至沒有固定的性伴侶更有可能感染性病。站在輔導立場，老師們多半認為，同學不要因為好奇或是趕時髦，就和對方有性關係。奉上兩句話：「感情不能勉強，愛是責任。發乎情、止乎禮。」心理和生理都做好充份準備，則愛的世界永遠繽紛多姿，何來「斯人獨憔悴」！

然而，人際關係在網路使用頻率的增加下，出現了些許質變。許多大學生在網路交友時，多半沒想清楚自己要的是什麼，結果全心投入，將筆談的網友描繪成自己認知上的模樣，最後總是吃虧又上當。網路特有的匿名性也許危機四伏，校園內便發生過女方與網友第一次碰面，就遭到對方強暴的不幸事件。不諱言，許多大學生對於網路戀情懷抱憧憬，其實單單藉由文字傳遞並不足以認識一個人。當然網路交友不一定不可靠，不過就怕你光靠網路談戀愛。無論如何，要堅持交友原則---誠意，並且懂得保護自己，才能在網路世界裏拓展另一片人際天空。

若是在政大校園內發生性騷擾或性侵害事件，申訴受理單位為「心理諮商中心」，申訴及調查處理流程，請參考「性別平等教育委員會」網站 <http://www.gender.nccu.edu.tw/>。而積極面的防治莫過於接受教育，學校也有開設相關課程，例如性別平等課程。

◎ 國立政治大學緊急聯絡電話

駐警衛室：(02)2938-7129

總值日室：(02)2938-7132

重大事件通聯窗口：(02)2939-3091 分機 66119、66110

指南派出所：(02)2938-2712

3/8【羽「藝」遨翔----藝文活動中心】

在政大宿舍住了這麼久，朝夕生活在青玉山色的美麗環境中，離教學區僅咫尺之遙，也覺得大學的生活夠愜意了，好像不需要其他的活動來繽紛生活的色彩。直到索取校園內的公佈欄上的「藝文中心節目表」，此時才真正了解大學生活不只有熬夜苦讀、家聚和餐敘。參與藝文活動可以觸發新的美感體會，不論是畫家眼中大千世界的輪廓；雕塑家對物體的重新解構；演奏家用音符連綴出的讚頌詩篇，似乎都用不同的方式詮釋世界的景緻。

今天，我進入環山道上的展覽及演出場地---「藝文活動中心」，好好探尋一番，當我第一次進入藝文中心的大禮堂時，我簡直被寬敞的空間所震撼：整個禮堂足以容納一千三百六十人，深廣的舞台是樂團來訪或劇團演出的地方。今天的演出節目是一齣改良的京劇「巧縣官」。活到這麼大還是第一次欣賞到如此優美的文化遺產。

後來才知道，這樣為期一週的「駐校藝術家」活動需要學校和表演團體籌備許久才能盡善盡美。每年不同的重量級團體或藝文界人士到學校暫駐，或舉行講座或舉辦表演，目的就是為了豐富學生的生活層面，培養優良嗜好及提升人文素養。這次的駐校藝術家活動由國光劇團精采的演出和深入淺出的戲劇講座串場劃下完美的句點。在國光劇團之前，學校曾邀請過雲門舞集創辦人林懷民、繪本作家幾米、鄉土作家黃春明、舞蹈家劉鳳學，甚至是氣勢磅礴的優人神鼓擔任駐校藝術家。欣賞完這次的演出，我似乎更想認識屬於這片土地的優良藝術，並希望能以同樣讚美的眼神去領受外國豐盈創新的震懾美感經驗。除此之外，進入藝文中心的網頁中，也會有意想不到的發現。

視聽館及其他的展覽室也有定期展演，像陳設靜態展覽的四一八展覽室常常陳列油畫、版畫，或是雕塑作品。以近期展覽而言，數位版畫展就為這樣的空間增添了幾許科技式的美感和另一種藝術表現的可能。至於視聽館則提供小樂團或劇團表演的場地，很多時候也是許多知名導遊或領隊分享異國遊歷經驗的地方：從土耳其、義大利到西班牙及英國，異國經驗在這裡交會。而年輕有為的樂器重奏團體也常在這裡演出，精彩絕倫，令人嘖舌。學校的社團也充分利用這裡的空間存放設備和社團檔案，有時候還可以聽到音樂性社團演奏的美妙樂音。

欣賞是一種學習，這次的觀劇經驗讓我拾起了一些生命中美麗的吉光片羽，這樣的美感經驗或許也讓我能夠用滿富詩意的眼光看世界吧！下次的表演團體是哪一個呢？我很期待！

3/13【擁抱健康----運動設施】

上大學之後，終日在書海中載浮載沉，心中多多少少會覺得疲乏，這個時候，適時的抒放身心格外重要。上體育課調劑身心、鍛鍊身體、讓體能回復原來的水準，是提升學習效率的必要條件；運動本身也蘊含了諸多的好處，促進新陳代謝、血液循環等。體育課在大學是必修的，依照政大的規定，每個學生要修滿四個學期的體育課才可以畢業。

課程方面，學校的體育項目很多，舉凡羽毛球、桌球、高爾夫球、太極拳、網球、登山等，不一而足，每個學生可以依據興趣選擇。當然，學校的運動場館，隨性質不同，分布在校園各處：從山下擴展到景美溪畔，並延伸到山上的男生宿舍；有些體育課程因沒有專門場地可以練習，所以學生須至校外上課，例如高爾夫和保齡球。

想要進場運動，有必要清楚場地的開放時間，除了體育課的時間外，也可以主動安排到各場館健身。拿網球場來說，山上和山下各有一個，山上網球場從早上六點開放到晚上九點半，其中八點到十二點及下午兩點到六點是教學時段；山下網球場則從早上六點開放到晚上九點。

體育館是多功能的運動場，籃球、羽毛球和排球可以在大廳練習，兩側還有乒乓球室和韻律舞蹈教室，詳細的開放時間每天都不同。一般而言，開放時間從早上的六點到晚上九點三十分，週末週日則為早上六點到下午五點，由於時間表複雜，我自己看了都有點頭昏眼花，更難以用簡短的文字敘述出來，看來如果我以後想要到體育館練習的時候只好連線到政大體育室（政大首頁→行政單位→體育室）的網站先行瀏覽了。

最近學校室內溫水游泳池完工啓用，一想到我就格外興奮。提到游泳有幾點必須特別注意，比如做暖身運動以防抽筋，下水前後得洗淨身體；游泳的好處多多，對減壓和鍛鍊肌肉很有效，也可以減緩關節退化。至於游泳池的開放時間，從早上的六點到晚上的十點鐘，星期日及各國定假日則是從早上六點到下午六點。學生和教職員工、眷屬及校友和校外人士都可以享受游泳健身的樂趣和好處；游泳池旁還有一處重量訓練室，專門給學生和教職員工使用；要使用這些設備得辦好證件，也就是票券；票券分為月票、半年票和年票；重量訓練室則只有年票。我渴望品味壓力的釋放和在水中優游的奇特異趣！

身體在年輕時就該好好保養，每天安排一小時運動恰到好處；當然，有好的場地可以鍛鍊體育技能讓我很感恩也很滿足，身體養好了就能精神奕奕地完成遠大的人生目標！

3/17【行萬里路-----休閒活動好去處】

為增進系上同學間的情感，班代便提議舉辦一次班遊活動，也順道認識木柵這塊地方。身為活動股幹部，我便上網及去木柵活動中心，找到不少可行的班遊地點。

政大校園自然步道

政大校園佔地約110公頃，範圍內地形起伏變化豐富，生態上呈現多樣不同面貌。政大後山步道保有鬱鬱的林木，氣候型態溫暖、潮濕，又是小型的集水區，因此孕育了非常適合動物棲息的環境。暮春，楓香的新芽，藉晨曦灑下嫩紅欲滴的色彩，這是連接政大渡賢橋與恆光橋畔後校門的環山一道路旁整排楓香的美麗景象。

木柵貓空單車自由行

騎乘路線：政大→指南路二段→指南路三段→草湳遊樂區→貓空茶葉展示中心→樟湖木柵觀光茶園→指南路三段 38 巷→指南路三段→政大。

路線里程：全程約 12 公里。

適合對象：熟悉山地騎乘、變速技巧者。

適合車種：15 段以上變速車

選木柵地區政大出發，可以先進校園瀏覽四面環山，還有景美溪輕輕流過的自然美景。循著指南路前行，會碰到政大實小前岔路口，左邊是通往指南宮的石階小路，車友則繼續騎往指南產業道路，山路越來越陡，需要好的自行車、好的變速技巧和好的體力，才能全程挑戰騎上去。

台北市立木柵動物園 台北市文山區新光路二段30號

搭乘捷運木柵線到達終點站，就是動物園所在地。木柵動物園是亞洲最大的動物園，過去只能在書本中看到的動物，活生生在你面前出現，享受貼近自然生物的樂趣，並經由專業的解說，更能進一步瞭解動物們的生活環境與習性。除了動物展示區外，另有野餐區、野外動物植物觀察區、青少年體能鍛練場，在觀賞動物之餘，也能登山健行、欣賞自然風光。



全年開放園區：09:00~17:00(16點停止入園)

交通資訊：從政大搭乘236、237、611號公車至動物園門口。

票價：全票60元、優待票(軍警、學生)30元、團體購票30人以上7折。

文山藝文中心永安館 臺北市文山區木新路2段156號之1

座落於臺北市文山區木新路與永安街交叉口，稱為「永安基地」。在地民眾與社區人士的爭取，加上市府協調的努力，將永安基地發展為五層樓的文山藝文中心。這座充滿紮實身心訓練課程的館所，有個閃亮的副名—「表演36房」，因為優人下山傳授民眾藝術訓練的精神，就如同三德和尚下山另開一房「少林36房」，以指引山下有志青年習拳練身一樣，將優人原創的身體訓練和表演技巧公諸於世，讓民眾得以接觸藝術之美。到此還可享受益身養生的美食，以及觀看電影及文化藝術影片。

交通資訊：由政大搭乘 251、252、295、611、棕 7、綠 1 至景文中學站。

貓空

「貓空」一名起源眾說紛紜，但從當地人的說明，其實是起因於溪床石質間的耐侵蝕度不同，夾帶大量砂石沖蝕後，形成一個圓形或橢圓形的洞穴。遠處看來，溪床凹凸不平成皺摺狀，台語稱「了康」，就是「貓洞」的意思。後來日據時代，改以讀音相近的「貓空」代替，延續至今。

貓空以種茶、販茶為主，鐵觀音和文山包種茶最出名，這幾年隨著觀光茶園品茗的風氣興起，貓空自然成爲一處品茗勝地，處處盡是茶園和茶坊，在享用香濃的茶之餘，愜意的俯瞰大台北盆地的夜景，這樣的情境在台北難得擁有。沿著指南路三段34巷往山上走，高度約200多公尺，爲「貓空」最高處，沿途視野遼闊夜幕低垂時，浮現在眼前是繁星點點，萬家燈火熠熠景致，燈火相映的動人景色。

交通資訊：從政大往指南路方向前進，在指南路3段2巷、24巷、38巷口地面有往「貓空」指示標誌。或搭乘小10、小10區間車、棕15號公車。

木柵杏花林 老泉街45巷27號之3

台北位處盆地，山林野外隨處可看見春天的芳蹤。以茶聞名的木柵貓空，就有一片正值花季廣達二甲的杏花林，置身其中觸目所見，青鬱蒼蔚間斑斕翻飛，仲春二月品春茗、賞春花，正是時候。杏花本是茶農張老先生，在退休後出於雅趣而開始栽培，卻大放異彩，成爲貓空廣袤的茶園中獨樹一幟的美景，在此喝茶聊天看花賞景，別有風味。「杏花林」茶館平常只在晚間開放，但花季期間從早上就開始營業。每到農曆春節(約2月)，2000多株紅、白、粉紅色的杏花就爭相吐豔，一直持續至3月中旬後。



交通資訊：搭乘236、251、512、指南1、3路，在木柵下車，轉搭小型公車10路，在瓦厝站下車。

公館 台北市羅斯福路4段

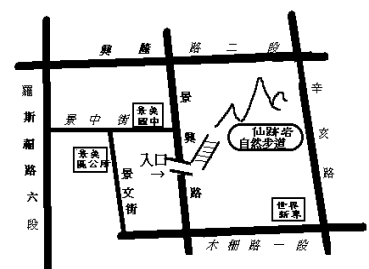
公館夜市區地處台北往中、永和與景美木柵的重要交通轉運樞紐，加上鄰近台灣大學與台科大，人潮眾多，致使公館夜市人氣鼎盛。區內吃喝玩樂樣樣都有，從爲數眾多的川菜館、火鍋店，到南北小吃、麵點、甜食、冰果飲料都應有盡有。如果你吃撐了，還有許多咖啡名店供你小憩談天，然後再逛逛各式精品店，爲自己裝點個好行頭，爲美好的夜晚畫下句點。在此地也有不少異國風味美食，不同於夜市的喧囂吵鬧，在新生南路附近巷弄裡，有許多風格獨特的主題書店，是喜歡靜謐氣氛的讀書人，補充精神食糧的新天地。

交通資訊：由政大搭乘236、252、280、530路公車。

開放時間：平日 18:00 - 00:00。

仙跡岩 台北市文山區景興路243巷

仙跡岩位於景美地區，亦稱爲景美山，又因地處景美溪匯入新店溪口附近，當地人稱之爲溪子口山。登山入口在景美景興路243巷旁牌樓。一路上可見到解說牌佇立，民眾無需任何資料即可按圖索驥，瞭解山區內重要植物和自然環境的樣貌。沿途景色



優美，綠樹遮蔭，各種植物生態豐富。仙跡岩的另一個特色是寺廟特別多，抵達第一座紫範宮，沿石階路繼續前行，站在仙巖廟，可以遠眺台北盆地。中途，還有一塊巨岩，留有傳說中仙人的大足跡，這是仙跡岩名稱之由來。續往前行，是冬季先開花，春天再長出嫩葉和果實的山櫻花。



開放時間：全天開放。

交通資訊：可搭乘新店客運 251、252、253、指南 2、棕 3 等。

指南宮 台北市木柵萬壽路 115 號

人說「多爬一個階梯，可以多活二十秒」，假如真是這樣的話，也許到指南宮一趟，就可以增加十個小時的壽命哩！指南宮俗稱「仙公廟」，供奉呂洞賓。石階旁有很多石柱，柱頂可裝油燈，是日據時期信徒所捐獻的石燈籠。有個值得一提的傳說：呂洞賓當年追求不到八仙中唯一的女性---何仙姑，因此嫉妒在一起的情侶。所以大部分的情侶都不敢同時去指南宮，以防被拆散。



交通資訊：由政大搭乘指南客運 1、2 路直抵。

樟山寺 台北市文山區老泉里老泉路 49 巷 29 號

樟山寺建於民國 18 年，寺內侍奉觀音菩薩。該寺視野極佳，台北盆地盡入眼簾，常吸引發登山健行遊客駐足，廟祝也常以鐵觀音茶招待朝拜與登山的朋友。以樟山寺為中心點，有三條步道呈放射狀分別通往其他遊憩據點，包括飛龍山步道（往政大環山道路）。



飛龍步道的特色，在於整條步道中間均有塊石綿延不斷，從遠處觀之，如同翱翔天際之蛟龍，因此得名。今日所見之步道，乃民國 83 年底台北市政府建設局所整修。樟山寺步道的的前身是茶農運輸茶葉至木柵、景美的交通要道，但建於何時已不可考。有意訪者，舊石階在通往樟山寺方向的左、右兩側仍有一小段舊石階與步道平行，放慢腳步即可發現。

交通資訊：學校的大門口及其他地方有設置「親山步道」指標，循線上行即可輕鬆體驗自然之美。或轉搭小型公車 10 路，在「瓦厝站」下車。

景美溪河堤步道及河濱踏騎

從寶橋路和木新路的交會口，至木柵路萬壽橋。這是沿景美溪河堤人行道，欣賞溪流自然景觀的主要路線。河堤溪邊的視野始終開闊，更是賞鳥的好地點。景美溪是過去台北內陸河運的重要溪流，往昔木柵、深坑地區的重要產業，諸如染布、煤礦、茶葉等，皆可由船隻溯溪，送至新店溪，再至艋舺。但是景美溪溪灘水淺，當時行走的船隻多為平底，甚且可扛抬，一路上溪邊的卵石灘，以及沙洲正好告知了當年船運之辛苦。沿著溪畔，基本上這是一條適合從事單車、慢跑和散步等活動的堤岸，而道南橋上設有獨立的「單車專用橋」，由斜坡引道銜接兩岸河濱公園。開車者可停放木柵捷運站或堤外停車場，搭車者直接步行下至河濱，該處設有腳踏車出租站，非常方便。畫著長頸鹿的焚化爐高聳煙囪，呼應著十足的「在地特色」，也正好與遠處的 101 大樓，形成競高的趣味畫面。

交通資訊：

捷運－捷運動物園站下車即抵。

公車 236、282、611、指 3、530、237、小 10、棕 3、棕 15 於動物園站下車。

租車情報：木柵腳踏車租借站，由木柵動物園對面停車場進入，左轉直行至停車場最底端。

台北市鐵觀音包種茶研發推廣中心 台北市文山區指南路 3 段 40 巷 8 之 2 號

「山中無歲月，壺中日月長」，在木柵觀光茶園中，木柵鐵觀音是最為經典的茶類。鐵觀音茶相傳是由篤信佛教的茶農所發現，因其信此茶為觀音佛祖所賜，且茶葉色深似鐵而得名。「台北市鐵觀音包種茶研發推廣中心」內設有品茶區、茶藝活動中心、簡報室，並劃出展境區展出古時農村文物、茶業文物以及各種群茶的機具。後方是水土保持戶外教室，種植了各式的茶樹和花木。展示中心除提供免費參觀外，並不定期舉辦各類茶藝活動，對於想認識茶葉的人是個不可多得的好去處。



開放時間：週二至週日 9:00-17:00 (週一休館)

交通資訊：乘東南客運小 10 至推廣中心下車

景美集應廟 台北市文山區景美街三十七號

「景美集應廟」是文山區唯一的「三級國家古蹟」。景美集應廟創建於清同治六年（西元 1867 年），供奉保儀尊王，俗稱廷公，相傳為唐安史之亂與張巡同守睢陽之許遠。在「安史之亂」時，死守衛睢陽城，民間建了一座「雙忠廟」供奉這二位忠臣。在四百年前，安溪人移民來台北，因為他們大部分都是茶農，所以選擇了文山這個潮溼的山丘地來種茶，同時帶來他們的鄉土保護神。隨著時間的進展，人口逐漸增加，供奉安溪鄉土神明的人也越來越多，因此集應廟便拓展成三座：景美市場內的「高氏集應廟」，武功國小附近的「林氏集應廟」，及木柵國中對面的「張氏集應廟」。



交通資訊：251、253 左、棕 3，在文山一分局站下車。

3/22【學術寶庫-----社會科學資料中心】

還記得小學時，老師必出的作文題目是「我的志願」，結果十分有趣，男孩十個中有八個想當總統。等到考上大學自己才會較認真思考要自己未來的生涯走向。大學畢業後就要投入職場嗎？還是要繼續攻讀碩士博士、甚至要到國外深造呢？但，不論是哪條路，在某個階段培養應具備的能力是本分，積極點更應超前學習及培養主動服務、關懷社會的入世情情操，試著以人生、社會為另一個知識寶庫的求知取向，如此一來知識才不會與變遷的現實脫鉤而僵化凝滯。在大學生活中，為了培養這樣的知識取向，一方面得閱讀書籍期刊，一方面須明白研究方法，熟悉論文的格式。直到最近有機會進入「社資中心」，我才大致明白學術研究是怎麼一回事。

遠近馳名的「社會科學資料中心」座落在政大河堤畔的一角，由於它典藏了台灣七十多所大專院校、總計超過十三萬本的碩、博士論文，使它成為校內外許多作報告或寫論文的學生前來「取經」的「藏經閣」。目前社資中心除了有媲美國家圖書館的論文典藏之外，也收藏了完整的聯合國及我國政府公報、出版品，還有不少成套的善本叢書及國科會研究報告，此外，地下室放有不少國內、外過期報紙的合訂本，把過去的歷史嵌在泛黃的紙頁中。

民國五十年，政大為了加強社會科學研究資料的蒐集，於天放樓(已拆，改建成資訊大樓)成立社資中心，後來因為資料擴充迅速，民國六十年由國科會補助下，新蓋現址建築，再經過民國七十年代的擴建，遂有地上四層、地下一層，總樓地板面積 7048 平方公尺的現貌。

關於社會科學資料中心裡各種資源的配置我有以下的觀察：

地下一樓	報紙合訂本
一樓	提供光碟檢索、微縮資料，以及本校教職員的著作。微縮資料尚包括美國聯邦政府及所屬機構以及國際聯盟及聯合國的出版品、西文論文等。使用微縮資料或檢索光碟時，用學生證向櫃檯人員申請是絕不可少的手續。
二樓	全國各大學院校不同領域的博碩士論文。
三樓	叢書，例如：統計、年鑑、工具書、史料田野調查集成等。
四樓	國科會的研究專著和政府出版品，如：公報、年鑑、統計資料、研究報告等。

我覺得身為一個大學生不只應在自己領域吸收專業知識外，了解自己生長的土地及世界其他地區的消息同等重要；吸收知識之餘，生涯規劃也不可少，社資中心想必能在學習上給予我許多的幫助。

而最近舉辦的校園徵才活動也讓我大概得知當紅的產業，並再次思考自己可能的人生走向。到底是深造讀研究所呢？或者是在職進修？不論問題的解答是什麼，最重要的，必須在大學四年中好好充實自己，進可能增進知識和培養處事的能力，如果有心要走研究之路，社會科學資料中心是個推手，但不想走學術路線也無妨，只要心有定見，行行出狀元！

5/7【轉系、輔系、雙主修】

隨著轉系、輔系與雙主修的申請日逐漸逼近，系上的導師有鑑於我們對於申請的煩憂，特別請了心理諮商中心的老師在星期一 3、4 節的導師課，為我們演講，以下是我簡單的筆記：

有些同學因為大學聯考成績不盡理想，因此在選填志願時就有轉系的準備，但在這些同學之中，了解大學轉系相關規定的，可說是寥寥無幾。其實轉系仍有相當的限制，例如：名額限制、成績限制等，在多重限制下，能如願轉系的學生僅占有意願轉系學生的極低比例。而轉系的過程中，同學們也常落入一種窠臼：所謂「熱門」科目是轉入的目標，「冷門」科系則是轉出的主要來源。事實上，轉系並沒有「好不好」的問題，只有「要不要」的問題。我們享有自己決定未來的權利，但前提是要充分瞭解自己的性向，多方面打聽訊息，例如教務處或各系辦公室，有機會的話，去旁聽該系的幾堂課，以確定自己是否喜歡，而不是學別人趕流行。

轉系後首先會遇上課業的適應問題，轉系需要補修很多學分。另一方面，初入一個團體，人際關係的建立也需要時間。只有在課業表現步上正軌，對系上產生歸屬感，才算完成整個轉系過程。就政大來說，轉系的申請通常在大一下的學期中便開始，轉系以一次為限。同學一方面在大一上的成績要有所努力，另一方面也要把握大一上的時間，試探自己的興趣，謹慎地思考或與師長討論有無轉系的必要，經家長或監護人及修讀學系同意，再向欲轉入的學系申請。轉系經公告者，不得申請變更或撤銷。(詳請上政大教務處→在校學生→學生轉系事宜的公告。)

另外，無論校際間的轉學，或同校內的轉系都不是容易的事。因此在大學中有許多學生，或許覺得自己學系的課程無法滿足求知欲望，或許考慮未來職業生涯的發展，選擇在大學中修習輔系或是乾脆加修雙學位。基本上這是學生為擴展自己學識基礎，並加強自己就業競爭力的良好選擇。選擇修習輔系與加修雙學位有其基本條件限制，政大的系統是在大一下開始在網路上進行輔系及雙主修的申請，填妥列印下來的申請單，送至申請學系的辦公室，而大一上的成績表現是最重要的門檻標準。

所以大一的新鮮人在享受自由的同時，別忘了課業的重要性。而能否負擔所有的功課量必須列入考慮，另一方面也必須有遭遇困難的心理準備。

對修習輔系的規定不論在成績與學分數還算寬鬆，至於加修雙學位的條件就嚴格多了。如果課業無法負擔可以申請放棄，到畢業無法修完雙或輔系學分，也不至於影響學位的取得，只是無法在畢業證書上加註輔系名稱或拿到雙學位證書。學生申請修讀雙主修以一學系為限，申請修讀輔系以二學系為限。(詳請上政大教務處→在校學生→學生雙修及輔系。)

5/20【長尾巴了---校慶】

誰知道一轉眼上大學將屆滿一年了，對包種茶節還記憶猶新，想不到校慶轉瞬間就到了！今年政治大學歡度七十九屆校慶，原以為大學的校慶大概會和高中的不太一樣，但誰也沒想到，各系所仍得通過司令台前，可是話說回來，大學生畢竟是大學生，能夠發揮的特長又豈是高中生能媲美的！不必懷疑運動代表隊的訓練成果，優的很，瞧他（她）們條條分明的肌肉紋路，教練要求非常嚴格。我的導師也驀然回憶起自己的那段大學生活：以前的學長學姊常在大雨滂沱泥、濘四濺中完成大隊接力，而現在的操場早就鋪了P U跑道，學校的變遷真不可同日而語！

不久，拔河表演開始了，聽那震天撼地的口號聲，企圖將全隊的力氣在關鍵的一瞬間同時集中於繩子上產生最強大的拉力、瓦解對方的士氣，當勝利降臨的那一刻，全系揚起的歡呼聲，彷彿有種天地間唯我獨尊的氣概；但拔河比賽畢竟暴露了太多人類「原始」的一面：吼聲，激憤扭曲的臉部表情，不論是女生還是男生，由於當下想贏，所以誰也顧不了這麼多！接下來的啦啦隊表演更令人驚豔：整齊的隊服，尤其是女生的短衣及迷你裙簡直讓高溫降了好幾度，輕快爽勁的音樂彷彿充滿了迷惑人心的力量，讓我不知不覺隨拍子舞動起來。

晚上，在藝文中心大禮堂則有精采絕倫的校慶晚會。而明天的活動則有學生趣味競賽、一百及兩百公尺決賽、啦啦隊第二次比賽，以及令人期待的園遊會和最後的高潮戲碼—大隊接力決賽！

值得一提的，校慶的前後幾天，學校也安排了靜態的展演，諸如花卉藝術展、中文通識課程的作業展及系所講座和名人演講，內容看來都頗吸引人的！到了五月底的時候，許多的社團相繼舉行成果發表，除了承繼傳統的年輕與朝氣，異國和本土文化也有發展和創新的可能性，更可以將優良的資產介引給更多有興趣的人。

年輕人在校慶活動中散發活力與朝氣，也使民眾或多或少重拾健康的信念，按時與規律的運動習慣和養身概念應該是這活動的積極目的吧！

5/29【轉換校際跑道-----轉學】

最近性向測驗的施測結果、輔導老師提供自我認識的方法，以及下學期的重頭戲---轉系、輔系、雙輔修，這些種種都促使我開始正視自己的未來生涯，轉學考試也成了我考慮的選擇之一。為更了解轉學的相關事宜，我跑去詢問「轉學生聯誼會」裏的一位社員，想藉由他的經驗作為參考：

轉學是透過「大學轉學考」或稱「大學插班考」來達到轉換學校的目的。一般來說，考試在每年七、八月舉行，採取各校單獨招生的方式進行。(詳情請見各大學的教務處公告)在考試的準備上，其實如果你多方收集資料，準備充分，並不一定要補習；補習在增加實力、資料收集上也有一定程度的幫助，須仔細考慮再下決定。但是大致而言，轉學成功的機率並不是很高，無論如何最後的選擇為如何，都必須愛你所選。

【表一】政大和臺大於九十四學年度轉學考的錄取率：

國立政治大學	報名人數	正取	錄取率
所有系組合計	4,351 人	167 人	3.84%

國立臺灣大學	報名人數	正取	錄取率
所有系組合計	4,231 人	156	3.68%

6/4【放眼世界-----留學、遊學】

目前市場辦理遊學、留學的單位不勝枚舉，應該如何選擇才能切合自己需要，而不會吃虧上當，順利獲得你想擁有的學習成果？「謹慎選擇以免上當」是不二法門。許多學生遊學目的是爲了增進語文表達能力，藉著大環境的刺激，強迫自己說當地語言。因此想加強英文的同學，多會選擇美、英等英語系國家，法、德、俄、日文系國家也有歸屬。有些學生則是追求語文之外的專業科目進修。總而言之，在選擇學校方面成了最重要的關鍵。

首先要打聽哪家遊學團口碑不錯，再問清楚安排的學習課程是否爲自己理想的上課方式，如果決定參加，一定要記得和主辦單位簽定契約才有保障。除了遊學顧問中心和旅行社有定期舉辦遊學團或者留學團，其實政大也有一些姊妹校交換學生，組遊學團、留學團等活動，這些資訊在學校或國際交流中心網頁上都有公告，有需要的同學請主動注意相關資訊。(各種英文檢定簡介<http://www.cavesbooks.com.tw/Webpage/Topic/9105Topic/index.htm>)

第一次到全然陌生的國度學習與生活，本身就是一件前所未有的挑戰，舉凡語言、課業、生活上的適應、人際關係的處理及經濟問題等，都對整個遊學或者留學過程有所影響，並且依前往的國家不同，更有相當大的差異。因此在出發前掌握當地訊息是相當重要的準備工作，自身也應具備積極的態度才能不虛此行！

6/6【升學大車拼-----考研究所】

讀研究所、出國進修好嗎？其實繼續深造沒什麼不好，讀研究所與出國進修有助於就業，但並不代表錢賺得會比別人還多。如果有志出國進修或讀研究所，就應提早做準備，而且愈快愈好。然而各大學、科系研究班考試的日期不一，有需要的同學請主動到各大學教務處查看。考上後也必須用心，否則充其量只是浪費時間而已。

1. **鎖定目標：**以自己的興趣及性向為依據，決定未來考哪類研究所。
2. **選擇研究所：**國內同類的研究所很多，但由於師資不同校別不同、特色也不同，應該多向師長打聽、了解，比較各研究所的差異。
3. **提早準備：**事實上，許多學生到大四快畢業時才興起考研究所的念頭。有的是「突然」發覺「學海無涯」，有再深造之必要；有的是恐懼「畢業即失業」，所以到研究所「暫避」二年；有的則是受親友影響。無論如何，大四才動考研究所的念實在晚了點，考試絕不是臨時抱腳，而是平時就下工夫的。

6/8【行行出狀元-----生涯輔導】

在步入就業市場時，心態要沈著，腳步不要倉惶，不妨先想想為什麼要工作?獲得報酬以維持生活，是我們工作的原因，但非唯一的目的。貢獻一己之所長、創造自己的價值感，獲得精神的滿足應是不可忽略的因素。一個出校門的學生，既缺乏工作經驗，又沒有嫻熟的工作技能，不可能求高薪高位，因此不但要有從底層做起的心理準備，更要對整個工作環境做全盤考量。例如：人事制度如何？工作時間如何？等。

要認識求學和做事時扮演的角色不同。當一個人還在求學階段，偶有錯失，師長也能包容、諒解。一但進入社會，已是學成的「大人」，不再有輕易犯錯的權利。了解自己的性向、長處對找工作會有很大的幫助，一般而言「學以致用」是比較理想的。例如讀新聞系的從事大眾傳播工作。如果覺得自己尚未具備就業市場上的技能需求，可以參加各種就業輔導機構提供的職訓課程，另外政大也設立了「學生職涯發展中心」供學生諮詢。

「學生職涯發展中心」會舉辦職涯相關活動及講座：中英文履歷表寫作大型講座(每學期開學舉辦一至二場)、面試技巧綜合講座、研究所推甄面試講座、求職面試技巧講座、跨國企業徵才及實習說明會。中心提供學生之服務有：中英文履歷表修改諮詢服務、面試技巧演練服務。

「學生職涯發展中心」位址：行政大樓三樓(畢業生服務組旁)。

服務時段：週一至週五 10:00 至 16:50。

預約方式：採「網路預約制」，請至政大→在校學生→「職涯諮詢預約系統」進行預約。

【附錄】佳文共賞 Thomas Arkle Clark 「If I Were a Freshman Again.」

It is the habit of age to give sage advice to youth. One of the pastimes in which everyone periodically indulges is the pleasant hallucination that if he were given the opportunity to live his youth over again he would do it differently and more successfully. We are all of us, even though we have no more than reached middle age, given to regretting our neglected opportunities and our lost youth. It gives one a virtuous feeling in imagination to dodge all error but it is extremely doubtful if many of us, even if we had a second chance, would avoid many of the pitfalls into which we stumbled, or follow a straighter path than that by which we have so far come. If it is merely pleasant for us to conjecture what we should do if we had a second try at it, it may be profitable for those who are younger to listen. If only foresight could be as accurate as the backward view !

Work Fewer Hours

If I were a freshman again I should not work so many hours as I did. I put in enough hours with my books in my hands, but I did not accomplish much. I had little concentration. Many students whom I knew, and I was one of this sort, spent a great deal of time in getting ready to work. With a book in hand they look out of the window at the clouds or at the pretty girls passing along the street, and all the time they deceive themselves with the idea that they are working.

Many an evening, when the work was heavy, I would determine to begin early and get it over with; but I could spend half an hour in arranging my books and getting myself seated in a comfortable chair. All this time I imagined I was working. I spent as much time in goading myself on to duties that I should have liked to shirk or in getting ready to work as I did in actual labor. If I were a freshman I should plan my work, I should try to develop concentration — I should work harder but not so long.

Learn to Work with People about Me

I should learn to work with people about me. As it was I lived a somewhat isolated life. I did my reading and my studying alone, and though there were some advantages in this method, there were serious objections. Now I must often work under different conditions than those by which I was surrounded in college; there is work to be done where there is no quiet, and I do it with difficulty. As I tried on a crowded ocean steamer to put these wandering thoughts on paper I was constantly annoyed by the confusion about me and by the spasmodic attempts at conversation made by a well-intentioned but misguided young man at my side. If I had learned to work under different conversations I might have turned the conversation aside as a steep roof sheds the rain. I believe it is a great advantage for a young man to do his work himself, but he should not subject himself to the slavery of doing it alone.

Take More Difficult Work

I should take as a freshman, if I had my work to do over again, more work that I have no especial fondness for or that I find difficult. I like an easy time as well as any one, and I do not wish to give the impression that I think it an error for a student to follow the profession he enjoys or to do

the work he likes. In point of fact I believe that a student should choose those lines of work along which his tastes lead him. I think it very likely that those things we do most easily we shall do best; but I have found that training comes through struggle, and that those people are developed most who resist most, or who struggle against difficulty and opposition and overcome. I had known a good many geniuses, but they generally had the most commonplace careers because they never learned to do difficult or disagreeable things.

Students come into my office every day who want to get out of work or to drop a subject, or to cut a class exercise for no better reason than that they find the duty difficult or the instructor or the subject dull. Much of the work of life is not pleasant. Half the things I am forced to do during the busy days of the college year are unpleasant things and things I dislike doing. I have been forced to learn to give these things my best attention whether I like them or not. I wish I had learned in my freshman year to do more such things.

Just yesterday as I was sitting at the breakfast table talking to a young freshman, in whom I have a rather vital interest, as to next year's course, I suggested a subject which I thought good for him to take. "Is it easy?" was his first question, and when I answered in the negative his interest waned. In the world in which we must in time work there are few easy roads, few snap courses. We shall be forced to do a great many hard things. If I were a freshman I should learn to do such things early.

Become A Ready Speaker

Like a great many people, I suppose I am not now doing the work that as a college student I planned to do. I am in no sense a fatalist, but I am convinced that men have their work chosen for them quite as often as they themselves choose it. If I had supposed that I should be called upon to speak on the most unforeseen occasions and upon the most unfamiliar topics, I should have given myself while in college the practice which I believe is the method everyone must employ if he is to become a ready speaker. I have learned that, sooner or later, every intelligent man is called upon publicly to express his ideas, and no matter how abundant these thoughts may be, he will suffer much pain and have little success unless he has had pretty regular and persistent practice.

I ran across an old classmate last spring, an engineer of no little repute, whom I had not met since the day of our graduation. "How would you change your course," I said to him, expecting that he would long for more mathematics, "if you had it all to do over again?"

"I should learn to write and I should learn to speak," he answered, "and I should begin as a freshman. As it was I avoided every opportunity to do either, with the idea that only ministers and lawyers have need of such practice, and I suffer for it every day. My boy is to be an engineer, but I am going to see that he does not make the mistake that I made. "

When I am called upon unexpectedly to speak, and my knees shake, and my voice falters, and the word that I long for comes with difficulty, or fails to come at all, I agree with my classmate, and I feel sure that if I were a freshman again I should learn to speak correctly and without notes.

【校園平面圖】



【吃果子拜樹頭-----參考資料】

◎ 書籍

- 黃秉德(民 81)。大學這玩意兒。台北市：校園書房。
吳靜吉(民 83)。青年的四個大夢。台北市：遠流。
林素珍、余淑宜、張夢娜(民 83)。面對大學。台北市：書泉。
也白(民 86)。大學生學些什麼。台北市：國家。
關孫知(民 86)。大學生如何玩。台北縣永和：稻田。
鄔昆如等著(民 87)。大學入門：開創成功的大學生涯。台北市：遠流。
大學生隨身寶典(民 87)。台北市：時報文化。
胡家祥(民 88)。生涯燈塔。台北市：張老師。
Corey, Gerald(民 88)。夢想的殿堂：大學生完全手冊。台北市：弘智文化。
李赫(民 90)。大學生如何過好四年。台北縣永和：稻田。
Light Richard(民 91)。哈佛經驗：如何讀大學。台北縣新店：立緒。
徐西森(民 92 年 9 月)兩性關係與教育。台北市：心理。
陳金定(民 94)兩性關係與教育。台北市：心理。
我的天空(政大新聞系出版)
周祝瑛(民 95)。台灣的高等教育學費問題，未出版。

◎ 金錢管理

- <http://www.sunny.org.tw/fin/teach/teach26-3.htm>
<http://blog.sina.com.tw/fm8101/article.php?pbgid=10870&entryid=5460>
<http://www.ttv.com.tw/stockweb/franklin/3min.htm>
<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010303327>

◎ 時間管理

- http://www.nhctc.edu.tw/~facrc/paper/27/page_48.htm
<http://www.fhl.net/main/lk/lk1018162.html>
<http://www.saihs.edu.tw/%B6%E9%C3%C0%AC%EC/91/memo1.htm>

◎ 健康管理

- 中央大學電子快訊第 014 期<http://www.cc.ncu.edu.tw/~ncunews/014/>

◎ 相關網站

- 臺灣之旅<http://taiwan.wcn.com.tw/b5>
臺北動物園全球資訊網<http://www.zoo.gov.tw>
財團法人台北溜公農業產銷基金會<http://www.liukung.org.tw/index7T.asp>
臺北市文山區公所<http://www.ws.taipei.gov.tw/index.asp>
水土保持戶外教室http://www.swcb.gov.tw/Newpage/swcb05/swcb05_1/index.htm
台北市民交通旅遊網<http://ezgo.taipei-elif.net/homepage/mainfram88/index.asp>
台北市文化局<http://www.culture.gov.tw/>

咕嚕美食網<http://restaurant.goolu.com/>

財團法人主婦聯盟環境保護基金會

<http://forum.yam.org.tw/women/backinfo/recreation/womenf.htm>

臺北市政府建設局環境生態網<http://www.dortp.gov.tw/rdortp/index.htm>

選擇英文檢定的五大原則<http://www.cavesbooks.com.tw/Webpage/Topic/9105Topic/index.htm>

強氣學生網<http://www.students.com.tw/index0.phtml>

Study Guides and Strategies <http://www.studygs.net/index.htm>

◎ 政大網站

政大首頁www.nccu.edu.tw

體育室<http://sports.nccu.edu.tw/>

心理諮商中心<http://www.counsel.nccu.edu.tw/>

國際交流中心<http://www.iee.nccu.edu.tw/chinese/about.htm>

學生事務處<http://osa.nccu.edu.tw/general/general.htm>

藝文活動中心http://osa.nccu.edu.tw/art/art_floorintro.php

校史網<http://archive.nccu.edu.tw/>

政大金旋獎<http://goldenmelody.org/>

政大之聲實習廣播電台<http://www.vnccu.nccu.edu.tw/>

政治大學圖書館暨社資中心規劃(草案) <http://aca.nccu.edu.tw/longternproject/data/book.htm>

政大校訊 46 期http://info.nccu.edu.tw/news.php?tbep_id=906&tbinfo_id=51&tbep_type=class3

獎學金查詢系統http://moltke.cc.nccu.edu.tw/scholar_SSO/sqryact.jsp