



文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

295

中華民國九十三年二月二十三日 星期一

華岡超媒體
Hypermedia

發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/劉勝墩、唐彥博、范守文
主編/鄭宜峯 副主編/林子詩 美編/華岡印刷廠

網址/http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/editor@staff.pccu.edu.tw
地址/台北市陽明山華岡路 55 號 電話/(02)28610511 轉 407、788

內頁新聞提要

- 文大 93 年度十三位傑出校友專輯報導(上) 董繼玲、張曼君、周俊吉、黃才郎、林淑珍、陳宗仁 2-3
- 文大女性身體與運動相關性研究 4
- 《紅色水印》揭露黃文成真實情緒 4
- 世紀領航系列講座開講 4

文大 42 週年校慶運動會 3 月 1 日市立田徑場展開 晚會於環亞舉行

校慶大會上將有聖火傳遞儀式、頒贈名譽博士學位、國術表演及 6 大項競賽活動等

【文/林子詩、莊珮瓊】中國文化大學 42 週年校慶預定於 3 月 1 日熱烈展開。

為使校慶活動能圓滿成功，文大相關單位特於寒假期間籌備校慶各項活動。體育室也特別召開會議討論校慶當天聖火傳遞流程及各籌備小組的運作進度。

文大 42 週年校慶活動大會上

將有聖火傳遞儀式、頒贈名譽博士學位、國術表演及各項競賽活動，例如拔河比賽、啦啦隊比賽、及大隊接力等。同時，在晚間也將於環亞飯店舉行盛大的晚會，包括華岡青年、資深同仁及特優教職員工的表揚、與頒發傑出校友當選證書。晚會上將邀請演藝界及體育界明星校友參與表

演。預計將為校園掀起一波波活動高潮，營造出熱鬧歡愉的氣氛。

校慶當天的競賽則分成 6 大項，分別為田賽、徑賽。這兩項賽程中將包括跳高、跳遠、短跑和大隊接力等。趣味競賽部分有步步為營、同心協力、蜈蚣競走、橄欖球接力等項目。至於其

他大項目則有拔河比賽、啦啦隊比賽、及精神總錦標。

公關室表示，校慶運動會的宗旨除希望藉由體育知能的方式，來達到藝術、資訊、娛樂及慶祝的目的。更重要的是希望藉由此活動能凝聚全校師生及校友的向心力，以展現華岡人朝氣蓬勃的生命力。

李校長鼓勵創意推行行政單位環境美化 校慶當天公佈評比結果

包括從室內整潔、室外環境、美化創意、安全措施、公告系統 5 個項目加以評定

【文/賴繪文】為提升校園環境品質，文大特別於上學期舉辦了「92 學年度行政學術單位環境美化暨安全規劃競賽」。李天任校長表示，為了配合 3 月 1 日校慶活動，評比結果會等到活動當天公布，將給各處一個驚喜。李校長提到，他要多設一個「努力獎」，也就是總排名在最後 3

名，但是希望這個獎可以從缺。和以往不同的是，這次把外部環境和公告創意都加進評分項目內。除了總冠軍外，更有各分項的名次。

此次的最大的革新是將會分項評比，各排出一個冠軍，可以彰顯出某一個行政學術單位的優點在哪方面，而不再只是看到總分

而已。

這次的美化環境競賽，分別從室內整潔、室外環境、美化創意、安全措施、公告系統 5 個項目加以評定。評分的標準由內部的環境清潔，拓展到了外部的環境和對於學生方面公告欄的創意。不但是要求對內，還有對外的表現。

李天任校長表示，美化創意代表了各處室的活力，給人的感覺

是應該是有朝氣和活力的，而不是死板的辦公桌隔間和整齊的書櫃而已。安全措施方面，有沒有使用過多的電器，物品有沒有阻礙出口，防礙逃生，是評分的重點。公告則是學生與行政單位最常用的一個接觸方式，所以應該站在學生的角度去製作，是否讓學生看得清楚，並且有創意，更是重點。

教職員走春 欣賞山櫻花搖曳繽紛 盛開於三月 正值校慶 符合堅忍創校精神

【文/蔡玉芳】難得的 2 月天，天氣和煦宜人。文大董事長張鏡湖與校長李天任，趁著陽明山萬紫千紅的季節，邀請各學院院長與行政一級主管，共赴陽明山賞花，率先起搭陽明山花季列車。

陽明山現正籠罩一片嫣紅飄香中，使人難以不醉心於櫻花的搖曳繽紛。進入一片山櫻花林，文大的校花慷慨相迎。山櫻花通常盛開於春寒料峭的 3 月，正值文大的 3 月校慶，符合華岡人堅忍的創校精神。

連續幾天氣溫驟降，難得大家有如此興致，徜徉在山林間，沾染百花齊放的春意盎然。美景當前，文大教職員欣賞讚嘆之餘，也點綴著此起彼落的笑語，一掃之前行政會議後的疲累。

文大由於坐擁自然美景，遠離塵囂，即使山上交通欠便，卻比一般學校享有更豐富的自然資源。文大每年都會聚集學校教職員及行政主管，共享陽明山的花季盛宴，藉以暫馳緊繃的身心，聯繫並增進彼此情誼。



文大每年都會聚集學校教職員及行政主管，共享陽明山的花季盛宴，藉以暫馳緊繃的身心，並增進彼此情誼。



李天任校長表示，為了配合 3 月 1 日校慶活動，評比結果會等到活動當天公布，將給各處一個驚喜。

大義電腦教室全面翻新 同學反應佳

【文/蔡玉芳】走進大義電腦教室，汰舊換新的電腦、滑鼠與印表機讓人眼睛一亮。印表機也重新分區規劃，並依照使用者的需求來改變。電腦教室工讀生黃國哲表示，為了確保文大同學在利用電腦教室時，可以更為便捷順暢，他們除了例行維修外，也會定期視各硬體狀況更新。

這學期，學校除了將多部電腦及滑鼠更新，也將最讓同學頭痛的印表機，重新分區運作。過去在使用印表機時，經常會產生印表區壅塞及電腦判讀錯誤的情形。因此為解決此問題，校方特別在這學期將電腦列印區重新規劃。在每一排電腦前面各安置一部印表機，以改善電腦判讀錯誤、及領取文件緩慢的情形發

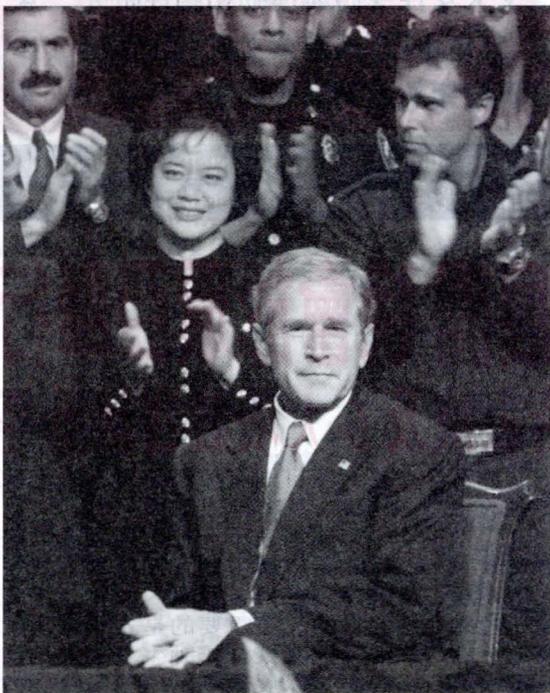
生。校方也特別提醒同學，千萬不要在電腦教室內飲食。有任何疑問可隨時請教值班的工讀生。硬體設備的更新還需要一段適應期，使用的規則流程沒有改變，希望大家共同維護與愛惜。

應數系王同學表示，經常使用學校的電腦教室，除了尖峰時間需等候外，他覺得使用上算滿意。

就讀美國所的王同學表示，很高興學校電腦教室體貼學生的需求，像是滑鼠的問題她早就發現並且感到不便，印表機的數量及位置也不佳。現在這些問題被解決了，她待在電腦教室的時間可能會更久了。

93年度十三位傑出校友專輯報導(上)

專題報導 / 記者陳淑鈴



民國 69 年自文大英文系畢業的董繼玲，於 1984 年赴美國深造。大學唸書時打下堅實的英文基礎及精練過人的演講辯論才能，為她日後從政的優勢。剛自中山女中升上大學的第一年，董繼玲即在新生盃辯論賽中勇

一位讓美國人刮目相看的亞裔副署長董繼玲 大學時打下堅實的英文基礎及精練的演講辯論才能 成為她日後從政的優勢

奪冠軍，展露頭角。在大二時擔任辯論社社長，參加財稅盃等辯論比賽，充分發揮與人接觸的長才，並於是年獲得全國 10 大績優社團的榮譽。

辯論比賽的過程當中，有一回她在代表參加比賽的前一天，喉嚨發炎。同學們發揮 team work 相互扶持的精神，半夜帶著她去敲校醫的門，溫馨的情誼，令她相當難忘。

董繼玲一開始是唸大眾傳播系後轉至企業管理系。在加州州立大學長堤分校獲得企業管理碩士後，她並沒有去尋找與所學專業有關的工作，而是投考公共事業。不過她所學的专业並沒有因此而荒廢，反而在日後的生涯中發揮了重要的作用。

董繼玲的祖父董顯光曾任國府駐美大使。她的父親董萍身為中將軍銜，曾是台灣鐵路局局長。耳濡目染下對董繼玲影響至深，為她日後參政埋下濃厚的興趣。但是引發她參政興趣最重要的是生活在美國現實。在美留學的早期，有一次她父親到美國看她，與一位擔任學區教委的美國人談話，提到很喜歡加州的陽光，而這位教委卻說亞裔為加州帶來了很多的犯罪案件。

這句話為董繼玲留下的印象是震撼性的。她問自己，為什麼美國人對亞裔會有這樣的印象？從此董繼玲暗下决心，在未來自己能扮演一個讓美國主流對亞裔刮目相看的角色，並以此為奮鬥目標。

她在開始踏上從政道路時，進入了培養美國從政人員搖籃之一的科羅基金會。在科羅基金會的 60 位評審面前，董繼玲以自然、平穩的神態做了題為「你生命中最有意義的時刻」的演講。由此從 400 候選人之中脫穎而出，被錄取為 12 位特別會員之一。經過 9 個月的實習、訓練後，她開始踏入美國政界。

2001 年 10 月間董繼玲被任命為美國商務部副助理部長，主管美國政府對亞太地區經貿事務。如今為美國聯邦政府少數族裔商業署副署長的董繼玲，是其中最受矚目的一位。在不到 20 年的時間內，從當年的留學生到今日少有的華裔女性政治高官，董繼玲成為美國華裔融入主流和參政的典範。

做為華裔政治家，董繼玲可以說已經登上個人從政生涯的高峰，但絕不是頂峰。她對推動華裔參政具有前瞻性的看法，並以此在不久的未來薪火相傳。

理性與感性兼備的張曼君 為美國教育部最高階的亞裔官員 榮登美國名人錄 從事教育多年 為華裔學生爭取教育權益不遺餘力且成績卓越

柔和了空間
伴著鳥兒啾啾的聲音
在轉動的矐子中
你轉動了這個世界
影子總是出現
在有陽光的大地
這一片大地的陽光

我們已不再感到暴烈
在另一個時辰
當大地披著月光
幢幢花影
訴說月光的皎潔
企望底是
心靈的影子疊合

陽光照耀依舊
月色嬌媚依舊
在轉動的矐子中
你轉動這個世界
眾生的世界

張曼君寫於
民國 59 年畢業於文大的那年春天



喜歡文學的張曼君，大學從文大戲劇系轉念英文系。大學時代的她，喜歡登上樓台眺望觀音山的日落。看山讓她和大自然更親近，也為她帶來了不一樣的啟發，往往觸發她提筆寫詩和散文的興致。

張曼君生於澳門，11 歲全家搬遷到台灣。民國 59 年文大英文系畢業，22 歲赴美留學，就讀南加州大學特殊教育系。1974 年取得碩士學位，之後又進入加州州立大學洛杉磯分校，取得教育學士及加州教育執照。

1970 年她隻身美國，與當年許多留學生一樣，須打工賺錢繳學費。經歷留學生的艱辛，憑藉堅強的意志，不但以優異的成績

完成學業，並且克服了語言及文化的障礙，進入主流社會，擔任美國公立學校特殊教育教師達 20 餘年。

期間她成功的將中國歷史編入美國中小學的教科書中，並於 1993 年與墨裔聯合會以及 31 個社會團體，組織了轟動一時的南加州多元族裔聯盟。成立解決族裔糾紛的課程和方法，並成為全美此類課程的典範。加州洛縣族裔和諧委員會頒與她著名的安德森和平獎，以表彰她促進族裔和諧的貢獻。又於 1996 年榮登美國名人錄，以及名列世界名人錄。

布希政府在 2002 年 1 月 7 日任命前加州教育委員張曼君，出任聯邦教育部雙語司副司

長。這項任命使張曼君成為美國教育部最高階的亞裔官員。

膺選此職位，使張曼君能直接協助新移民學生與家長，並監督各州新移民及雙語學生得到在法律應有的輔導。教育部雙語司的目標，是給予新移民子弟有平等的教育機會，幫助他們加入主流教育系統，進而成功的融入主流社會。

為 70 年代（第一代）移民的她，從事教育多年，活躍於主流及華人社會。為華裔學生爭取教育權益，不遺餘力，而且成績卓越。



信義房屋董事長周俊吉 有一顆不願受拘束卻熱愛閱讀的心

在業界風雲開闢，闖出一天的周俊吉，年輕時有著一顆不願受拘束卻熱愛閱讀的心。再文大求學期間，喜歡到圖書館或與三五好友偕同去爬山，享受山中的寧靜。

他藉由爬山親近自然磨練了自己的意志，並培養出對事物獨到的視野與開闊的胸襟。

周俊吉說也因為如此，大學前 3 年缺了一大堆的課，到了升大四一共還有缺 46 個學分。慶幸的是當時擔任教務長的焦仁和教授，亦為法律系第一屆的校友的諒解，出於關懷之情答應周俊吉以大四超修之勢，認真

苦讀完成所缺的學分，得以順利完成在校學業。焦仁和教授的寬容與體恤，他至今仍感念於心。

他不諱言的說，大學在校時成績並不如意，但在大四時修的一門法理學，卻得到令他相當滿意的成績，並受益匪淺。該學門的任課老師，即是日後與他結下深厚情誼並對他影響深遠的王寶輝教授。

當年周俊吉退伍之後，即住進了王寶輝家中，唸書想要投考律師與司法官，王寶輝卻告訴他司法是試圖解決已發生的爭端。要解決爭端的最好方式，就是防止爭端的產生。

經過一番的考量之後，他決定嘗試糾紛最多的房地產業，共同建構一個以「信義為服務精神」與「追求顧客最大滿意」為經營理念的房地產王國。他堅持「先義後利」的原則，他說只要做事合宜，循著正當的路走利益自然跟著來。如果只圖利益而背棄了義，這樣的利益也不會長久。因此，信義房屋以客為尊的熱誠、給人的信賴、安全與在企業

中持續發展，絕非偶然。

義房屋創辦人周俊吉秉持著「信義立業，止於至善」的經營理念，歷經多次不景氣的挑戰，然而始終堅持立業精神及幹勁，衝破障礙的信義房屋。版圖從不起眼的代書事務所起家，隨後擴張成規模龐大的房仲業集團。

民國 67 年，自文大法律系畢業，並於 80 年獲得第 14 屆創業青年楷模、82 年商業週刊「當代傑出企業人物」之尊爵獎。如今亦當選為 93 年度傑出校友，他力主應正派經營以導正社會視聽。為能提供消費者安全、迅速、合理的服務，推出不賺差價，收取固定比例服務費等制度，因此獲得客戶的信賴，於是同業便紛紛跟進。其事業體包括「不動產專業群」、「海外專業群」、「不動產週邊專業群」、「文化公益事業」四大方向。

周俊吉表示，得獎是激勵，亦是另一種形式的責任與承諾。未來，將時時刻刻督促自己以更前瞻性的視野，提供更優質的服務，才能回饋大家的肯定。

台北市立黃才郎 有著一探究竟的好奇心

美術館館長黃才郎 有著一探究竟的好奇心

民國 80 年自文大藝術研究所碩士畢業至今，黃才郎對於藝術懷有高度的熱情和使命感。回憶在華岡求學的日子，猶記山上特別的氛圍，在輕鬆的氣氛下，他經常在校園裡走動。他說這樣自由的氣息延伸到日後的學弟，更為開闊。後山公園與神學院的農舍，都是當時聚集作畫的地點。

與一般寄宿生一樣，當年的黃才郎與同學在學校附近租下了住處，往往住處也成了他們的畫室。考量課重的關係，他常會在有課的前一天，讓出畫室給當時在校兼課的陳景容教授。因此，也往往與老師聊了一整夜，讓他受益良多。此外，黃才郎說他的頭一本畫冊，是當時擔任助教的黃朝謨送給他的野獸主義。由於美術系前幾屆的人數較少，黃才郎在沒課的空暇時間，也經常跑去參加大三、四的課。

身為家中長孫的黃才郎，來自台南縣的務農家庭，卻有位從事美術教學的叔叔，小時候叔叔會為他佈置畫室，但從不教他畫畫。他說印象中最先接觸畫畫是在念小學時的參加畫畫比賽，主題是「我家門前的一條碎石

路」，密密麻麻佈滿石頭的路，讓黃才郎覺得自己家的路顯得跟別人不同。

黃才郎有著一探究竟的好奇心，小時候喜歡到廟口看人爆米花和觀察賣貨的郎中。而且經常帶著蠟筆踩著腳踏車到廟口著色，畫遍模具。往往畫得很高興，興致高昂的回家了，卻常忘了自己的騎車，因而前後丟掉 3 台腳踏車。

黃才郎表示藝術創作工作為他的人生，帶來了許多的希望、期待，以及無限可能。藝術可以反省現實、脫離現實，可以跳脫正反兩面的壓力，成為理想的境界。藝術家擁有「眾人皆醉我獨醒，眾人皆醒我獨陶醉」的器宇，對於創作的投入，有著不一樣的神情。

曾面臨瓶頸的黃才郎，有一天面對著門板，問自己可不可以畫出不美的東西，以及可以到什麼程度。他也曾發覺創作中沒有自己，經歷 3 年沮喪的日子，怎麼畫都走不出老師的路。直到從事美術雜誌的編輯、策劃之後，才開始有了不一樣的激盪。

他說創作提供了太多的可能性，無論對政



治社會的關懷，或是回頭對自我內心的探索和冥想。雖看不出立即的功用，但敞開心思，思維有無限的可能，便能為未來的發展存留基型。

從 20 世紀跨越至 21 世紀，從現代走向當代的現代美術館。除了是個藝術、文化機構外，也是一個對話、休閒、提昇心靈生活的空間。而黃才郎的公共藝術形塑了城市的文化，讓民眾在忙碌的生活中，走到那裡彷彿找到一塊屬於可以說悄悄話的地方，形成一種無形的影響。

稻江商職 透過自我探索而了解到自己的屬性

林淑珍：凡事不論有多艱難，我一定會努力不懈至最後一秒，絕不輕言放棄。不計成敗，只求無愧於心，是我的治學和處事態度。

親的影響。

她說在企業界的父親，一直是他心目中模仿的對象。處事有條理，邏輯清楚，是父親給她的身教。在求學的過程中能順利完成學業，必須感謝父親一路的教育支持與協助，讓她得以全力以赴、無後顧之憂。這份親情的溫暖，使她在苦讀的日子當中，努力精進、甘之如飴。

對數字概念敏銳，基隆女中求學時數學成績即相當優異。她坦言從自我探索的過程中，了解到自己的屬性，是她義無反顧投身商學領域的原因。凡事不論有多艱難，努力不懈至最後一秒也絕不輕言放棄，且不計成敗，只求無愧於心，是她的治學和處事的態度。

自美國賓州州立大學企管所取得碩士回國之後，林淑珍即回到之前任教的稻江商職擔任校長。隨即投考文大企管研究所。經歷參兩年的入學考試後，才如願考上該所。她說攻讀博士班的第一年，就被謝安田教授當了一門必修課。讓求學一向頗為順利的她，一

度感到相當挫敗。

然而，對於知識的執著與熱愛，使她治學愈發嚴謹，不僅完成了「國際產業分工與多國籍企業之企業內貿易效果關係之研究－以台灣化學產業為例」為題的博士論文，並與謝安田教授合著了一篇學術報告刊登於 SSCI 之國際期刊中。

雖然校務工作非常繁忙，林淑珍仍保持著在校治學養成的讀書習慣，在安靜的夜晚閱讀，往往一投入就不知不覺直到天色破曉。未來也希望能夠完成更多的學術報告刊登於 SSCI 之國際期刊，為研究貢獻棉薄之力。

目前稻江商職在其用心經營之下，校務已蒸蒸日上，屢獲得優良評鑑。「愛惜生命、勤於學習、創造快樂」是她鼓勵全體師生的話，林淑珍希望自己能將所學習的成果，進一步運用到經營方面，帶領學校往更高一層的領域發展，並將所學教導給下一代學子，為社會培養出更多國際貿易方面的專才。



在 4 年文大企管博士班苦讀生涯中，稻江商職校長林淑珍探索國際浩瀚的商管學研究，期間在林彩梅教授的悉心指導下曾獲得國科會高額獎助學金。從初慕文大商管研究到親炙商學院林彩梅、謝安田兩位泰斗的指導，浸濡在多國籍企業管理和人力資源的專長領域中，奠定了她在知識運用於工作上、貢獻社會與薪傳學子的紮實基礎。

鵝黃的稻穗愈是飽滿，愈是低調而內斂。稻江商職校長林淑珍身處教職仍不忘繼續進修。對汲取知識的熱愛，數十年如一日，未曾因校務的繁忙而有所增減。對商學充滿著濃厚的興趣與求知欲，則得之於自小深受父

「立場堅定，處事柔軟」的桃園市市長陳宗仁

陳宗仁：20 多年來，自己如果有一點點微薄成績，均要感謝在華岡這 4 年，教授的叮嚀、同學的支持、朋友的關懷，讓他獲得一生最珍貴、最豐富的資產。

民國 71 年自文大政治系畢業的陳宗仁，認為自己在大學求學時期是一位相當低調與平凡的人。他表示離開學校，踏入社會，20 多年來，自己如果有一點點微薄成績，均要感謝在華岡這 4 年，教授的叮嚀、同學的支持、朋友的關懷。讓他獲得一生最珍貴、最豐富的資產，在人生的道路上，朝正確的方向，做最正確的抉擇並前進。

從 29 歲當上縣議員正式投入政治界，到市長落選後擔任兩屆國大代表，以及至今成為桃園市長。一路走來，陳宗仁說對人生的看法經歷了許多的改變。尤其是第一次市長選舉落敗的那段時間，對人生有了更深的體悟。使他擔任縣議員問政階段原有的意氣風發，有了截然不同的轉折，也從此讓他的人生有了不同以往的風貌。

求學時，除了是學校附近名為「龍門客棧」餐館的常客之外，他更是金庸武俠小說的忠實讀者，喜愛的程度就連內容都已看過多遍。他表示自己在當時也對黨外雜誌有所

涉獵。他認為政治人物心中，必須常存有卓越的思考邏輯判斷。

回憶大學生活，他提及當時擔任兩年班導師與教授思想史的盧修一，是對他政治啟蒙開始的關鍵。此外，陳揚德教授所教的地方自治，至今也讓他印象深刻。

「立場堅定，處事柔軟」是他的待人接物的態度。他說遇到不合情合法的事情時，若能以柔軟卻不失原則的態度與處理手腕來面對，都可以迎刃而解。

陳宗仁提到有人說陽明山因山上長滿了草，所以又名「草山」。但他卻以為「草山」，形而外是「草」，神而內是「山」，一柔一剛，一渺小一峻大，配合得令人驚嘆。他在體驗自然中涵蘊了的人生至理，期盼每位華岡人皆能在此得到人生的真諦。

早期的桃園，草茅店舖街，區內遍植桃樹，花期紅雲搖曳。而如今擁有「公園城市」美譽的桃園，在市區街角，時常可覓得公園綠地，而廟宇更是多不勝數。加上政策



的實施，桃園是個假日時休閒的觀光景點，亦是個現代化的都市。打造出「環保模範市」是現任市長陳宗仁的期盼。他希望著手陸續興建公園，以提供市民有個運動及休憩的場所。

提供市民更多求知和終身學習的機會，是陳宗仁落實文化施政理念的目標之一。他以感恩的心、感謝的心情來堅守崗位。除了答謝各界給予他的支持及鼓勵之外，未來也會為桃園市民建構一個更好的共同居住環境努力。

文大女性身體與運動相關性研究 為您破解一般瘦身的迷思

針對本校238位一至三年級女同學進行調查 發現體重過輕者比過重者多了15%

【文／蔡玉芳】許多年輕女性時常掛在嘴邊的一句話便是：「我想要減肥！」而大多想在體重上證明自己瘦的人，是否同等於「玲瓏有緻」及能兼顧「健康」呢？想要破解「瘦身」在體重控制上的迷思，得要先了解什麼是「身體質量指數」與「腰臀圍比值」，以及它與運動之間的關係。

文大體育學系暨運動教練研究所三位老師，特別針對本校238位大一至大三女同學，進行一項「年輕女性身體型態與運動行為之相關性」調查。參與者經由填寫教育部編製的學生運動狀況調查表，統計出女同學身體質量指數(BMI, kg/m²)、腰臀圍比值(W/H)與每週課餘從事運動次數。分析後發現不運動的人，無論是體重過輕(BMI²⁷)，腰臀圍比值都有可能超過正常範圍，也就是說都有可能「體脂肪」過重。

這項研究結論顯示，「目前年輕女性之體重控制目標應為降低體脂肪率，而從事運動則可防止腹腔脂肪蓄積。」根據行政院衛生署公佈的十大死因，其中「動脈硬化」佔第

二位，而歸納其原因就是運動不足，體脂肪過高。

研究報告指出，體脂肪主要分佈於皮下與腹腔，年輕女性之腰臀圍比值(W/H)若高於0.78，即表腹腔脂肪蓄積過多，也表示罹患高血脂、高血壓、糖尿病、高尿酸等慢性病之風險增高，故不僅應維持總體脂肪量在正常範圍，更應注意體脂肪之分佈狀態。

要美麗更要健康，若要同時兼具就先檢測自己的腰臀圍比值。光是體重輕未必代表體脂肪標準。根據統計這238位同學中，體重過重及肥胖者只有10%，反倒是體重過輕者佔了25%。一味追求瘦身儼然成為現今社會的價值觀，然而在理性研究中不難發現其荒謬，想要減肥的人應該先跳脫體重的迷思。

根據「年輕女性身體型態與運動行為之相關性」研究，運動的確與體脂肪有絕對關係。想要作好體重控制除了配合飲食習慣，運動是不二法門。祁業榮老師斬釘截鐵指出，坊間的美容公司所標榜的「局部瘦身」，其實有些誇大其詞，因為正常的瘦身

都是整體的。祁業榮老師說，人的體型是天生的。她也鼓勵大家運動，除了基於健康外，真正能達到的功效是讓肌肉更緊實，線條曲線理所當然姣好，並非如外傳「想瘦哪裡就動哪裡」，如此隨心所欲。

祁業榮老師、張靜文老師及周玉老師，分別於文大體育學系暨運動教練研究所授課。在運動研究、健體與體重管理相關領域上，皆有專業研究與建樹。此項研究除了是學術上的成就外，亦可感受到三位老師對於女性，過份注重瘦身的關切；尤其是對20歲上下年輕女性的提醒。附註：「年輕女性身體型態與運動行為之相關性研究」研究論文發表於中華民國體育學會體育學術論文發表學會(2003年12月)。



根據統計，此研究238位同學中，體重過重及肥胖者只有10%，體重過輕者卻佔25%。

紅色水印揭露文大中文博士候選人的真實情緒

痛苦的身體沒有美麗的情緒 一個人若刻意忽略負面情緒，人格勢必會失落掉一部分。

【文／吳曉珊】只要是人都有情緒，更何況是一只痛苦身軀？四歲那年的醫療意外，奪去了他原本健康的右腳，也使他從此成為「操場」外圍的旁觀者。科學小飛俠的翅膀斷了一隻，自此失去自由，唯有家人陪伴他度過孤單的童年。他是誰？文大中文博士候選人，同時也是文壇新銳作家黃文成，在他第一部散文創作集《紅色水印》中提到：「痛苦的身體沒有美麗的情緒」正是他極欲要表達給讀者的訊息。

現為文大中文博士候選人的黃文成，以他的身體，用他的文字，向讀者展現出他最真實的情緒，呈現另一種更接近生命的「形殘書寫」。散文集《紅色水印》就是這樣一部作品。黃文成表示，台灣市場雖然將形殘書寫納入「勵志文學」底下，並被一般大眾消費，但事實上那並不是身障者真正的情緒。「所有的身障者從小就被家人灌輸要堅強、勇敢，而且一定要有殘而不廢的精神。久了，他們理所當然認為自己理當開朗，理當堅強。」黃文成說，也正因為如此，我們發現所有的殘障者幾乎都是團體行動，很少是單獨一人的。黃文成認為，身障者普遍被自我教育訓練成必須放棄自我情緒，才是人生正解，但這豈不是另一種變相的自我欺瞞嗎？

個性天生悲觀嗎？關於這一點，黃文成倒不否認。黃文成說他從小就不喜歡陌生人，他回憶道，小時候家裡只要有親戚朋友來訪，那些人就一定會叫他走路給他們看，使他童年便對那些「陌生人」十分反感。雖然

承認自己是悲觀的人，但黃文成表示，一個人若刻意忽略他的負面情緒，人格勢必會失落掉一部分。同理，抹滅所有悲傷價值的教育訓練，在黃文成眼裡都是違反人性的。因此，這本創作集的出現，意味「疾病書寫」絕不只隸屬於勵志文學下的一支，而是在杏林子、乙武洋匡之外身障者另一面真實人格的展現。

《紅色水印》雖是黃文成第一部創作集，但從他大學開始接觸寫作迄今，不論是散文、小說、新詩、小品，都曾獲得國家獎章的認同，似乎沒有一種文體難得倒他。若您是《自由時報·副刊》的愛好者，說不定也曾看過黃文成不定期發表的作品。一人囊括文建會「文薈獎」小說、散文、小品第一名等獎項，及耕薪文學獎、青年文藝獎、桃園縣文藝創作獎，並多次獲得評審們的青睞，黃文成說，得獎對他而言無疑就是最大的肯定。除了平面媒體的作品發表，黃文成也當起明日報站主，化名冰男，「酸甜集子」是他的新聞台名。他說，會想在網路上發表作品，純屬嬉戲性質，他的寫作重心依然放在平面媒體。

教書、寫作和準備博士論文是黃文成現在全部的生活。他說，他的教育學程就是在文大修習的。回憶起那段日子，黃文成表示，文大的教育學程使他學會了一個很重要的技巧，那就是—聆聽。雖然小時候不喜歡接觸陌生人，但他卻一點也不排斥與人溝通、互動，這也是讓他和學生能建立良好關係的重要原因之一。



黃文成以他的身體及文字，向讀者展現出他最真實的情緒，呈現另一種更接近生命的「形殘書寫」。

蕭美琴立委 24日蒞校演講

【文／台灣進步青年社】由台灣青年智庫與中國文化大學台灣進步青年社共同舉辦的「世紀領航系列講座」，將於2月24日(星期二)15:00至17:00，邀請立法委員蕭美琴女士，再在大恩館一樓國際會議廳，演講「國會改革與國家競爭力」主題。歡迎全校對此議題有興趣的師生參與，演講後並有與委員互動時間，以及合影留念儀式。

現今的國會，不僅是台灣的政治重鎮，更是代表著台灣民主的象徵；此次的講座榮幸邀請到立法委員蕭美琴女士，蒞臨中國文化大學演講，藉由委員本身的經歷，來探討台灣該如何藉由國會改革，建立更成熟、更透明的政府體系，以提升台灣整體的國家競爭力，也希望藉由此次的講座能帶給大家不同的體驗。

手語班即日起受理報名

【文／資源教室】資源教室為推廣校園無障礙的溝通環境，特別開辦手語班，報名日期至3月11日止，歡迎對手語會話有興趣的師生，前往大義105資源教室報名。報名費和教材僅收300元。課程結束通過檢定考者，頒發結業證書。初級手語班3月11日開課，每週四中午12:00~13:00，由鄭慧玲老師授課。中級手語班3月9日開課，每週二中午12:00~13:00，由林碧霞老師授課，限領有初級結業證書者方可報名。

華岡土風舞社招新囉！

【文／華岡土風舞社】青春洋溢的華岡土風舞社招新囉！在學期開始，土風舞社招新活動特別演出中國邊疆民族舞蹈、男女較勁俄國表演舞、超正愛爾蘭踢踏及浪漫愛戀波蘭組曲等世界各國民俗舞蹈，招新只是開始，只要有興趣，歡迎隨時報名。

涵竹素食誠徵工讀生

【文／華岡趣媒體】涵竹素食店徵求工讀生，工作性質為餐飲服務，待遇面洽。意者請徑往OK便利商店右斜對面的「涵竹素食」應徵，或電洽02-28612992，陳先生。