



【文／蔡詠翔】3月22日至25日於百花池廣場舉行國際文化週展，主題為《並途》...

國際文化週展 彷彿小型聯合國 充滿異國風情 促進文化多元交流

一同欣賞由國際學生帶來的僑聯群星、越南傳統歌舞、各國服裝走秀。李天任校長表示，我們學校特色就像一個大熔爐...

多多往來，讓同學們有機會認識台灣，同時也能將臺灣的文化及特色帶往更多國家。今年表演有僑生聯誼會組成表演「僑聯群星」...



大滿貫，全國最優！ 連續兩年拿下三冠王殊榮 三大社團拿下全國大專校院學生社團成果競賽卓越特優大獎

【文／李文瑜】社團表現超出色！今年學生會、大眾傳播學系系學會與廣告設計社於105年全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動中分別拿下「卓越獎」及「特優獎」殊榮...

廣告設計社本校推薦參與學術學藝性組別競賽，計有34個大學參與競賽，以「創意」、「專業」、「凝聚」、「傳承」為社團發展目標...

全國大賽中呈現所學，更難得是本校學生會及學生社團能充分準備，同獲殊榮，顯現本校在社團運作與輔導的用心...

教育部105年大專校院學生會成果競賽暨觀摩活動較往年不同，評分標準分為8大項評分，分別為行政部門運作、立法部門運作、選舉制度、學生權益、活動績效、整體性評分及特色評分...

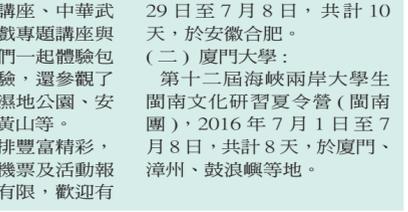
今年活動計有87個大專校院學生會及278個全國大專校院社團參賽，各學校為了準備競賽資料，發揮各種巧思，將競賽會場裝點的華麗繽紛...

興趣的同學盡快報名。相關活動訊息請洽本校大陸文教處交流合作中心林雅婷小姐，電話為02-28610511分機18802...

大眾傳播學系系學會是新聞暨傳播學院系學會社團，本校推薦參與自治性綜合性組別競賽，計有32個大學參與此組別競賽...

廈門大學辦理的海峽兩岸大學生閩南文化研習夏令營活動安排參觀廈門、鼓浪嶼、泉州、漳州等地...

【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...



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 郵郵／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

54週年校慶運動會 陳進財總教練率棒球隊員齊賀 獻贈冠軍獎盃 李天任校長：旗海飄揚 武武生風 舞動華岡青春活力



【文／李文瑜】4週年校慶運動會於26日在體育館二樓舉行。今年棒球隊獲104學年度大專校院體育總會舉辦的各運動競賽運動代表隊第一個冠軍...

舉辦各類型趣味競賽，教職員組的BB彈射擊，教務處獲冠軍，學務處亞軍，季軍為會計室。

活力四射的舞技，展現青春熱情。舞蹈學系的鳳鳴高岡，旗開得勝，旗海飄揚...

李天任校長致詞指出，感謝老天爺在今天給我們大大太陽，讓整場運動會充滿溫暖熱情...

賀！本校獲103學年度論文被引用數全國私校大學組第二名 最佳學術傳播獎第二名 最佳學術曝光獎第二名 知識分享獎第四名 最佳學術典藏獎第五名



【文／李文瑜】國家圖書館公布臺灣最具影響力學術資源，本校獲多項殊榮，其中代表校際論文之學術成就的引用數...

此外，今年同時亦獲得私立大學組以下五項獎項，最佳學術傳播獎：103學年度授權電子全文數最多第二名...

置大量圖書。民國52年大成館落成，即以該館二樓設置伯南圖書室，民國59年擴充至大義館五樓...





本校以培育五全人才為搖籃基地 推動健康人樂活運動 成為事業與生活之基礎

【文／李文瑜】54周年運動會場，李校長強調，文大以培育五全人才為搖籃基地，就是要每一個華岡人有一個國際新視野，關懷我們的周遭，我們的社會，讓自己了解更多的藝文跟融入我們的文化藝術的創作，最重要的是希望大家有一個健全的身心，有一個健康的身體，有一個善良的心，讓我們成為社會上一個穩定的力量。學校很重視運動，希望大家一定要破除萬難，使自己在不同場合不同時空養成運動的習慣，擁有運動的能力，學校推動健康人，健康促進的活動裡面要感謝所有師長，一步一步的規劃，讓華岡人都知道健康運動是自己未來事業與生活的基礎，更感謝過往張創辦人與董事長與每一位師長對這塊土地的耕耘與灌溉，才能成就這片運動樂土。

趣味競賽展活力 教職員組教務處冠軍



教務處獲冠軍

今年教職員趣味競賽，特別由軍訓室與體育室合作，將BB彈融入競賽，由各單位組隊參與打BB彈，總計約八隊參與，李天任校長與會計室合作組隊，最終於教務處獲冠軍，學務處亞軍，季軍為會計室。



學務處亞軍



會計室季軍

學生組青春熱情 兩人三腳 舞蹈系遙遙領先默契足 獲冠軍寶座



學生的兩人三腳趣味同心協力競賽，女子組由舞蹈系奪冠，默契最強，以5秒97大幅領先其他隊伍。第二名為戲劇學系1年級，第三名為法律學系1年B班。男子組則由化材系1年級B班奪冠，第二名為地質學系一年級，第三名為資訊工程學系1年級B班。



表演團隊超水準演出 現場掌聲不斷



技擊運動暨國術學的《武武生風》，以鼓舞開54周運動會序幕，整齊畫一的武術秀，展現武術的力與美。學生迎中國文化大學武旗，大力揮舞出質樸堅毅校訓精神，其中個人武術秀武力與美，個人螳螂拳、地躺拳，武出台灣特有武術表演，刀槍對決及大刀表演，學生揮汗武出力與美。

國術系「九條龍」變幻萬千演出，在全國大專比賽中榮獲極優等成績，聞名全台，今年運動會的默契演出吸引全場掌聲。舞蹈學系「鳳鳴高岡、旗開得勝」，旗海飄揚，把文化的精彩舞出最精彩，而屢次獲得台灣大專盃啦啦隊大獎的文化啦啦隊表演，精彩的啦啦隊演出，現場鼓掌響徹華岡體育館。



擺盪於樹木間的現代泰山 森保系創新開設 攀樹學與樹藝學 課程

【文／李文瑜】樹木默默的為人類提供氧氣、綠蔭，更有美化環境，令人舒展身心的功能，然台灣的行道樹常遭不當修剪，許多大型開發案又將樹木視為無物，任意砍伐、不當移植，因此引發許多護樹行動，造成衝突，攀樹有認證制度，但難度高，且須前往香港考試，目前台灣只有四位攀樹師證照人士，面對環保議題日趨火紅，未來樹藝師證照將更趨於熱門，森保系預計於105學年度起首度開設《攀樹學與樹藝學課程》，歡迎對樹木保護有理想、對攀樹技術有興趣的同學選修，成為擺盪於陽明山樹木間的現代泰山。



路邊許多行道樹，公園綠地裡也種植了許多樹木，為人們提供清涼的樹蔭，而樹木的健康則成為現代人應有的知識與素養。很多人因為對樹木的觀念錯誤，常見工人拿著電鋸，用鋸梯靠著樹幹就登上樹梢修剪樹枝，稍不注意就可能跌落造成工安意外。還有台灣夏秋多颱風，為了防止強風吹襲導致樹幹折斷，為求事先防範就將樹木清理的光禿禿的，一片葉子也不剩，甚至採用截幹的方式，將樹木砍成一根電線杆，對樹木造成嚴重傷害，但其實對於樹木修剪世界各國已經採用更先進的方法，且行之有年，美國更是從1924年起即有樹藝師協會。目前國際樹木學會 (ISA) 是全球最大的樹木養護與研

究組織，在全球有超過20,000個會員，在50多個國家擁有附屬機構，為樹木進行安全且有效的修剪與照護。

這些授課內容將全數包含在《攀樹學與樹藝學課程》內容中。森保系提到，所謂樹藝學，是將樹木辨識、樹木生理、土壤學、水分管理、樹木修剪、健康照護、風險評估等森林相關知識彙集成一門應用的學科，並可參與樹藝師證照考試。以往台灣一直缺乏完整的樹木保護專業人員的認證機制，因此2015年6月立法院會三讀修正通過森林法，納入都市樹木保護專章與專業人員制度，強化樹木的全面保護，未來行道樹、公園綠地、景觀樹木等的修剪、移植、砍伐皆須由專業人員如樹藝師評估進行，為樹木提供全方位的照顧。

森保系指出，攀樹在台灣屬於新興領域，運用繩索、鉤環等工具攀上樹木，依目的的不同而有休閒攀樹、工作攀樹的區分，應用在森林領域可進行高空冠研究、生態觀察、種子採集等，而與樹藝學結合，則可運用攀樹技巧在樹冠內部移動進行修剪，調整樹木枝條空間分布、生長方向、樹木高度與寬度控制等。與樹藝師證照制度相同，攀樹亦有認證制度，但難度更高，且須前往香港考試，目前台灣只有四位攀樹師證照人士，而本系所開設攀樹學課程將聘任一位攀樹師前來進行教學。

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：陳昭瑞

與自己的情緒和好：聽，情緒在說話

輔導老師，您好：

我最近時常頭痛、容易累，而且總感覺悶悶的。唉，一直都希望自己可以趕快脫離這樣沉悶的狀態，不然很多事都做不了，我對現在的自己好失望。回想從前，總是可以把不快樂拋在腦後，而馬上變得開心起來，不過最近發現好像做不到了，即使盡量不去想讓自己不開心的事情，以為這樣已經好起來了，但當下次有類似的事情發生時，我還是很難過……老師，我該怎麼辦才好？

朱朱

親愛的朱朱，妳好：

老師能感受到最近的妳好疲倦，想要開心卻好像很難真的開心起來，妳努力的不讓自己被不開心的事情影響，並盡可能的遠離不舒服的感受，但當遇到相似的事情時仍然感到很難受，彷彿這股難受的感覺沒有隨著事情過了也就散去了，它似乎還遺留在妳的心理。其實情緒在我們生活裡扮演重要的角色，它提醒和反映出一些重要的訊息想讓我們知道，或許妳內在的「不快樂」用了不同的方式呼喚妳注意它，朱朱不妨靜下來，聽聽看「不快樂」想跟自己說些什麼，而關於如何聆聽及如何重拾自己對情緒的掌握，老師提供一些參考方向，希望能陪伴妳度過這段與情緒共處的日子。

1.「允許」—讓情緒能被看見

我們常誤會讓我們難受的是情緒，但其實它在每個人心中扮演最忠誠的一份子，誠實的反映出內在真實的感受，是一個能協助我們了解自己、適應生活的可靠指標。因此，情緒不但不可怕，它還是幫助我們了解自己的好朋友。下回當情緒升起時，雖然會感到不好受，先別急著趕走它、「平復」它，試著深呼吸一口氣，讓它多停留一下，這樣的「慢下來」正是在接受它的一個好開始。

2.「覺察」—聽聽情緒說的話

接下來問問自己：「我現在感覺到什麼？」試著用心去體會自己的感覺，妳可能會慢慢說出一、兩個感受，譬如我很孤單、害怕，這些都是很健康的感受，因為它們讓妳知道自己怎麼了、以及自己現在可能需要什麼。因此接著可自問：「我想要什麼？」例如「孤單」可能讓妳感到自己是需要被陪伴的；而「害怕」可能提醒的是自己即將要面對一個不熟悉或需要保護自己的情境。

3.「拆解」—為情緒找個出口

知道自己的需要後便可以尋找方法紓解自己的情緒。例如感到孤單時，可找一個自己所信任的對象來陪伴自己，而害怕時不如先緩下來，待自己做好心理準備再出發，或是找尋讓自己能感到安心的夥伴一起面對。另外，當情緒強烈而無法立即緩和下來時，妳可能需要在當下有效紓解的方法，如先深呼吸，讓自己遠離刺激源並暫時轉移注意力，好比做家事、喝咖啡、看場電影等。而情緒漸趨緩和之後，再將心情書寫下來或找適當的人傾訴，都可以幫助妳紓解自己的情緒。

4.「關心」—時時與情緒連線

養成「時常關心自己情緒」的習慣是與它和平共處的最佳基本功。可以偶爾嘗試獨處、放慢生活的腳步，或透過瑜伽、靜坐等，練習把注意力放回自己身上，注意身體的變化，以及內心對各種情況的感受。透過這樣不斷的，問自己此時此刻的感受，久而久之，我們就愈來愈能了解自己的情緒，也就愈來愈能掌握它的脈動，成為情緒的好主人。

對許多人來說「與情緒共處」並非易事，不過卻是讓我們更了解與貼近自己的一條重要道路，而往內探索真的是越值得一試的旅行。如有需要，非常歡迎妳到學生諮商中心來找老師談談囉！

~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

小舞台·大夢想 第34期海青班美型科 尋找下一位 Top Model

不論你是專業、業餘、或是想累積個人演藝能量，只要你有自信、樂於展現自我，我們都歡迎你的加入！超級名模並非人一開始就能很有自信站上國際伸展台，而是透過各類型小舞台活動、表演機會成就大夢想。此刻，機會來囉！第34期海青班模特兒甄選報名自即日起至4月11日止，報名表選洽海青班美型科黃助教。

本校第34期海青班美型科於校內公開甄選模特兒，甄選條件女生165公分以上、男生175公分以上，其餘條件不限，想要挑戰自我潛能嗎？歡迎各路好漢踴躍報名。甄選日期105年4月13日(三)中午12:00，地點另行通知。

海青班美型科於期末會公開展示學習成果，運用設計師的美學創意、靈活巧手，為每一位專屬模特兒打造全新很不一樣時尚造型，今年五月我們即將有一個公開走秀以及戶外平面拍攝機會，邀請同學踴躍報名參加，全程參與培訓者還有獎勵金可拿。同學們，心動不如馬上行動吧！

http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/
交通資訊：http://future.sce.pccu.edu.tw/service/service01_01.asp