

# 馬修連恩 樂在音樂 與中堂彈琴唱歌

## 鼓勵華岡人踴躍創作享受音樂快樂

【文/李文瑜】2011電信創新應用大賽創作擂台邀請華岡人參與創作比賽，今年中華電信 HiNet Xuite 及 KKBOX 聯合主辦「2011電信創新應用大賽」，9月由馬修連恩親自在文化大學興中堂代言演唱，宣傳邀請有創意的華岡人踴躍參與音樂創作比賽。馬修連恩說，音樂是他的生活，是他身體裡的一部份，擁有了音樂，我的生命就活了起來，曾經來過文化大學，發現文化大學有得天獨厚的音樂學習環境，在山裡面唱歌這是多麼美妙的一件事。

中華電信長期深耕校園，為展現鼓勵學



挑戰無限創意，成就數位生活的未來！

中華電信數據通信分公司音樂專案辦公室行銷經理翟敦玉指出，鼓勵大專院校學生從事音樂創作，發揮音樂才華與個人特質，透過 Xuite 平台上傳作品，與眾人分享自己感動、快樂或是悲傷的心情，展現自己獨一無二的生活態度，這是一趟專屬自己的音樂旅行，也是專屬自己的音樂比賽。

馬修連恩大方和華岡的學生分享音樂的觀念。他說，音樂是很簡單的元素，沒有人會因為痛苦創作音樂，通常是在音樂裡享受快樂，在音樂裡找到創作的靈感。音樂對於自己已經是身體的一部份，山裡面的風聲、水裡的水聲，甚至是各種特別的響聲，一串串就是一種音樂的表徵，希望大家把音樂當作快樂的起源，隨著音樂自然的起舞，隨著音樂喚醒身體的快樂因子。

音樂創作組報名上傳時間即日起至 6 月 30 日中午 12 時止，2011 年 8 月 15 日公布各組入選參賽者各 10 名與 20 名入選獎，並於 9 月 3 日舉辦決賽，冠軍將可獲十萬元獎金，亞軍則有五萬元，季軍則有三萬元，另有網路人氣票選則於 9 月 1 日至 11 月 30 日上午 11 時，將票選人氣獎三名，分別有一萬五千元、一萬元及五千元等。報名創作網址 <http://music.xuite.net/intro.php>

## 強化資訊安全 全校師生勿開啟來路不明的郵件信箱

【文/黃苡慈】電子郵件日趨普遍，但夾帶病毒與惡意攻擊電腦的風險也日趨升高，近期教育部將於今年 5 月及 9 月進行防範惡意電子郵件社交工程演練計畫。在這段期間，教育部資通安全技術小組將以偽冒公務、個人或公司行號等名義發送惡意郵件給各大專院校行政人員，郵件內容包羅萬象，請全校師生注意，凡是電腦收到來路不明的郵件，千萬不要開啓，確保電腦使用安全。

教育部為提高公務人員警覺性以降低社交工程攻擊風險，推動執行方案，規範機關自訂社交工程防制年度目標、舉辦相關資安教育訓練與宣導、規劃辦理演練作業，以強化公務人員資安意識並檢驗機關宣導社交工程防制成效。

本校為大專院校範疇之一，因此，將成為教育部資通安全技術小組的演練對象之一，該單位會透過偽冒公務、個人或公司行號等名義發送惡意郵件給各大專院校行政人員，郵件主題分為政治、公務、健康養生、旅遊等類型，郵件內容包含連結網址或 word 附檔。當收件人開啟郵件或點閱郵件所附連結檔案時就會留下紀錄，事後教育部將統計各校惡意郵件開啓率及點閱率，做為後續獎懲依據。

資訊中心敬請全校師生若接到來路不明電子郵件，一定不要去開啓或者去連結相關網頁，以免被教育部資通安全技術小組留下紀錄，請全校師生務必切實配合，避免誤連郵件傷害電腦，也成為病毒惡意攻擊的對象。

資訊中心提到，一般看起來奇怪的郵件，有可能採取朋友間要求衝網貢人氣，輸入一些電腦帳號密碼，或者是加入連結信件等，這些看起來不起眼的簡單動作，卻是病毒經常採取的攻擊作法，希望師生不要隨便加入連結或者點閱看起來奇怪的郵件，以達到防堵病毒的最佳方式。

## 教學卓越 精彩講座 犀利人妻製作人王珮華談戲劇與人生 鼓勵學生找機會表現自己



想放手；但在社會、感情上經過一番歷練的熟女則會選擇勇敢做自己，一個人過生活也可以過得很好；不過，部份男人則是選擇原諒舊愛溫柔，因為做錯了事，希望還能夠被原諒，這些都反映出現實的社會氛圍。

在故事裡看到社會百態，也在劇情裡找到動感。王珮華鼓勵同學們可以自己拍影片、寫文章，培養對生活的感覺及看法，並且用心體會，不要對每件事都沒有感覺、想法。

她強調，網路這麼發達，可以將自己的作品放在網路上，讓機會主動找上你，對文創產業有著良好的發展，更可以讓自己充滿競爭力，而這種積極的人生態度會使未來充滿無限的可能。

## 大陸戲劇學院副院長廖向紅 表演能讓想像力更為活躍與創新



【文/林凡琳】戲劇學系特別邀請大陸戲劇學院副院長廖向紅老師蒞臨華岡擔任客座教授，這是首次大陸教授親臨戲劇系講授如《多幕劇教學》、《導演素質訓練》、《大陸當代戲劇導演創作現狀》以及《導演教學與導演人才培育》精彩課程，透過兩岸不同氛圍的指導方向，帶給華岡學生不同生命力，豐富戲劇的想像力。

第一場導演素質訓練，物件想像練習課程裡，廖老師表示，不同的物件有不同的性格，透過表演想像展現出物件的生命力，鼓勵學生多多運用自己的情感，適當的運用肢

《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。



發行人/張鏡湖 社長/吳萬益 顧問/陳虎生、施登山、郭瓊俐  
主編/李文瑜 攝影/戴見安 美編/華岡印刷廠

華夏導報網址/<http://epaper.pccu.edu.tw> 電郵/[editor@staff.pccu.edu.tw](mailto:editor@staff.pccu.edu.tw)

地址/台北市陽明山華岡路 55 號 電話/(02)28610511 轉 13602

華岡超媒體  
**Hypermedia**

## 本校全運會風光亮眼 奪下 43 面獎牌 囊括 14 金 團體組錦標獎柔道 體操女子組全國雙冠



【文/李文瑜】迎接百年好運氣，100 年全國大專院校運動會，華岡代表隊表現亮眼，總計拿下 43 面獎牌，其中有 14 面金牌、14 面銀牌及 15 面銅牌，團體錦標賽則拿下兩面冠軍寶座，包括柔道冠軍、體操一般女子組冠軍。精彩成績打破歷年來表現，吳萬益校長鼓勵選手持續加油努力，為華岡爭光，打響華岡體壇精神。

柔道比賽類拿下 5 金牌、4 面銀牌及 1 面銅牌，桌球有 3 金 1 銀 2 銅、游泳 3 金 1 銀 2 銅、體操 1 金 2 銀 6 銅、空手道 1 金、跆拳道 1 金 4 銀 2 銅、網球 1 銅射箭 1 銀及羽球 1 銀 1 銅。

金牌得主在游泳項目的吳凌鋒、三冠王最風光，分別拿下一般男子組 50 公尺蝶式、一般男子組 50 公尺自由式及一般男子組 50 公尺蛙式冠軍，成績亮眼精彩。

分別有個人項目柔道的曾晉

球公開男子組季軍、射箭公開女子組季軍。

柔道比賽類拿下 5 金牌、4 面銀牌及 1 面銅牌，桌球有 3 金 1 銀 2 銅、游泳 3 金 1 銀 2 銅、體操 1 金 2 銀 6 銅、空手道 1 金、跆拳道 1 金 4 銀 2 銅、網球 1 銅射箭 1 銀及羽球 1 銀 1 銅。

金牌得主在游泳項目的吳凌鋒、三冠王最風光，分別拿下一般男子組 50 公尺蝶式、一般男子組 50 公尺自由式及一般男子組 50 公尺蛙式冠軍，成績亮眼精彩。

分別有個人項目柔道的曾晉

捷、黃子苓、方思婷、黃國詒及黃佩紋，桌球項目公開女子團體賽

金牌，體操賽，包括鄭怡靜、劉馨尹、黃怡樺、侯雨伶、林佳慧、林怡君、鄭品薇、游鈞合等團體組拿下后冠，桌球的公開女子組個人雙打賽林佳慧與劉馨尹也拿下冠軍金牌。

柔道比賽類拿下 5 金牌、4 面銀牌及 1 面銅牌，桌球有 3 金 1 銀 2 銅、游泳 3 金 1 銀 2 銅、體操 1 金 2 銀 6 銅、空手道 1 金、跆拳道 1 金 4 銀 2 銅、網球 1 銅射箭 1 銀及羽球 1 銀 1 銅。

金牌得主在游泳項目的吳凌鋒、三冠王最風光，分別拿下一般男子組 50 公尺蝶式、一般男子組 50 公尺自由式及一般男子組 50 公尺蛙式冠軍，成績亮眼精彩。

分別有個人項目柔道的曾晉

捷、黃子苓、方思婷、黃國詒及黃佩紋，桌球項目公開女子團體賽

金牌，體操賽，包括鄭怡靜、劉馨尹、黃怡樺、侯雨伶、林怡君、鄭品薇、游鈞合等團體組拿下后冠，桌球的公開女子組個人雙打賽林佳慧與劉馨尹也拿下冠軍金牌。

柔道比賽類拿下 5 金牌、4 面銀牌及 1 面銅牌，桌球有 3 金 1 銀 2 銅、游泳 3 金 1 銀 2 銅、體操 1 金 2 銀 6 銅、空手道 1 金、跆拳道 1 金 4 銀 2 銅、網球 1 銅射箭 1 銀及羽球 1 銀 1 銅。

金牌得主在游泳項目的吳凌鋒、三冠王最風光，分別拿下一般男子組 50 公尺蝶式、一般男子組 50 公尺自由式及一般男子組 50 公尺蛙式冠軍，成績亮眼精彩。

分別有個人項目柔道的曾晉

捷、黃子苓、方思婷、黃國詒及黃佩紋，桌球項目公開女子團體賽

金牌，體操賽，包括鄭怡靜、劉馨尹、黃怡樺、侯雨伶、林怡君、鄭品薇、游鈞合等團體組拿下后冠，桌球的公開女子組個人雙打賽林佳慧與劉馨尹也拿下冠軍金牌。

柔道比賽類拿下 5 金牌、4 面銀牌及 1 面銅牌，桌球有 3 金 1 銀 2 銅、游泳 3 金 1 銀 2 銅、體操 1 金 2 銀 6 銅、空手道 1 金、跆拳道 1 金 4 銀 2 銅、網球 1 銅射箭 1 銀及羽球 1 銀 1 銅。

金牌得主在游泳項目的吳凌鋒、三冠王最風光，分別拿下一般男子組 50 公尺蝶式、一般男子組 50 公尺自由式及一般男子組 50 公尺蛙式冠軍，成績亮眼精彩。

分別有個人項目柔道的曾晉

捷、黃子苓、方思婷、黃國詒及黃佩紋，桌球項目公開女子團體賽

金牌，體操賽，包括鄭怡靜、劉馨尹、黃怡樺、侯雨伶、林怡君、鄭品薇、游鈞合等團體組拿下后冠，桌球的公開女子組個人雙打賽林佳慧與劉馨尹也拿下冠軍金牌。

## 公布 99 年度教育部校務獎補助經費撥款及支用明細

【文/李文瑜】為提供師生充分了解教育部校務獎補助經費運用情形，本校積極推動資訊公開透明化，透過校內各項資訊公佈訊息傳達，讓全校師生清楚掌握獎補助經費使用情況。

「獎補助經費」除依教育部規定，公告於本校公告系統外，並以 e-mail 的方式，讓師生了解，茲將撥款明細表及使用項目、金額詳列如下表。會計室也將相關訊息公布在網路上，提供全校師生下載查詢。<http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp?Num=20110502164934038>

一、99 年度(99/1~99/12/31)蒙教育部撥款校務獎補助經費計 94,555,359 元，其獎補助經費占本校近 3 學年度總收入之百分比分別為 2.44%(96 學年度)、2.1% (97 學年度) 及 2.44% (98 學年度)。而該獎補助經費占本校近 3 學年度總支出之百分比分別為 2.43%(96 學年度)、1.86%(97 學年度) 及 2.33% (98 學年度)。

二、99 年度(99/1~99/12/31)教育部校務獎補助經費撥款及執行情形如下表：

項目	經常門	資本門	合計
一、學校獲總獎補助經費	43,310,443 元	51,244,916 元	94,555,359 元
1 : 1.1832			
支用項目	經常門執行金額	資本門執行金額	合計
一、充實、改善教學軟硬體方面	10,812,444	49,173,263	59,985,707
圖書、期刊、資料庫	10,156,754	13,695,828	23,852,582
教學軟體	0	4,147,600	4,147,600
充實、改善教學相關硬體設備	0	31,329,835	31,329,835
充實教學儀器設備及維護展演經費	655,690	0	655,690
三、辦理環境安全衛生設備、教育訓練及防護設備等相關工作方面	721,955	1,126,099	1,848,054
三、改善師資薪資結構方面	31,303,267	0	31,303,267
二年內新聘教師薪資	23,593,862	0	23,593,862
補助教師編製教材	103,922	0	103,922
研究	5,836,209	0	5,836,209
研習	524,845	0	524,845
進修	997,153	0	997,153
著作	247,276	0	247,276
四、學生事務及輔導工作之推動	472,777	945,554	1,418,331
外聘社團指導教師之鐘點費	30,000	0	30,000
購置學生社團活動所需之器材設備	442,777	945,554	1,388,331
合計	43,310,443	51,244,916	94,555,359

99 年度撥款 94,555,359 元：教育部 99.4.27 台高(四)字第 09900668496 號函。

《文大校訊》是一份報導教育政策、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。





# 國內首創夏日草山學校 動科系暑假專班專授轉譯農學畜產生技

【文／李文瑜】國內首創暑期「夏日草山學校」，由文化大學動物科學系主導規劃「轉譯農學畜產生技」課程，領先全國大學院校將連續三年在暑假開設跨領域高階課程，首年將自100年7月2日至8月31日正式開課，提供校外國內公私立高中職生物老師、醫院、生技及畜產公司相關人才暑期進修全新管道，特別全面開放給本校教職員生上課，畢業後將授予學分證書。

動物科學系主任羅玲玲說，今年文大正式成為由教育部與國立台灣大學生物技術指導，首度開放本校相關科系學生密集暑期上課，不但與產業界前輩學生共同上課，更能鼓勵學生提前修完畢業學分，是國內教育界一大創舉，也是文化大學迎接教學卓越的重要里程碑。

羅玲玲主任強調，「轉譯農學畜產生技」課程是動科系的教學卓越，課程均為時代趨勢的熱門選修課，兩門實驗課程包括「畜禽微生物開發利用實驗」與「動物細胞培養與品管技術」，在國內各大院校均屬高階課程，且從未在暑期開設專班提供相關人才暑期進修，因此凡是與興趣的相關人才選修研究。

羅玲玲主任說，命名為「夏日草山學校」，意指暑期在陽明山上課的特殊景緻，由於課程從早至晚間，加上兩門實驗課程，徹夜研究學術，集中學習，文化大學是唯一提供住宿的學校，鼓勵從外地學校報名參與暑期課程的學生可以選擇在陽明山學校住宿，專心修課，轉譯一季夏日，學術功力增加數年。

本校正式成為教育部「轉譯醫學及農學人才培育先導型計畫」夥伴學校，國內包含國立台灣大學、嘉義大學、東海大學、中興大學及宜蘭大學，文化大學雖是第二年加入，但課程內容與其它大學院校迥然不同。羅玲玲主任分析，文化大學注重生技研究與實驗課程，強調

各項如動物的肉品 CAS 認證分析與流程經驗，透過實務的研究提供暑期專修的學生不一樣的學術研究，也依照不同認證循序介紹，使學員將課程所學實際應用或驗證於畜禽產品。

羅玲玲主任說，轉譯農學計畫希望能提供一個產官學界進行知識交流與人才培育的平台，並希望參與學員能提升專業能力及拓展產業視野，進一步探討台灣未來如何做有前瞻性的產業佈局，同時就各畜禽生技產業及研究機構醫療院所間形成一結合上中下游關聯機構的策略聯盟。

另外，關於細胞培養課程已逐漸變為取代動物實驗的替代方案，被國內視為科學發展與動物福祉間的平衡點，目前許多包括健康食品開發、醫療器材檢驗及新藥開發均要求需進行細胞培養。授課內容包含：基礎細胞生物學、培養室的規劃設計、器皿的清潔與滅菌品管、生物安全導論、培養基之認識、無血清細胞培養、初代培養、細胞株化與選殖、特性分析、

分化及轉形、冷凍保存及組織培養等。藉由參與本課程，學生將能習得基礎細胞培養技術並深化細胞生物學之概念，有助於未來就業或進修之準備。初階課程：動物科學概論、生物化學、細胞生物學。

## e-portfolio 參加競賽拿獎 豐富個人履歷讓企業主第一眼看上

【文／李文瑜】最歡迎的e-portfolio，你用了麼？！由資訊中心與學務處職涯組聯合開發的學生生涯歷程檔案，是專屬大學的電子化「個人公事包」，網羅電子書功能，集結每個學生在大學時代的點點滴滴，相當受到學生歡迎。今年學務處職涯組特別舉辦「學生生涯歷程檔案個人網頁設計競賽」，邀請學生豐富自己個人網頁參與競賽，表現最「讚」的前10位同學，將頒發獎狀及8G隨身碟一隻，歡迎學生趕快前往個人專區報名參加，豐富個人履歷，還能拿獎品。

學生生涯歷程檔案（e-portfolio）是專屬個人的電子化「個人公事包」，在這個公事包裡，透過系統的整理、存放，將大學四年甚至未來畢業後的各項相關記錄，存入這個電子公事包裡，無論未來需求求職，或者是升學，都可以簡單且快速的利用電子書的製作功能，輕輕鬆鬆列印出個人化的電子履歷表（書），讓您無論走到那裡，都可以隨時show出自我的。

學生生涯歷程檔案（e-portfolio）

（lio）也是個專屬部落格，隨時填寫文字，讓朋友們更瞭解你的想法，和大家分享個人好創作，最重要的則是隨時加入自己的資歷，讓未來求職讓業主一眼就看上專屬您個人的精彩。

學務處職涯組提到，在電子履

歷的時代，關於個人的記錄已經不再侷限於紙本的文字，更可以是活潑的照片、條理式的簡報、含豐富影音等的多媒體，透過電子化的儲存格式，讓自我的呈現更加多元化。

為鼓勵同學們多多活用個人的

生涯歷程檔案（e-portfolio），學務處職涯組特別舉辦個人網頁設計競賽，希望同學們可以透過這個平台，將個人四年的各項學生活動、工讀經驗、學術研究及課堂作業講義進行分享，將求學階段的點點滴滴完整紀錄下來，提前準備未來進入職場的能量，提高自己的求職競爭力。

本競賽僅需於學生專區中進行報名即可，請同學選擇「校園活動報名」→「學生生涯歷程檔案個人網頁設計競賽」，填妥個人資料後送出即完成報名程序，最後將選出10位內容豐富多元的同學，頒發獎狀及8G隨身碟一隻，歡迎有興趣的同學踴躍至專區報名，活動自即日起接受報名至5月15日止，並於5月下旬公告得獎同學名單於學校網頁，詳情請參閱 <http://www.pccu.edu.tw/post/content.asp?Num=20110425100213591>

此外，同學也可同時在學生專區報名「UCAN I CAN！徵稿競賽」，將自己或觀察同學如何使用UCAN的心得寫成500字文字稿或照片，獎品豐富多元。



## 默默付出 不求回報 校園安全的守護者—教官

教官化身校園安全守護者 守護校園安全

【文／郭瓊俐】一個寧靜的午後，校園充滿學生的嘻笑聲與春日的鳥鳴聲，突然，大恩館衝出兩、三個大漢，以飛的速度奔向大義館。原來幾秒鐘前有人向教官室通報，有學生在大義館附近互毆，那幾個做百米衝刺的大漢，正是趕往現場處理的教官們。

這樣的場景，發生的頻率並不低，因為文化大學有兩萬多個學生，在校園各角落常有大大小小的事情發生，而第一個衝往現場處理的，往往是教官和警衛隊員。

例如，前幾天有位精神狀況不穩定的學生，打電話跟家長揚言要尋短即失蹤，警方根據該學生最後一通手機的基地台訊號，研判學生在文大校園附近。教官室接獲警方通報後，為了學生的安全，朱總教官將教官和警衛隊員們編組，在校園每個館樓展開地毯式的搜索，幸好後來學生平安的回到家。

這位學生的精神狀態不穩，之前曾經有蠻力行為，是教官們忍住他的拳打腳踢，將他帶到安全的地方，由諮詢中心老師諮詢。為了這位學生，這一年多來，系輔導教官不斷和學生家長溝通，叮嚀班代有事情隨時通知他，和系上老師聯絡告知學生狀況等，一刻都不敢鬆懈。

例如，上個月的某周末，一位女學生被同學發現在寢室中不幸過世，當晚值班的仇教官是女生，但她仍立即趕到現場，爬上床鋪察看學生鼻息，打電話通知家長、



警方與其他教官，朱總教官和宋教官立即從家裡趕上山，守候在現場，檢警會勘後，是宋教官將過世的學生從床鋪抬下來。

例如，去年大倫館半夜發生火災，值班的黃教官立即趕到現場，協助同學疏散到安全的地方、清點學生人數、緊急調度打開興中堂，讓在寒風中佇立的學生們有避寒之處，黃教官和隨後趕上山的教官們，徹夜未眠的安置學生，天亮後仍不得休息，繼續為同學們張羅緊急物品和申報急難救助。

同學平時可能沒有特別感受到教官的存在，但只要有問題，你一定會看到教官的身影：他／她可能是第一個趕往車禍現場的人，是抓到色狼後陪同學去派出所報案的人，是帶同學去醫院就醫的人，是有人打架時趕去架開學生的人。他們默默付出，完全不張揚，也不求回報，只為讓同學有一個安全的校園，可以安心的讀書。

本校有十二個學院、兩萬多位學生，只有十六個教官，每位教官要輔導很多個系所，除了上課、執行日常業務，還要時常處理突發狀況，工作量之重可想而知，但教官們沒有任何怨言，只要學生有事，立即趕往現場。

朱漢權總教官表示，一個學校就像個社會般，需要不同的人扮演不同的角色；而華岡就是這麼可愛，師生們或許有時候有些牢騷，但每一分子都在他的工作崗位上默默的付出，扮演好他的角色，為華岡學子創造出最好的環境。

老師好：

我是女生，我常覺得自己太胖因此一直都很注意我的身材，但每次有壓力的時候我就會突然很想吃東西，而且吃的很多，比如期中考的時候我常一餐吃二個便當、一份麥當勞套餐、一份炒麵還有珍奶和其他的甜點。每次吃過之後就會覺得自己很糟糕而又跑去做催吐，這種循環持續了好一段時間，我覺得這樣的方式很不健康，可是我卻無法控制，這些事我不敢告訴別人，只能自己躲起來偷偷吃，我無法靠自己改變，請老師幫幫我，告訴我怎麼辦。

很痛苦的阿丘

阿丘好：

老師可以想像阿丘的不安，還有那種不敢告訴別人只能自己默默面對的窘境，那真是件不容易的事情。暴食症與厭食症，是20幾歲年輕的女生中不少見的兩種飲食疾患。兩者同樣的地方，是患者每天都相當在意自己的體重、身材、形象，而暴食症可能不像厭食症一般，可能會立即危及到性命。但這種大吃大喝又催吐的行為可能會導致身體電解質失衡與脫水，逆流性食道炎、胃出血、胃炎、嘔吐時的胃酸也會造成牙齒的腐蝕等情形，且暴食症與憂鬱症兩者間有相當大的關連也可能導致人際上的孤立。

怎樣才稱得上是暴食症呢？必須符合以下幾種狀況：

1. 暴食現象，暴食症患者在很短的時間內（通常是少於兩小時）吃下別人不可能吃下的食物，自己也覺得不合理，但想吃的衝動很強。
2. 三個月內平均每周至少有二次以上的暴食現象。
3. 一天到晚想著食物、體型等的相關問題，但吃了很多並不是為了想增胖。
4. 暴食症發作時，常伴隨著感覺缺乏自己控制。例如很難抗拒暴食的衝動，或一旦開始報時就無法停止。

同時，暴食症也可分兩類，一是吃了

很多東西之後會吐掉，即所謂的「清除型」，有的想辦法吐出來，有的吃下大量的瀉劑以維持體型不變胖；另一種是吃了東西後不吐掉的，即所謂的「非清除型」。為什麼會得厭食症或暴食症？可能的原因有很多，目前已知與遺傳學、大腦、社會文化對美的期望（例如：瘦才是美）、家庭、環境壓力（例如：靠吃來紓解壓力）、完美主義等種種因素有關；但就不同的人而言，未必能由單一因素來解釋。就阿丘的情況來看，壓力或是緊張的情緒可能是引發暴食的原因之一，但需要進一步的探索較能有完整的了解。

如果真的有了暴食症，該怎麼治療呢？暴食症的治療，多半有兩種方式並行：

1. 心理治療：由於暴食症有相當大的比例是來自於心理因素所引起，例如覺得瘦才是美、為了紓解壓力、無法接受不完美、沒自信等等，透過心理治療，才有機會能夠去針對這些造成困擾的價值觀、信念與方法進行調整。如果阿丘願意的話，學生諮詢中心這裡有許多老師，是很樂意協助阿丘的喔！
2. 藥物治療：透過醫師的診斷與規律服藥，能夠控制腦中與食慾有關的內分泌（血清素），若未完成療程，自己終止治療，通常會使病情惡化，因此建議阿丘最好能夠持續就醫以及服藥。

暴食症的治療，並不像是治療感冒吃個幾次藥就可以痊癒的，而比較像是在戒菸或戒酒一般，需要較長的時間與努力才可以達成，因此在此老師要給阿丘打打氣，希望你能持之以恒，相信一段時間後，妳就能恢復健康的生活了！

~有任何心理困擾或需求，歡迎前來諮詢中心~  
電話預約:(02)2861-0511轉12611或12612  
親自預約:直接前往大孝館2樓學生諮詢中心  
安排會議時間 E-mail 預約:cufak.pccu@gmail.com  
(請註明姓名、系級、聯絡方式及想先讓老師知道的部分)

## 2011中國文化大學暑假英語遊學探索開始報名了! 名校遊學·第一品牌·大學主辦·家長安心 口碑第一·活動豐富多樣化·全程照料

具有 20 多年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化，今年暑假再度推出美西、美東加雙國、加拿大、英國劍橋等海外語文研習行程，能提供團員最有品質保障的服務，並且是全台唯一正規大學外語教育之海外語文研習團，深受老師、家長推崇。歸國學人帶你認識當地國的學制，為日後留學暖身。文化大學帶您前進海外深度遊學，讓您體驗到優良的教學品質，上課教材全由專家製作，以不同的主題讓您認識其文化、風俗、制度、禮儀、俚語，專業的師資採用活潑的方式，

使您在完全英文的環境中，自然而然聽力大幅進步，日常慣用語及發音也會越來越接近正統英文。

大學生於 5 月 20 日前報名，享有優惠折扣價，還有豐富的贈品，數量有限送完為止。

請電洽：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581~8585。

校本部說明會不定期於大典館 2F 教授休息室，中午 12:00~1:00 舉行，歡迎來電預約。

網址:<http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/>

電子郵件: cylee@sce.pccu.edu.tw