



三社團三冠王 特優成績優異 學生會連四年特優 積極參與學校公共事務獲好評

【文／李文瑜】學生會、畢業生服務委員會與心理輔導學系系學會於104年全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動中拿下特優殊榮，成績斐然！學生會更是繼去年獲得卓越獎後，今年再拿下特優，已是連續第4年特優，成績表現優異。

為促進大專校院學生會發展，教育部青年發展署於3月28日及29日於國立中央大學舉辦大專校院學生會成果競賽暨觀摩活動。今年計有117所公私立大專校院共襄盛舉，充分展現學生積極參與校園公共事務的用心與熱忱。

近幾年表現相當傑出的學生會，於民國81年前以「學生生活

中心」形式存在，81年後轉型為「學生會」，持續運作後於85年因無人參選而停會，直到民國91年再度由中文系項御同學發起，並於92學年度第2學期第二次學務會議中核備通過，持續運作至今已邁入第九個年頭，學生會擔任學生權益重要的推手及協助社團的角色，捍衛學生權益以及服務全校會員，始終秉持著「努力，只為聽見您的聲音」之宗旨為同學服務。

今年獲特優的中國文化大學畢業生服務委員會，簡稱畢服會，創立於民國五十一年，至今已屆滿五十二年，為文化大學創立至今歷史悠久的社團。畢服會是

全校性社團，屬於服務性機構，本會當初的目的，是希望讓在校同學有機會服務即將畢業的學生，並代表策劃執行畢業的活動，已能讓畢業生藉由種種活動體悟出愛校為校的胸懷，也藉此培養在校自生自足籌劃事務及活動的能力。

歷年不斷的擴充畢業生服務的範圍，現今主要的活動有全校性活動：畢業生演唱會、畢業生園遊會、畢業音樂會、畢服會皆提供最好的服務給予畢業生，期許畢業生在應屆畢業的最後，爭取身為畢業生的福利與權益，劃下一個完美的句點，留下美好的回憶。



心理輔導學系系學會是教育學院系學會社團，該社團成立與心理輔導系宗旨一樣，均是為了因應社會脈動與時代趨勢，除配合心理師法專業趨勢，落實人才培養的一貫性，系所合一的發展將使人才培養的目標更加明確，不但加強大學層級的心理人才基礎訓練，並且可為研究所教育奠定良好的基礎，積極培養各場域之優秀心理輔導人才。

大陸名校交換機會難得 交換生現身說法 精彩說明會報給您知！

【文／李文瑜】爭取赴大陸交換機會來囉！今年104年4月8日（星期三）中午12時00至13時在菲華樓302教室，本校國際處特別安排座談會，邀請來台灣交換姐妹校的大陸學生與曾赴大陸姐妹校交換的台灣學生現身說法，分享交換學習的經驗與感動，歡迎大學部（不含延畢生）及研究所學生踴躍參與，機會難得。

面對兩岸交流頻繁，把握學生時代的交換機會，開拓眼界，交流學習，增強實力，國際處提到，今年可赴大陸交換之申請學校簡介、名額，及報名相關資料，將於說明會統一公布，交換時間於104學年度第1學期（一學期），當日說明會上將特別邀請本校大陸地區姊妹校之交換生，以及上學期赴大陸交換，這學期返校的本校學生，分享心得以及問題諮詢。



春禾劇團 郎祖筠藝術總監 師法學習 留心人生 追求專業演員的精彩人生

【文／朱巧伊、郎法獎】文化大學戲劇系於3月30日上午10時邀請現任「春禾劇團」郎祖筠藝術總監於大恩102階梯教室與同學分享表演經歷與對未來新生代的展望。她提到，「表演是什麼？表演就是「師法生活」，在生活當中享受生活以外，施法學習，留心人生。」她也鼓勵戲劇系學生存有夢想，但面對有機會參與戲劇演出時，千萬不要看輕演出的機會。

郎祖筠堪稱是台灣的全方位藝人，作品涵蓋舞台、導演、主持、相聲、電視、電影、廣播、配音、廣告、教學、公益活動等，除了影視作品不勝枚舉外，在舞台劇的作品創作量更是多量質佳，除了在表演工作坊多次擔綱重要角色，也在相聲領域頗有成就，更甚至在2000年成立了「春禾劇團」，「春禾劇團」的

節目性質更是多元不單一，涵蓋了戲劇、歌舞劇、脫口秀更甚至將傳統曲藝黃梅調等元素加入其中。

「表演是什麼？表演就是「師法生活」，在生活當中享受生活以外，施法學習，留心人生。」郎祖筠解釋，「我有很多的角色，包括我是一個演員，也是一個相聲演員，也是一個老師，也是人家的妻子，多重身分就是我的角色，融入在表演當中，透過生活多體驗這些角色裡的甘苦苦辣，讓演出更從容自在。」

郎祖筠舉手投足都是戲，即與演出一個與小嬰兒對話的稚嫩口音，演出男女朋友親暱的對話。她說，每個人都能演，事實上，每個人都喜歡表演，也善於表演，這是人性，也是生活中的甘味劑。她說，在生活對話中，我們角色轉換有多快，根本不用



教，面對老師對老師講話的口氣與態度，就像學生時代年紀情竇初開時，對男女朋友有虛偽，每次面對對方時，都會把最好細是人家表現出來，但即便是每一個人都有表演的能力，但要成為專業演員，你就要生活有更多觀察跟學習，素材就會變得豐富，這就是面對戲劇這一大產業的執行者所必須要去追求至善美的夢想。

戲劇演出真的是生活裏的苦。郎祖筠說，舞台劇的寶島一村就是一部所有演員貢獻自己的生活故事，編成的一部舞台劇，是賴聲川導演帶領所有演員一起創作，而這部創作就是生活裏的戲劇，帶來的感動是獨一無二也是共鳴的。

郎祖筠說，產業殘酷事一個群體的工作，例如一個大型電影上百人，所有的工作人員都發了通告，一個人不到，就會影響一整天，甚至租金的虧損上百萬元，這是相當恐怖的，也是不盡責的，自己父親過世時，曾參與一場演出，因為演員這個角色，而不能缺席，這是演員的苦，希望大家能夠想清楚再投入。



《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。



53週年校慶運動會 張董事長推動體育人才培育 引領全校超越自我邁向卓越



【文／李文瑜】張創辦人於民國六十二年四月提出《創校理想—八大目標》，其中提出五育並重的觀念，提倡德、智、體群五育並重之大學生活，因此建有博物館、圖書館、體育館、藝術館、群育館，以五大館與五育緊密配合，實踐篤行。

張董事長為創辦人之哲嗣，1985年接任後，筚路藍縷，與全校教職員工同甘苦、共榮辱，乘

持創辦人教育理念，建立制度，改善財務，推動硬體建設，拓展國際學術交流，被譽為「教育界的艾科卡」，2001年膺選為台灣首屆私立大學傑出教育事業家。秉持20餘年來一貫的熱忱與使命感，奉獻心力，尤推動體育人才培育，使中國文化大學成為台灣體育國手的培育搖籃，積極引領文大超越自我，邁向卓越。



全校教職員工生齊唱校歌

本校與釜山外國語大學簽訂姊妹校 本校與韓國第36所姊妹校 加強校際交流與合作力度



【文／李文瑜】本校與韓國釜山外國語大學（Busan University of Foreign Studies）於3月24日正式完成姊妹校簽約，並與外語學院簽訂校際合作，透過緊密的合作關係，擴大兩校學術交流腳步。兩校簽約典禮由本校李天任校長與韓國釜山外國語大學鄭海麟校長共同交換合約書完成儀式，兩校校長允諾，未來將積極加強校際交流與師生互訪，擴大國際交流腳步。

李天任校長說，與釜山外國語



大學正式成為姊妹校後，成為本校在韓國的第36個姊妹校，本校自創辦學校以來與韓國的往來密切，目前韓國許多大學裡面的中文系主任到教務長都是本校中文系博士畢業的學生，顯見本校培育韓語人才之用心與成就，未來合作後期許兩校擴大國際交流腳步，讓華岡國際化學術邁向卓越。

韓國釜山外國語大學出席簽約典禮貴賓還包括邊琪燦處長、韓國語文化學院院長宋享根（韓國

世宗學堂財團理事長，世界韓國語教育者學會會長）、國際交流處中華地區負責人王義立。

鄭海麟校長說，釜山外國語大學建於1981年，原為釜山外國語專科學校，其辦學理念為年輕的理智思維必需變成國際化的領導人才，於1982年4月招收第一批學生。當時設有英語、法語、日語、漢語、德語、印度尼西亞語、馬來語和泰語等專業科系。其後於80年代不斷擴大其規模，並在1991年升級為綜合性大學，

目前擁有7個學院，頗具規模。

鄭海麟校長說，很高興與文大簽約，目前釜山外國語大學辦學最大特色就是禮聘了來自18個國家共59名的外籍教授指導學生外語及母國文化，並於2005年設置韓國語文化教育院開設階段型、集中型的韓國語的教育課程，針對外國人制定多樣韓國語教學方案，同時也開設韓國語教師培訓課程，希望未來與文大交流合作後，能加強兩校合作力度，展開新里程碑。

《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。



感恩音樂會 藝術學院眾星雲集

華岡校慶藍調爵士風生日歌 令人如癡如醉

【文／李文瑜】音樂學系為歡慶五十三週年校慶，由音樂學系主任呂文慈教授率領音樂系專兼任教師共同合作，傾力製作一場星光熠熠精彩絕倫的《感恩音樂會》。呂文慈主任之女范立平，特別為學校校慶創作了藍調爵士風的生日快樂歌，由全體教師共同演出，首度校版藍調爵士風的生日快樂歌響徹音樂廳，令現場如癡如醉，沉浸在歡樂音樂氛圍裡。

這場《感恩音樂會》全部由音樂系專兼任教師共同演出，演出內容包含鋼琴獨奏、鋼琴四手聯彈、雙鋼琴、低音號獨奏、小提琴獨奏、大提琴獨奏、女高音獨唱、男高音獨唱、聲樂二重唱。中國文化大學音樂學系系主任呂文慈指出，感恩音樂會是為感謝創辦人創校艱辛舉辦的音樂會，特別敬邀藝術才德兼備的張海燕董事與資深鋼琴演奏教育家朱象泰老師合作演出四手聯彈，

輕快演出，讓現場享受音樂的快樂與感動。鋼琴演出的部份還有由甫獲得金曲獎最佳演奏獎的葉孟儒老師、優異琴藝的系友鋼琴家吳佩瑤老師與年輕優秀兼任鋼琴家王真儀老師合作的雙鋼琴，演出掌聲不斷。音樂會壓軸演出，由國內少有的傑出戲劇女高音寶琳老師、音色優美且音域寬廣而聞名歐洲的男高音王典老師共同攜手歡唱，震撼全場。而以細膩而充滿



豐富情感的拉奏手法活躍於樂團數十年的洪千貴老師、教導低音號作育英才無數，演出經歷與教學為國內最資深者之一的段富軒老師、師承卡薩爾斯弟子大衛索耶，演奏技術純熟、音色深沈豐富的大提琴家孫小媚老師聯手打造的大合奏，掌聲如雷。最後的大合奏—生日快樂歌由指揮經驗豐富的英國籍教授馬克·葛瑞森率領全體教師祝賀，感恩音樂會，眾星雲集，令人如癡如醉！

運動會教職員趣味賽 國際暨兩岸事務組 & 會計室奪冠

運動強調享受揮汗的樂趣，今年運動會推出的各項趣味競賽，以水果為題，讓不少教職員生在運動中，享受奪「果」的樂趣，比賽現場笑聲不斷。



教職員組			
國際暨兩岸事務組 & 會計室	第一名	資訊中心	第三名
環境設計學院	第二名	圖書館	第五名
學務處	第四名	軍訓室	第七名
教務處	第六名	董事會 & 秘書室 & 人事室	第八名
總務處	第九名	華岡眷屬隊	第十名

學生男子乙組		
財金系—財金組 1 年 B 班	第一名	第一名
廣告系 1 年 B 班	第二名	第二名
英文系 1 年級	第三名	第三名
國劇系 1 年級	第四名	第四名
電機系 1 年 B 班	第五名	第五名
廣告系 1 年 A 班	第六名	第六名
新聞系 1 年 B 班	第七名	第七名
法律系—財經法律組 1 年 B 班	第八名	第八名
保健營養學系 1 年級	第九名	第九名
法律系—法學組 1 年 B 班	第十名	第十名
法律系—法學組 1 年 C 班	第十一名	第十一名
市政系一年級	第十二名	第十二名

學生女子乙組		
舞蹈系 1 年級	第一名	第一名
廣告系 1 年 B 班	第二名	第二名
法律系—財經法律組 1 年 A 班	第三名	第三名
財金系—財金組 1 年 B 班	第四名	第四名

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：杜欽柔



是我想太多嗎？

輔導老師，您好：
不知道為什麼，我總是擔心自己被排斥，也很在意同學批評我。常常別人的一個小動作或眼神，就會讓我想了很久；那到底是什麼意思？我也會花很多時間在猜測好友為什麼對我說某些話了是不是我做錯了什麼？所以我說話都很大心，在學校也不敢做真實的自己。雖然好友跟我說，有時可能是對方自己心情不好才對我冷淡什麼的，但要是真的被同學討厭了怎麼辦？
無法做自己的小樂

親愛的小樂，你好：
從你的來信中，感覺到你有好多的擔心，害怕一不小心就會失去朋友，因此在人際關係中時常小心翼翼，觀察別人的反應、反覆檢討自己，其實你好想要跟別人可以自在、放鬆又愉快的相處。小樂身上敏感的特質，似乎讓你能注意到人際互動間的小細節，但有時也讓自己好辛苦。

在我們成長的過程中，都在不斷學習如何與他人溝通、瞭解他人所透露的訊息。有時人們真正想表達的話，跟我們所看到、聽到的不見得一樣，於是當下困惑了、甚至受傷了，但我們通常不太會想到去問清楚那是什麼意思。在混亂與模糊中，會覺得自己被針對了、被拒絕了，會開始懷疑是不是自己不對？自己哪裡不好？甚至責備自己真是糟糕，卻沒有機會去核對現實；究竟我怎麼了？對方發生什麼事？這件事有多少跟我有關？多少與他人有關？好像思考就越來越負面，而找不到出路。

此時，檢驗事實就很重要了。要怎麼跟別人把事情談清楚呢？你可以從這裡開始：我有件重要的事想找你談，你現在方便嗎？試著指出問題，你可以用「我」開頭的陳述來代替「你」開頭的陳述。這是為自己的感受與情緒負責的表達方式，也區別人的感受和經驗，劃出一條界線。

如何將事情釐清？以下步驟提供小樂參考，不過這些步驟是有彈性的，你可以依照自己的情況修改。找個適當的時間，你可以找信任的朋友來試試看：

第一步：以客觀、非指責的語言來描述你觀察到的事。例如：昨天你看了我傳給你的訊息，但是沒有回應，發生什麼事了？（描述客觀的互動，不會讓對方採取防禦姿態，或是提出辯駁）

第二步：描述這件事帶給你的感受。例如：我覺得有點失望/生氣/難過...

第三步：描述你怎麼詮釋這件事情。例如：當你沒有回應我，讓我覺得被忽視了，擔心被你討厭，好像我的問題一點都不重要。

第四步：描述你希望下一次的互動怎麼改善。例如：下一次我希望你可以告訴我你在忙，晚一點才能回應，而不是直接已讀不回。

下次再遇到擔憂來襲時，或許小樂可以嘗試運用以上的方法，慢慢放下心中的焦慮不安。如果有任何的問題或是小樂想要更進一步的探索和瞭解自己，歡迎你前來學生諮商中心尋求專業人員的協助喔！最後祝願小樂能夠不再害怕，勇敢、真實的做自己！

~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
網路預約初談：
請至學生諮商中心網頁(<http://counseling.pccu.edu.tw>)的「個別諮商」填寫「初談預約單」

華岡人活力充沛 53週年校慶運動會體育館舉行

李天任校長：創辦人提倡五育並重 奠定台灣國民教育之基礎



【文／朱巧伊】創校 53 週年校慶運動會 21 日上午 9 時 30 分於體育館二樓主球場盛大舉行，由各學術與行政單位繞場揭開運動會精彩序幕，並由華岡親善團團身著旗袍，高舉校旗繞過司令台前，舉行升旗典禮、唱校歌的運動會典禮，活力隆重。李天任校長致詞時，「每年運動會均會憶起張創辦人，創辦人提倡德、智、體、群、美五育並重，奠定台灣國民教育的基礎，是台灣第一個推動九年義務教育的部長。」

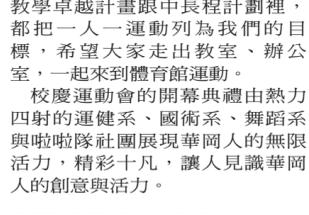
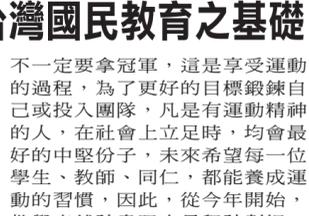
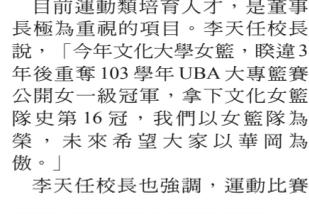
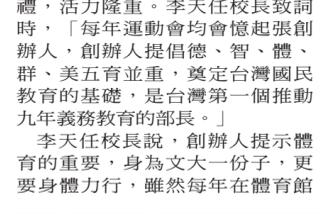
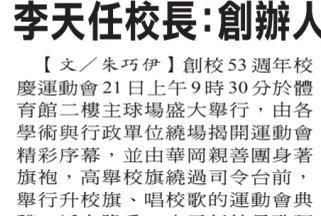
李天任校長說，創辦人提示體育的重要，身為文大一份子，更要身體力行，雖然每年在體育館舉辦的運動會規模不大，但是從每一位參加同仁身上看到精神抖擻的熱情與活力，在每個人的步伐和笑臉中，更看到華岡人充滿活力的一面，真心感謝張董事長和董事會，提供華岡人優良的運動環境。

目前運動類培育人才，是董事長極為重視的項目。李天任校長說，「今年文化大學女籃，睽違 3 年後重奪 103 學年 UBA 大專籃球公開女一級冠軍，拿下文化女籃隊史第 16 冠，我們以女籃隊為榮，未來希望大家以華岡為傲。」

李天任校長也強調，運動比賽

不一定要拿冠軍，這是享受運動的過程，為了更好的目標鍛鍊自己或投入團隊，凡是有運動精神的人，在社會上立足時，均會最好的中堅份子，未來希望每一位學生、教師、同仁，都能養成運動的習慣，因此，從今年開始，教學卓越計畫跟中長程計畫裡，都把一人一運動列為我們的目標，希望大家走出教室、辦公室，一起來運動。

校慶運動會的開幕典禮由熱力四射的運健系、國術系、舞蹈系與啦啦隊社團展現華岡人的無限活力，精彩十凡，讓人見識華岡人的創意與活力。



《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。



《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。