

廣告系承辦 IDEA 隨變 第15屆台灣廣告節創意戰鬥營

產學合作提供學生不同新視野 文大學生表現優秀獲肯定



【文/李文瑜】由文化廣告系承辦的第十五屆台灣廣告節「IDEA：隨變」，第一波系列活動「創意戰鬥營」，經過了三天的鏖戰後，畫下了完美的句點。這次的比賽由文化、輔仁、世新及銘傳等各校傳播科系菁英共 20 組進行最後的角逐，廣告公會鄧博文、公關協會吳秀倫、國際廣告協會台北分會黃燕玲等公協會理事長均蒞臨文化大學擔任評審，讓業界及學界藉這次活動深刻互動；參與比賽優秀同學們的精采表現，也將為未來的廣告公關界注入新思維及力量。

廣告公會理事長鄧博文表示，此次創意戰鬥營參賽者們的努力讓他感受到滿滿的感動以及收穫，他也稱讚參賽者們充滿熱情、自信及擁

有豐富的創造力。鄧理事長以美國作家的一句話「快樂是一個方向，而不是目的地」送給大家，並轉換為「得獎是一個方向，絕對不是一個目的地」，為參賽者們踴躍參與的勇氣按讚。

國際廣告協會台北分會理事長、廣告公會鄧博文、公關協會吳秀倫、國際廣告協會台北分會黃燕玲等公協會理事長均蒞臨文化大學擔任評審，讓業界及學界藉這次活動深刻互動；參與比賽優秀同學們的精采表現，也將為未來的廣告公關界注入新思維及力量。

廣告公會理事長鄧博文表示，此次創意戰鬥營參賽者們的努力讓他感受到滿滿的感動以及收穫，他也稱讚參賽者們充滿熱情、自信及擁



樣全國性的大活動，更強化了自己領導統御、協調溝通的能力，磨練了自己能獨當一面的氣魄與格局，對畢業後的求職過程勢必又多了一項利器，更拉高了自己在職場中勝出的機會。

在前兩天的活動中，廣告與公關協會更派出業界的資深前輩來擔任入圍各小組的導師；包括雪凡廣告陳侑均策略總監、ADK Taiwan 林肇俊企劃總監、彼威公關徐其揚總經理、玄奘大學邱琪瑄研發長來和各組同學腦力激盪，傳授如何做好更完美計畫的「教戰守則」，也讓參賽同學們深刻了解一個完美企劃的操作眉角；偉門智威首席創意長常一飛及奧美廣告副董事長葉明桂等廣告界「大神」，也 20 組參賽

同學進行了強化能力的專業課程，讓參與同學獲益良多。這次活動主題「IDEA：隨變」代表隨境而變，畢竟在艱難世代中要扭轉未來，必須改變心態、態度及方法；而創意人隨境而變，從思維到行動，共同創造新生態。入圍得獎名次將會在 11/3 (二) 松菸文化園區舉辦的廣告節上公布結果。中國文化大學廣告學系粉絲專頁：<https://www.facebook.com/pccuadv/?ref=ts&fref=ts> 「辨風向」WINiD 粉絲專頁(文化廣告第 32 屆畢業展 官方粉絲專頁)：<https://www.facebook.com/pccuad32/>

大手牽小手 大傳系在陽明高中舉辦 媒體素養營



【文/李文瑜】中國文化大學大眾傳播系舉辦「高中生媒體素養營隊」，10月17、18日舉行，參與營隊的35位陽明高中國際人文班的同學表示，透過營隊學習媒體與傳播的各種知識與能力，成為耳聰目明的閱聽人及具備專業能力的媒體創作者，感受到媒體工作的熱情與興奮，收穫十分豐富。

大眾傳播學系為培養高中學生媒體素養，特別舉辦此營隊，以面對多元的媒體環境與資訊，期盼藉由營隊活動的安排規劃，培養高中生獨立思考的能力，認識媒體環境、反思身為閱聽人的習慣，並對媒體與資訊生活的現況與問題做出行動。

大傳系表示，現今媒體運作和生產方式改變，許多新的問題也應運而生。為讓高中生瞭解人們不再只是訊息的接收者，更是創造者，學生能輕易創造資訊、使用媒體，卻缺乏善用媒體創造資訊和反思的素養。夏令營就是希望提供學生不同媒體視野。

該營隊除了陽明高中國際人文班 35 名高一學生，同時也有該校 5 位老師參與。營隊的活動內容包括：網路時代的媒體素養、新聞與假新聞、媒體內容素材與敘事、媒體內容的實務製作、媒體使用與操作演練等，一方面習得當代數位資訊

時代應有的媒體素養，同時也學習媒體的創製與表達。活動中，同學嘗試以聯合國永續發展目標 SDGs 的其中項目為主題，製作一段簡短的專題報導，完成以英語發音的新聞片段。製作過程中，同學認真積極地準備，蒐集資料、準備講稿、練習播報和主持、剪輯影片，最後完成一個新聞專題性質的影音作品。這些高中生均覺得能夠在短短的兩天內，完成一段具有專業水準的影片，非常有成就感。

負責帶隊的陽明高中謝采芸老師也表示，文化大傳系能夠提供同學們學習媒體素養的相關知識和習得傳播能力的機會，非常具有教育意義，同時也展現文化大學對於社會和教育承擔的使命感與責任，希望將來創造更多的機會，讓高中端的老師和同學，能夠培養媒體素養，成為數位時代的積極主動傳播公民。

文大校訊

第 777 期
中華民國 109 年 11 月 9 日
CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

華岡大講堂

發行人/張鏡湖	社長/徐興慶	顧問/陳虎生 楊湘鈞	華夏導報網址/ http://epaper.pccu.edu.tw	電郵/ editor@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



聯合醫院總院長黃勝堅談死亡識能 讓微笑善終成台灣標誌

徐興慶校長：學術大師學思歷程及反省 引領師生思考生命的意義



【文/楊湘鈞】致力推廣善終與長照的台北市立聯合醫院總院長黃勝堅，10月27日在文化大學「華岡大講堂」演講指出，台灣即將步入超老年化，希望產官學界協力推動社區友善關懷照護，醫師也要從「醫匠」變成「醫者」。

盼更多人能依循上蒼建立的善終程式，不過度急救，讓微笑善終成為台灣最美的標誌。文大校長徐興慶表示，黃勝堅是知名的神經重症專家，歷年來致力推廣器官捐贈、安寧療護、病人自主權利法、社區居家整合照護及醫養結合等，他將照護經驗結集成榮獲開卷獎、金鼎獎的「生死識能」等書集，月前並獲總統創新獎，深獲肯定。

「善終就是淡淡的微笑，病人微笑地離開，而陪伴的家屬也是淡淡微笑送走摯愛。」黃勝堅以「從尊重感恩談創新與包容」為題，與數百文大師生分享他「從白色巨塔走進社區家庭」、「醫師治病也要顧死」的從醫歷程說，善終跟「死亡識能」關係密切，醫師要預防病人受苦，病人也要預防家屬受苦；具備死亡識能能讓醫師與家屬關係更穩定和諧，也不致於讓家屬在急救與不急救間痛苦。

黃勝堅並以其父簽不急救聲明、「身上不能有一條管子」為例說，這不是放棄生命，而是一種古老的智慧，因為面對臨終，尊嚴與舒適更重要。當時家族裡有多位醫生，還問他父親「插鼻胃管可嗎」？其父仍然反對，「既然要好走，就乾乾淨淨的走，這就是善終」。

黃勝堅並形容長照 2.0 為一艘大船，難以在浩瀚苦海中找到每個需求者，應思考高效能社區整合照護，依病人需求於決策期、穩定期、



瀕死期、悲輔期等期別給予不同的照護。「台灣引進長照比歐美晚，此時卻是改善最佳時期」。

出席與談的永和耕莘醫院院長鄒繼群也提及全人關懷與整合照護的重要，並期許未來台灣長照讓民眾可以在心理健康的生命狀態下，過著有品質而富足的生活。

陽明大學吳肖琪特聘教授則希望每個年輕人都能 make a wish，從此刻開始思考如何面對老人化社會，「越早面對，越能和善面對自己的老人生活」；文大體育學院蘇俊賢院長則提到該院引進各種友善運動、融入社區、提供樂活健康運動的概念，相信這也是未來健康教育的終極意義。

文大自去年 9 月開始推出「華岡大講堂」學術論壇，希望透過學術大師的學思歷程及反省，引領師生個人思考生命的意義，以及學問與社會結合的全新價值。除了黃勝堅總院長這場演講，文大於本學期另安排兩場「華岡大講堂」，並邀請僑委會委員長童振源主講「南向啟程展望僑世界：從數位外交到僑務樞樞支點」，以及 12 月 8 日前衛生署署長楊志良主講「從世界局勢看台灣發展」，都將開放給全校師生及民眾聽講。

文化克台體 勇奪二連霸 拿下第 15 座梅花旗冠軍盃



【文 / 李文瑜】中國文化大學棒球隊，拿下 109 年度梅花旗錦標賽冠軍，順利完成二連霸，更寫下文化大學棒球隊梅花旗史上第 15 次冠軍！今年冠軍賽先發投手林振璋獲頒最有價值球員獎，第三棒體育系

4 年級林柏安以 4 成 71 的打擊率及 7 分打點獲得打擊獎與打點獎，教練獎則是由文大總教練廖敏雄榮獲，成績斐然。

109 學年度大專梅花旗公開男生組棒球隊於 10 月 22 日梅花旗大學

棒錦標賽冠軍賽中，以 7：0 大勝台灣體育運動大學拿下冠軍，並順利完成二連霸。此次封王也是梅花旗自 1996 年改制復辦後本校獲得的第 15 次冠軍。

在這場冠軍錦標賽中，文大在前

半段即發揮強大的打擊火力。首局先靠第二棒胡恩典的內野安打及對方捕手的兩次捕逸先下一城，第二局再由羅人豪、劉家良、翁皓翔及高偉倫連續擊出 4 支安打及對方守備失誤一口氣再下 5 分，靠著前二局攻下的 6 分奠定了勝利的基礎。

此外，文大在比賽中共動用了林振璋、林哲佑及鄧朝駿三名體育系 1 年級的投手。九局的比賽中，僅讓台體大擊出 3 支零星安打，完全封鎖對方打線，終場就以 7：0 成功拿下冠軍。

今年個人優秀獎牌，在頒發個人獎冠軍賽先發投手林振璋獲頒本屆比賽最有價值球員獎，第三棒體育系 4 年級林柏安以 4 成 71 的打擊率及 7 分打點獲得打擊獎與打點獎，最優秀教練獎則是由總教練廖敏雄榮獲此一殊榮。

109 年度全國大專院校運動會授旗

176 名選手 15 個運動代表隊 出征大運會為華岡爭光



方元沂教務長



蘇俊賢院長



劉宏祐老師



魏香明主任

【文 / 李文瑜】出發了！109 年度全國大專院校運動會授旗典禮 27 日在體育館二樓舉行，今年總計文化大學代表團參賽人數共 212 人，其中教練 36 人、選手 176 人，參賽項目包括了田徑、游泳、體操、桌球、羽球、網球、軟式網球、跆拳道、柔道、擊劍、射箭、拳擊、空手道、角力及木球等 15 個運動代表隊，方元沂教務長、李亦君學務長及體育學院蘇俊賢院長均出席為選手們加油，希望每一個人遵守運動家精神，為華岡爭光，為自己寫下最精彩的一頁。

授旗人蘇俊賢院長將校旗授予體育室魏香明主

任，魏主任並將象徵勝利之校旗，交與運動員授旗代表、運動教練研究所碩士班 1 年級柔道隊陳聖閔同學。陳聖閔同學自 104 年至 107 年為皆代表本校柔道隊參加全大運並獲優秀成績。此外，104 年至 105 年皆當選亞洲青年柔道錦標賽國手、106 年至 107 年當選亞東柔道錦標賽國手，希望今年出征，每一位選手都能展現實力，為華岡爭光。

蘇俊賢院長指出，文化大學今年正式成立體育學院，希望選手們能夠為體育學院爭光，為文化大學成為培育國手園地的目標盡最大的心力。

方元沂教務長希望所有文大選手都能遵守運動家精神，他說，文化大學出征的學生都是各領域的翹楚，現就讀文大研究所的林郁婷同學，更是目前世界排名第一的雛量級拳擊選手，也取得東京奧運的門票，期盼田徑、游泳、體操、桌球、羽球、網球、軟式網球、跆拳道、柔道、擊劍、射箭、拳擊、空手道、角力及木球等 15 個運動代表隊的老師們帶領選手為華岡爭光，祝福選手們一路領先。



陳聖閔同學

《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。

紀念創辦人體育週路跑競賽 晴朗好天氣吸引五百名師生參與



【文 / 李文瑜】為緬懷創辦人創校建校精神，聯繫師生情誼，培養積極進取精神，促進師生身心健康，體育室 29 日舉辦路跑比賽，徐興慶校長致詞指出，感謝老天爺給大家這麼好的天氣，希望大家努力跑出健康樂活人生，也更與大家一同大跳健身操，帶領師生動一動、樂活健康好行。

今年路跑共吸引近五百位師生參與，各組成績為：教職員男子組第一名地學所周昆炫老師、女子組資管系陳秋燕；一般學生男子組英文 1B 葉紘齊、一般學生女子組大氣 2 徐好欣；公開學生女子組體育 1B 鄭慧慈、公開男子組體育 1A 蘇禹威。

今年路跑活動，由徐興慶校長、方元沂學務長、李亦君學務長、施登山總務長、體育

學院蘇俊賢院長及體育室魏香明主任等共同鳴槍起跑。徐興慶校長提到，健康路跑是場序幕，就是要大家將「樂活生命」動起來，讓健康觀念深耕華岡，未來相關單位會陸續舉辦這類型活動，使運動成為華岡人生活的一部份，全校動起來，展現活力運動華岡新精神。

徐興慶校長說，創辦人張其昀博士創辦中國文化大學，除建立一所以發揚中華文化為主旨的完整大學，並積極倡導音樂、美術、戲劇、體育及大眾傳播等學科，其中更是相當重視體育教育，文化大學是台灣體育國手培育的搖籃，多元化的體育館設備齊全，鼓勵大家多多使用，為自己開創樂活健康的人生。

109 學年度紀念創辦人體育週路跑賽各組前 10 名

名次	教職員男子組	教職員女子組	一般學生男子組	一般學生女子組	公開學生男子組	公開學生女子組
第 1 名	周昆炫(地學所)	陳秋燕(資管系)	葉紘齊(英文 1B)	徐好欣(大氣 2)	蘇禹威(體育 1A)	鄭慧慈(體育 1B)
第 2 名	林政良(總務處)	許嘉嫻(學務處)	李易軒(森保 3)	吳采潔(國貿 1C)	陳安哲(體育 1A)	許可欣(體育 2B)
第 3 名	李德軒(會計系)	黃可馨(音樂系)	林宇森(全商 4)	周祐均(資傳 1B)	占兆彤(體育 1B)	林佳蓉(體育 2B)
第 4 名	賴志明(心輔系)	郭坤秀(教務處)	白如賢(美術 2)	何宜誼(韓文 4)	蔡欣彥(體育 1B)	陳靜予(體育 1B)
第 5 名	林永常(營繕組)	黃怡安(總務處)	李崇佑(法學 1A)	魏嘉吟(資傳 1B)	李孟鈞(體育 1A)	黃巧鈞(體育 1B)
第 6 名	柴慶隆(軍訓室)	張功育(印刷廠)	張曉詠(資管 1A)	曾筱鈞(大氣 1)	丁冠威(體育 1A)	王明璇(體育 1B)
第 7 名	黃建隆(軍訓室)	葉惠齡(出版部)	黃禹傑(法學 1A)	張瑜紋(營養 2)	郭東祥(技國 1)	葉欣宜(體育 1B)
第 8 名	林明輝(課外組)	趙永潔(通識中心)	黃謙哲(化材 1A)	陳繼鳳(國貿 2B)	農永進(體育 1A)	丁芷蓉(體育 1B)
第 9 名	郭少驊(學資組)	林淑美(出版部)	曾富璋(土資 1)	黃晨昱(教育 2)	樂麗鈞(體育 1B)	李怡宜(體育 1B)
第 10 名	謝德源(營繕組)	從缺	柯以席(史學 1)	許英子(財金 1A)	陳官凱(體育 1B)	朱思語(體育 1B)

《文大校訊》是一份記載華岡大事，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。

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：林宛宣

我的家庭不一樣 - 壓力的調適方式

輔導老師，您好：

前陣子家裡的氣氛讓我感到很大的壓力，因為爸爸被診斷出罹患躁鬱症。有時候爸爸情緒起伏很大，當我的表現讓他失望，或是今天他心情不好，就會對我大發脾氣，有時候又莫名不理人、自怨自艾，和爸爸相處讓我壓力好大。我知道有些人對精神疾病患者與家庭的態度並不友善，讓我一直以來我都不敢告訴別人關於爸爸的事，擔心別人不會接納我，還會帶有異樣的眼光，我真的不知如何是好？

By 壓力山大的慈慈

親愛的慈慈，妳好：

謝謝妳的來信，讓我們有機會可以陪伴妳一起思考、渡過這些糾結的時刻。爸爸的事似乎一直困擾著妳，不確定周遭的人是否能接受、理解妳正面臨的家庭困境，也許因為這些擔心，讓妳不敢向身邊的人訴說家裡的事或是這些壓力。

面對外界的眼光，常常承受很大的壓力，包括大多數人對精神疾患症狀不瞭解、社會的汙名化標籤、排擠以及各種無法言喻的心情，而在這些徬徨無助之中，我們還是可以為自己做些什麼，以紓解這些疲憊，給自己多一些力量！

甚麼是躁鬱症？

躁鬱症是一種情緒失調且會呈現週期性情緒過度高昂或低落的精神疾病。當躁症時：情緒過度興奮、睡眠需求減少、易怒、易與人起衝突、過度慷慨、亂花錢、自我感覺良好、言行誇張、活動量高。當鬱症時：睡眠品質不佳、食慾減少、反應遲鈍、失去興趣、情緒低落、感到絕望、罪惡感、有自殺意念或企圖。

紓壓小方法：

1. 運動：運動可以增加腦內釋放腦內啡，幫助平衡心緒，可以給你好心情。
2. 充足的睡眠：有充足睡眠的人會比經常性失眠的人壓力耐力大，並且較能應付環境的變遷。
3. 均衡飲食：維他命 C、E、維生素 B 群、鈣、鎂等有助於對抗壓力，營養均衡、多吃蔬果，有助平衡身心壓力。
4. 放鬆身體：沖個熱水澡、腹式呼吸或是按摩使緊繃的身體、僵硬的關節得到放鬆，可減少腎上腺素的分泌，對壓力的釋放很有效果。
5. 交朋友、參與其它的活動：心情不好、壓力大時，試著走入人群，轉移壓力的焦點，擁有良好的人際關係有助於對抗壓力，也有更多的資源幫助自己度過難關。
6. 好好認識自己：遇到挫折時，重新評估自己的價值，重新找到自己的定位與自信。

以上是提供給妳參考的資訊，希望能對妳有幫助，若有任何問題想尋求相關資源或幫助時，歡迎前來學生諮商中心喔！

※ 參考文獻：李培壘 (2005)。壓力管理與調適。雲聲，171, 3。American Psychiatric Association. (2018). Diagnostic and statistical manual of mental disorder-V. Washington, DC

~ 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