

展現系所亮點 國劇系校歌表現精彩獲華岡之歌第一名



【文/李文瑜】由學務處課外活動組主辦的「華岡之歌」新生創意校歌比賽結果出爐，中國戲劇學系展現系所特色，詮釋校歌精彩非凡的一面，榮獲冠軍殊榮實至名歸。第二名是運動與健康促進學系、第三

名戲劇學系、第四名舞蹈學系、第五名為中國音樂學系，獲獎團隊將在12月2日表演藝術聯展當天接受表揚。課外活動組今年增設魔音穿腦獎、勇氣可嘉獎、華麗登場獎、好

到沒話獎及觀眾票選人氣獎，分別由國樂系獲得魔音穿腦獎、廣告系1B獲得勇氣可嘉獎、運健系獲得華麗登場獎、戲劇系獲得好到沒話獎，韓文系獲得觀眾票選人氣獎。

「華岡之歌」比賽，希望透過團結力，展現蓬勃、齊心的朝氣，使校歌更生動有趣。學務處指出，今年決賽有11支新生班級參賽隊伍，初賽聽取評審的建議以後，經過一星期的準備與調整，10月28日決賽當日的傑出表現，讓觀眾大為驚豔，每一隊參賽隊伍都盡其所能以系所特色融入校歌歌詞，展現校歌之美。

本次新增魔音穿腦獎、勇氣可嘉獎、華麗登場獎、好到沒話獎及觀眾票選人氣獎，並透過線上直播活動和現場觀眾票選的參與，使活動的參與層面更擴大，柏英廳現場座

無虛席，熱鬧非凡。評審團隊表示，這是一場歌聲與創意的驚喜表演秀。評審老師表示，比賽是一時的，新生一進到華岡能夠和班上同學聚在一起參加活動，才是最棒的共同記憶！希望大家能將這次比賽的經驗傳承給之後的學弟妹，讓活動可以越辦越精彩！

課外組指出，大學一年級就會唱校歌並以唱校歌為榮，是華岡人對學校最直接的認同，比賽的背後目標即是希望所有的華岡人都會唱校歌、也都愛唱校歌！透過舉辦校歌比賽，也希望大家能夠在校歌詞句中體會創辦人辦學的理念與精神！

第三屆智在家鄉—聯發科技數位社會創新競賽

資傳所碩士生何榮旺走向里山一家當關作品 脫穎而出進前 20 強



【文/李文瑜】由文大資訊傳播學系研究所碩士在職生何榮旺組成的「走向里山一家當關」團隊，參加由聯發科技主辦的「2020 第三屆智在家鄉—聯發科技數位社會創新競賽」，在四百多件作品中脫穎而出進入前 20 強，即將進入百萬元獎金最後決賽。歡迎全校師生投票，讓文化大學學生表現成為文大之光。指導老師王翔副教授說，近年學校努力推展在地創生計畫；今年年初，王淑音副校長鼓勵本

校學生參與這項比賽，文大團隊能獲選進入決賽，實屬難得。文化大學的辦學理念是以發揚中華文化及學術為宗旨，向來以深厚的人文底蘊而聞名於國內外學界；隨著世界潮流以及人類社會、經濟、產業等方面的發展趨勢，近年來學校也不斷地厚實科技研究領域，並且投入大量的資源培育學生的科研能力，為台灣的「數位化」、「智慧化」扎根，也為我國多項產業完成 4.0 的華麗轉型做出

「2020 第三屆智在家鄉—聯發科技數位社會創新競賽」目前正在進行【票選家鄉接地氣/好禮得主就是你】網路投票比賽。

投票頁面網址為：
<https://geniusforhome.mediatek.com/vote>
活動時間：
2020/10/29(四)14:00~11/13(五)17:00止。

參與投票活動者可以得到主辦單位所提供的「應援鄉民獎」、「臉書分享獎」抽獎資格，誠摯邀請本校的各級師生同仁共同參加活動，投票支持本校學生作品，並且一起來關心台灣社會。

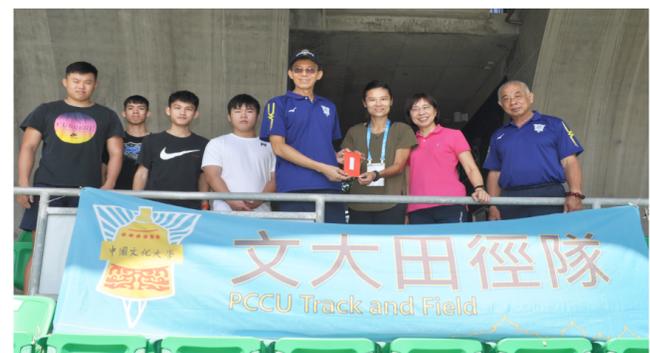
貢獻。

何榮旺參賽作品「SOLOMO 永續稻作技術田間管理決策平台」，是以台北市北投區關渡平原為主題，發揚國際里山倡議與自然和諧共生的永續農業發展模式，先確立都市農業保護區存在的價值，進而解決都會農業區的發展困境。其作品結合在地公共團體的農業創新技術研究成果，並導入科技提高附加價值，更加方便為農民所接受和運用，其擴大永續農業創新技術，以及傳播效益的創新應用理念，獲得了主辦單位和評審團的一致肯定。



第 778 期
中華民國 109 年 11 月 16 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS
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

109 世大運文大表現優異 12 金 12 銀 17 銅 總獲牌數達 41 面 全國私大排名第二

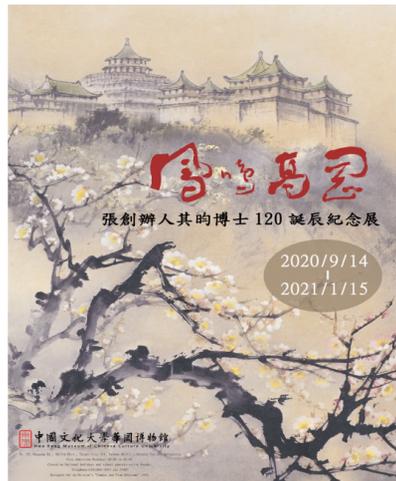


【文/李文瑜】109 年全國大專校院運動會 11 月 4 日(星期三)在高雄大學圓滿閉幕，今年文大代表團在全大運賽事拿下 12 金、12 銀及 17 銅，總獎牌數為 41 面的優異好成績，在全國私立大學排名第二、全國大專校院排名第九，柔道隊更獲公開男生組總錦標。今年世大運賽事，文化大學共有田徑、游泳、競技體操、桌球、羽球、網球、軟式網球、木球、柔道、跆拳道、空手道、拳擊、角力、射箭及擊劍等 15 項運動代表隊參加。同時，體育室也派

出 13 名運動防護員協助各代表隊選手進行運動傷害防護、處置及賽後恢復等工作。徐興慶校長在 10 月 31 日與本校代表團隊職員及選手一同入場參加開幕典禮，並於隔日至柔道賽場為選手加油打氣！徐興慶校長感謝文大每一位參賽選手，在今年因新冠肺炎疫情，影響訓練進行及比賽調整的狀況下，還能獲得超越前屆的佳績，這非常不容易，謝謝每一位選手的表現，學校都會謹記在心，運動員最重要的是運動家的精神，無論輸

贏，都是文化之光，更何況表現如此傑出，更是文化的榮耀。徐校長也提到，今年代表團表現非常優異，總計拿下 41 面獎牌，12 金超越去年的 9 面，全國排名也由第十進步至第九名，表現優於去年。各代表隊奪牌內容為：柔道獲 4 金 3 銀 7 銅、拳擊 2 金 1 銀 2 銅、桌球 2 金 2 銀、軟式網球 2 金、競技體操 1 金 2 銀 2 銅、田徑 1 金、射箭 3 銀、空手道 1 銀 1 銅、跆拳道 4 銅，以及木球 1 銅。

華岡博物館 鳳鳴高岡—張創辦人其昀博士 120 誕辰紀念展



【文 / 李文瑜】華岡博物館 109 學年第一學期特展，以文化大學暨華岡博物館創辦人張其昀博士 120 誕辰，以及張董事長鏡湖先生逝世一週年為紀念主題，結合近年本校積極倡導的「陽明山學」研究發展特色，舉辦「鳳鳴高岡—張創辦人其昀博士 120 誕辰紀念展」，展覽日期即日起至 2021 年 1 月 15 日止，於華岡博物館 4 樓展出，歡迎進館參觀。

「華岡」二字為張創辦人為校地的創名，取意「美哉中華，鳳鳴高岡」，並期許華岡博物館能以表彰當前文藝復興為目的，著眼於未來。」本展分為三大主題：「華岡興學」、「文化興邦」、「吾愛吾校」。

「華岡興學」以創辦人肖像畫及手稿、蔣中正前總統、陳立夫、于右任、錢穆...等名人書跡為主，並特別展出美國前總統雷根夫婦親筆簽名祝賀張創辦人的生日賀卡；「文化興邦」選取當時藝壇重量級藝術家張大千、溥心畬、黃君璧、傅

狷夫...等書畫作品，以彰顯現代文藝復興在華岡之理想；「吾愛吾校」展出本校歷屆教授孫多慈、莫大元、陳丹誠、吳承祿、歐豪年、施翠峰等人作品，並徵集畢業校友作品於 11 月 7 日開幕當日展出，以為薪火傳承。

本次展覽共徵集了沈以正、李可梅、阮常耀、林永發、林進忠、陳永模、白宗仁...等 25 名校友作品展出，並已獲得沈以正、黃緯中、林永發、陳永模、廖鴻興、何正良、劉有慶、侯獻堂、莊伯顯、古耀華等校友將作品於展後捐贈給華岡博物館。捐贈作品將編輯入明年華岡博物館 50 周年館慶圖錄中。開幕式將邀請國內知名藝術家暨學者沈以正老師，代表展出及捐贈校友致詞及接受感謝狀。

華岡博物館將於明年歡度 50 周年館慶，期望能透過本次展覽的舉辦，凝聚校友感情，並延續文大創辦人張其昀先生的創館精神，達到創辦人對本校「百花綻放，盡善盡美」之期許與理想。

中文系主辦古詩創作競賽 獎金豐厚 請同學踴躍報名參加

【文 / 李文瑜】109 學年為建構本校中華文化特色，由中國文學系文學組主辦「古詩創作競賽」活動，於 2020 年 10 月 26 日揭開序幕。本次「古詩創作競賽」分初賽與決賽二階段，初賽須於 11 月 16 日前繳交作品，採自由命題創作，題旨為華岡地景、風物、人文等，格式為七言絕句。決賽第一名獎金 5000 元，歡迎學生報名參加。

古詩創作競賽參賽學生須遵循近體詩格律，韻部於「平水韻」平聲三十韻中任選一韻，初賽選二十名進入決賽，決賽訂於 11/23 晚峰紀念館 1 樓藝廊現場拈韻以七言絕句創作。

今年活動獎金豐厚，決賽選二十名作品予以獎勵，優選與佳作均贈獎狀及獎金。

「古詩創作競賽」
初賽 10/26-11/16 決賽 11/23
第一名 5000 元
第二名 4500 元
第三名 4000 元
第四名 3500 元
第五名 3000 元
佳作獎 1000 元 (取十五名)
請同學踴躍報名參加。報名簡章詳見中國文學系文學組網頁。
連結：
<https://classic.pccu.edu.tw/bin/home.php>



109-1 通識教育徵文比賽： 跨域之旅 開始徵稿囉！



【文 / 李文瑜】為提升通識課程的學習在提供學生建立廣博的知識基礎，厚植學生跨域知能整合的能力，通識中心特別舉辦 109-1 通識教育徵文比賽：「跨域之旅」，首獎將有獎學金四千元，即日起開始徵稿，報名截止日至 11 月 30 日，歡迎全校日間部學生報名寫出你心目中的通識教育。

人文藝術、社會科學和自然科學的綜合性瞭解，同時於通識課程中融入當代社會關注議題。為鼓勵學生瞭解通識教育在大學學習生涯之意義及重要性，並思考跨域人才在社會上的重要性和需求性，因此舉辦這項徵文比賽。

109-1 通識教育徵文比賽：「跨域之旅」
即日起至截稿日 109 年 11 月 30 日 (週一) 止，逾期恕不受理。
獎項及獎勵：
通識組：
(一) 第一名：乙名，獎金新台幣 4,000 元、獎狀乙張。
(二) 第二名：乙名，獎金新台幣 3,000 元、獎狀乙張。
(三) 第三名：乙名，獎金新台幣 2,000 元、獎狀乙張。
(四) 佳作：三名，獎金新台幣 1,000 元、獎狀乙張。
跨域組：
(一) 第一名：乙名，獎金新台幣 4,000 元、獎狀乙張。
(二) 第二名：乙名，獎金新台幣 3,000 元、獎狀乙張。
(三) 第三名：乙名，獎金新台幣 2,000 元、獎狀乙張。
(四) 佳作：三名，獎金新台幣 1,000 元、獎狀乙張。

公司擔任副總裁的李開復先生，即鼓勵學生要有世界觀，不要把自己侷限在某一個框框當中，並且要能透過強大的自我學習能力培養出綜合能力，這種人，不論到甚麼地方，相信都是一等一的跨領域人才。



文大創 實境解謎 體驗 培養防治校園憂鬱 守門員

沒人在乎我。就算消失或有什麼改變，也沒人會知道吧！

請找出17處本圖與實景間的不同。

計算四個區不同處的數量，可得到【4個數字】為謎底；請上網確認該數碼有意義。

高處危險，請先離開此地，到達安全的地方。請取出下一關【白色】謎題卡。



【文 / 楊湘鈞】憂鬱症已成現代社會、校園難以揮去的陰影。中國文化大學學生諮商中心為營造更友善、健康的校園新形象，讓更多學生了解關於憂鬱的種種，首創以「實境解謎」闖關體驗方式，讓參與同學親身體驗身陷困惑的心情，進而理解尋求專業諮商，以及陪伴、理解憂鬱症親友的重要。

根據相關資料，校園尋求諮商人數呈上升趨勢；美國去年每十名大學生就有一人有憂鬱症。在在凸顯防治校園憂鬱工作愈來愈重要。以往各級學校多是請學者專家以上課或演講方式宣導防治校園憂鬱，成效有限。文大學生諮商中心今年首開各大學先例，設計了「陪伴憂谷」實境解謎體驗活動，為國內

校園的生命教育再添新頁。

諮商中心主任林玉琪表示，「陪伴憂谷」實境解謎體驗，主要是透過陪伴憂鬱者的情境式設計，將如何覺察憂鬱的徵兆、如何陪伴憂鬱者、如何自我照顧以及如何增加社會支持資源的知識與做法，融入校園日常生活的人際互動角落。學生透過親身闖關，更能深刻了解憂鬱症以及如何面對憂鬱症親友。

諮商中心心理師謝克柔說明闖關流程，同學必須前往數個校園景點闖關，像是美食廣場、上下課必經的「仇人坡」都設有關卡。每一關，都有以憂鬱者內在獨白開頭的精心設計謎題，讓同學認識憂鬱症的各種可能癥候，同時體驗憂鬱者的校園生活步徑。接著要解開難易程度不一的謎題，讓同學嘗試去理解憂鬱者內心世界以及遭逢困惑時的糾結心情。如果遇到解謎「卡關」，則可透過通訊軟體及時求援，進而體認到尋求專業諮商的重要。

謝克柔表示，在活動最後，還會透過回饋分享與專家說明，讓參與的學生學習更好的覺察與陪伴，具備更多認識憂鬱症及陪伴憂鬱者的能力，進而成為憂鬱症及自殺防治的優秀守門員。

學生諮商中心 (心靈診所) 專欄作者：莊子瑩

手機比什麼都重要？

輔導老師，您好：
我最近對手機的依賴非常高，只要手上沒有事情要做，我都會不自覺的把手機拿出來使用，而且常常使用就兩、三個小時以上，儘管社交軟體的貼文都已經看過，仍會不自覺地重複瀏覽，也因為這樣，讓我在課業上很多進度都被耽擱，但仍無法控制自己使用手機。請問老師我是否有什麼辦法可以解決這個困擾？

By 手停不下來的 阿寶
親愛的慈慈，妳好：

從文字中感受到你的時間經常被手機佔用了，真的滿令人困擾的。現在手機和網路的方便性真的讓人難以抗拒，但如果已經出現負面影響，卻還是忍不住使用手機，像是睡前滑手機，會害你睡不好、睡眠時間縮短；騎車只要達到空檔就看手機，差點釀成車禍等狀況，需注意的是否有成癮的可能性囉！

- 四個核心方向檢視
- 常常使用手機並不等於網路沉迷，而是細看手機使用情形，先檢視自己是否有以下四種現象出現吧！
1. 強迫性：理智上知道要控制手機的使用時間，但仍無法克制使用的衝動。
 2. 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，不斷延長使用時間。
 3. 戒斷症狀：受限使用時，會強烈感受到焦慮、憂鬱、煩躁不安等情緒。
 4. 在相關生活層面出現狀況：可能在(1)人際層面、(2)健康層面、(3)時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響。

如果發現自己有上述的現象，我們仍須尋求專業人員進一步評估，才能做出診斷唷！

減少手機的使用頻率
想降低滑手機的頻率，首先要注意手機的使用狀況。可以透過我們手機內建所紀錄的使用時間，進一步覺察自己的習慣。接著，可以嘗試一些方法減低手機使用頻率：

1. 觀察情境：會在什麼情境下，比較不會使用手機？如：與朋友共事相較於獨自留在宿舍，較少使用手機。那麼可與朋友相約至圖書館或咖啡廳，讓自己靜下心，並提升做事的專注力。
 2. 思考必要性：思考當下是否需手機的協助，如非必要，可以將它轉為靜音或放置遠處，也可讓手機螢幕朝下，降低回應社群軟體的誘惑。也可以進一步思考不停滑手機的原因是什麼？紓壓？維繫人際關係？
 3. 替代方式：如果就像上述所說，滑手機是為了紓壓或維繫人際關係，那可否有其他替代方式呢？如：紓壓可改成運動、寫日記；維繫人際關係改為與朋友相約見面談話。
 4. 建立「使用規則」：可以事先建立干預的機制。如：預先設定倒數計時，提醒自己使用時間。
- 最後，希望上面提供的方法能夠幫助阿寶找到合適的手機使用方式，也想告訴你，改變習慣上的行為並不容易，當我們願意嘗試，原本的網路成癮問題便已開始鬆動，也逐漸拿回主控權了。若過程中遇到任何困惑，歡迎到學生諮商中心找老師討論！

~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)2861-0111 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