

# 廣電暨新興媒體寫作研討會 廣邀產學菁英 探討媒體運作 大傳系王毓莉主任：期許為媒體找尋正義道德指標 五南出版論文專著



「廣電暨新興媒體寫作的理論與實務」研討會，廣邀產、學界媒體菁英齊聚暢談媒體亂象及推動未來媒體改革大計。

【文 / 童意伶】本校大眾傳播學系有感於新聞寫作不符當前廣電暨新聞媒體需求，5月20日與中央通訊社及中華民國傳播教育協會聯合主辦「廣電暨新興媒體寫作的理論與實務」研討會，廣邀產、學界媒體菁英齊聚暢談媒體亂象及推動未來媒體改革大計，包括東森、TVBS 及大愛電視台均列席參加。

負責籌辦背後推手的本校大傳系主任王毓莉博士指出，研討會舉辦的初衷，乃是有感於廣播電視與新興媒體對於一般大眾的影響力，逐漸的超過平面媒體，「收視率」、「時間壓力」似乎變成雙重枷鎖，緊緊的扣著新聞記者，媒體崇尚「速食主義」，造成記者不假思索的追逐「戲劇化」的報導形構，這幾年來對於新聞媒體的責難逐漸集中在廣電媒體對於閱聽眾的不良影響。

因此有必要針對廣電與新興媒體，提出現階段媒體寫作的檢討，傳播教育的簡視，並且嘗試建構願景，研討會後，相關論文將參酌對話意見修改後由五南書局集結出書，以供全國各界參考。

這場研討會共邀請文大新傳學院沈慧聲院長、文大大傳王毓莉系主任、師大大傳所胡幼偉所長、台藝大廣電系李慧馨副教授、世新大學廣電系黃新生教授、政大新聞系彭芸教授等人主持。

論文發表人有公共電視總經理胡元輝、台大新聞所彭文正教授、文大大傳系賴祥蔚教授、大愛電視新聞組余遠炫組長、東森電視馬詠睿執行副總、TVBS 詹怡宜副總編輯、中廣新聞部馮小龍經理、中廣公司吳晶晶台長、金鐘獎宋轅田編劇、亞太影展及



本校大傳系王毓莉主任（右三）主持廣電暨新興媒體寫作研討會，廣邀產學媒體菁英分析現今電視新聞報導利弊。

金鐘獎陳世杰編劇、電視節目薛聖榮製作人、Ettoday 蔡慶輝總編輯、Ettoday 策略規劃組顏嘉宏組長、聯廣網路林建志行銷總監、蕃薯藤陳中和行銷副總等人。

東森電視馬詠睿執行副總表示，現在的電視新聞業者在商業競爭下，成為民眾眼中「社會的

毒瘤」。其實電視新聞工作者並非沒有社會良心，也不是不了解當今新聞亂象，而是設有收視率調查的收視戶通常是金字塔底層觀眾，愈亂的新聞畫面愈能吸引他們目光，左右收視率數字，使得新聞惡化。

## 藝文采風 美麗生活

### 數位學習 迎接國際科技學術教育

【文 / 李文瑜】本校資管系及資訊科技認證訓練中心(ITCTC)主辦「2006 知識社群與數位學習研討會」18日於中國文化大學推廣教育部國際會議廳舉行，出席來賓包括：資訊管理學會黃明達理事長、電腦教育發展協會吳嘉璘理事長、中國文化大學資管系謝文恭主任、認證中心主任黃燕忠等人皆蒞臨會場。

本屆大會以六大主題進行論文發表，包括：數位學習、知識社群、個人網誌、行動通訊、電子商務、資料探勘等議題，共計收錄 55 篇專題論文，並由思科網路學院(CNAP)及臺灣微軟技術社群分別以「Cisco 網路學院世界

觀」及「Microsoft 技術社群世界觀」為題，進行演說，可說是一場兼具國際性、學術性與趨勢性的研討會。

本校認證中心主任黃燕忠博士表示，他期待在本屆研討會後，讓知識社群所累積的知識，結合數位學習的特性，讓知識得以傳播與累積，日後也能開發出完善的教學平台，以增進教師教學品質與學生的學習成效。黃燕忠博士強調，「世界已是平的！」，惟有讓知識社群結合數位學習的精神，才能讓知識傳遞、保存、創新與知識的學習不再受到時空的限制，知識社群的力量將無遠弗屆。

### 布雷兵團 美術系第 40 屆畢業展

【文 / 詹佑益】本校美術系於 5 月 23 日至 28 日在國父紀念館德明藝廊、載之軒、翠亨廳舉行美術系第 40 屆畢業展「布雷兵團」，經由師長辛勤教導與同儕的互相激勵，學習精湛繪畫技巧，加深藝術的鑑賞，展現美的意象，延續本校美術系之文化優良傳統。

本次展覽集結國畫、西畫、設計 3 組同學的優秀作品，畢展主題「布雷兵團」是取「PLAY」的諧音，來表現美術系同學活潑、好玩、外向的一面，更強調是一群能夠以多方向、多元風貌

呈現作品的藝術創作者。

展覽主要理念是讓學生以玩創意、玩繪畫、玩設計，玩出獨特的思維構思，突破以往既定的窠臼，展現出對藝術無比的熱忱。用心表達對藝術的真誠，在國畫中欣賞墨與彩的氣韻流轉；由西畫裡體驗人生的洗煉刻劃；從設計中看見思想創意的新穎巧變。每件作品，皆具個人創意與風格，為匠心獨具之作。

此次畢業展覽「布雷兵團」活動也期盼能讓國人了解文大美術系學生們的學習成果以及提升對美的感受力。

### 見證畢業典禮 親至助教領取親友邀請函

【文 / 李文瑜】邁向卓越 2006 年畢業典禮，將在今年 6 月 9 日在體育館盛大舉行，首度在體育館齊聚所有畢業生的畢業慶會，將邀請畢業生的父母親友一同見證畢業生的光榮燦爛，「親友邀請函」已轉至各系系所助教辦公室，由助教轉交同學，亦可至大

恩館二樓的公關室領取。

2006 年畢業典禮將有別於以往畢業生分批舉辦畢業典禮的特殊創舉，擴大在體育館一次隆重舉辦，還特別邀請畢業生父母親友團一同入列，感受畢業生們正冠的光榮時刻，歡迎所有華岡人親臨見證。

### 兩岸最優質 超低價優惠再降 5,000 元

#### 主打山東、山西兩岸 e 世代交流營 首創兩岸學子交流營

【文 / 李文瑜】狂降 5,000 元！主打「山東濟南研習營」及「山西太原研習營」兩梯次兩岸 e 世代大學生暑期文化交流團，本校特別爭取兩岸最優惠機位，狂降旅費，成為兩岸研習交流營最低優惠價，兩團均由原先的 2 萬餘元，降至 1 萬 6,800 元，超值行程，歡迎有興趣的同學加入山東及山西知性旅遊之列。

今年推出的「山西太原研習營」時間為 7 月 11 日至 18 日，以參觀雲岡石窟、華嚴寺、普化寺、恒山、五台山、晉祠和娘子關等地為主。「山東濟南研習營」為 7 月 4 日至 7 月 13 日，包括青島、煙台、威海、日照、大明湖、珍珠泉、泰山、孔府、孔林、千佛山、東方天鵝湖等。

透過該研習營，將可與各地的學生、學府及學者做深入的學術交流，且觀賞當地風俗民情。另外，校園參觀、學術交流、講座報告、兩岸青年聯歡、精緻民族工藝表演欣賞，以及名勝風景遊覽等文化學習活動也都是本此行程。

經濟實惠的價格、精彩有趣的行程，你心動了嗎？只要是本校或其他大專院校之學生，及今年考取之高三學生均可報名參加。即日起到大恩十樓學務處課外組登記，額滿為止。

歡迎同學踴躍報名參加，若有任何疑問，可洽詢蕭玉清小姐 02-28610511 分機 12202。

# 文大校訊

CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

379 週報 中華民國九十五年五月二十九日 星期一

Hypermedia 發行人/張鏡湖 社長/李天任 顧問/陳金雄、唐彥博 華夏導報(網路新聞)網址/http://epaper.pccu.edu.tw 電郵/ editor@staff.pccu.edu.tw  
主編/李文瑜 副主編/呂祥竹 美編/華岡印刷廠 地址/(11114)台北市陽明山華岡路 55 號 電話/(02)28610511 轉 13602

#### 內頁新聞提要

- 籃球新星 南山與文大校隊友誼賽 2
- 公文訣竅 發揮行政高效率 2
- 綠色種子 環境資源再利用 3
- 心理診所 走出憂鬱邁向成功 3
- 菁英齊聚 廣電暨媒體寫作研討會 4
- 山東、山西交流營團費降 5000 元 4

## 道文化國際研討會哲人齊鳴百花放 漢學研究新潮流 弘揚中華傳統道家精髓與道教文化 兩百名學者專家共襄盛舉 吹起道文化風

【文 / 廖宣怡】「道」文化風在全球形成旋風？台灣道文化將從文大起風！台灣學術界難得大盛事，促使漢學成為世界主流！由文大主辦，台灣首次盛大舉辦「道文化國際學術研討會」5月6、7日隆重登場。來自世界各地嫻熟「道」文化哲學的教授群，以漢學紮根之理念，將道家道教文化的領域拓展到全球，達到弘揚道家道教文化與精神的目的。

「道文化國際學術研討會」是台灣首屆由學術界與民間團體聯手打造的學術創舉，此一國際學術研討會是結合學術界，包括中國文化大學哲學系所、高雄師範大學經學研究所、北京大學哲學系、四川大學道教與宗教研究所，以及長期推展道家道教文化民間團體—三清道家道教基金會與高雄市文化院等

共同舉辦。而教育部與行政院國科會更大力贊助，希望透過這樣「道文化」的國際研討會，將「道文化」風吹向國際，同時深入民間。

開幕式中，首先由哲學系姜允明主任主持，會中特別邀請立法院鍾榮吉副院長閉幕致詞，並由張鏡湖董事長全程英文致開幕詞，董事長從先秦道家以及各派思想開展精闢的闡述與分析，受到現場與會學者熱烈的掌聲與回應。

「道文化國際學術研討會」吸引逾二百位與會人，會議全程共發表 71 篇論文，囊括來自法、德、比、俄、美、加、韓、日等 13 位學者教授；大陸與香港等 30 位與台灣 28 位學者教授，現今最具權威與代表性的哲學家，齊聚文大，共創「道文化」之復興，成為台灣近年來規模最大的國際哲學研討會，勢必成為台灣哲學發展史之美談。



張鏡湖董事長（前右七）、李天任校長（前右五）、立法院鍾榮吉副院長（前右六）、哲學系姜允明主任（前左六）、陳鼓應教授（前右四）、北京大學哲學系趙敦華主任（二排左七）武漢大學哲學院郭齊勇院長（三排左六）會後於本校大成館前合影。

### 孕育氣象主播的搖籃 大氣系囊括國內無線台天下 理學院劉廣英院長：領先成立氣象傳播課 首度與中視 中天簽訂合作備忘錄

【文 / 宋庭萱、李文瑜】文大大氣系為孕育氣象主播搖籃！國內許多知名氣象主播如

任立淪、戴立綱、林嘉愷、張雅婷等均為本校畢業傑出校友。孕育搖籃的推手理學院劉廣英院長強調，拓展理工學院每一位學生的職涯規劃是職責所在。目前正推動跨院系所合作課程，包括增設「氣象傳播學課程」、「氣象防災課程」及與商學院合作推動「災害保險課程」，引領各大專院校設立相關課程，讓文大理工學院走出另一片職場天空。

劉院長表示，文大大氣系囊括國內無線電視台泰半氣象主播，包括有「氣象先生」之譽的任立淪主播，即為文大的理學院學生，現今仍是國內首屈一指的氣象分析專家，成為各家電視台積極邀約入主的氣象主播。

劉院長說，氣象是一門專業科目，若能與傳播學院合作，以其傳播觀念柔化專業氣象名詞，就是一個最棒的氣象觀念。劉院長進一步指出，為促進產學合作，今年 4 月 30 日已正式與中視簽訂「合作備忘錄」，由中視提供大氣系學生工讀研究機會，還有機會培訓成為新一代的氣象主播。此「合作備忘錄」為國內大專院校大氣系相關系所首度與電視台合作的備忘錄，為學生創造另一片氣象傳播的天空。



理學院劉廣英院長（中）領先全國，首度與中視、中天電視台簽訂「合作備忘錄」，成為台灣氣象分析團產學菁英團隊。圖左為中視新聞部胡雪球經理、圖右為中天新聞部廖福順總監。中視特別製作大型立牌歡迎戴立綱主播入主中視氣象團隊。

### 蔣方智怡董事蒞校指導 關懷華岡 展現女性新世代風采



張董事長（中）穆閩珠董事（左）蔣方智怡董事（右）於數位地球研究中心合影。

【文 / 李品怡】蔣方智怡董事 19 日蒞校參觀文大校園，看到近幾年華岡邁入數位頂級校園環境時，蔣方董事不斷陪同參觀的張鏡湖董事長、穆閩珠董事、唐彥博總務長誇獎稱許「文大是越來越不一樣，體育館的相關設備環境堪稱國際一流水準」。

蔣方董事是已故蔣總統經國先生的兒媳婦，也是前台灣國道高速公路工程局局長方恩緒的小女兒，身兼中國國民黨中常委。

體育館的頂級設備讓蔣方董事直誇文大近幾年是「飛」的進步，美麗精緻的柏英演藝中心更讓蔣方董事讚嘆連連。此外，蔣董事也參觀體育館的室內籃球場、韻律教室、游泳池及 SPA 設備，她不但關心學生們的體能狀況，更關心學生們使用時的安全，頻頻詢問體育館之管理，對同學之貼心展露無遺。

蔣方董事並提到，文大體育館以其優質的設備，應有機會爭取國際賽事的舉辦，體育系陳嘉遠主任則回應，文大在身兼大專總會長的李天任校長推動下，體育館將在今年 9 月承攬舉辦亞洲大學籃球賽，期許將體育館推向國際體壇高峰。



# 籃球運動的未來新星 HBL 亞軍南山高中籃球隊參訪文大體育館 一場高中與大專籃界雙雄的君子友誼競賽 展現最高體育競技運動華岡精神

【文 / 吳鎮全】榮獲高中籃球聯賽-HBL 亞軍的南山高中籃球隊，18 日由南山高中王繼光校長帶領參觀文大體育館，體育室沈啓實主任以及資訊中心蔡順慈主任熱情接待。這群南山球員身高均在 183 公分以上，其中 208 公分的鄭至豪同學更是南山球隊的長人，已成為各大專院校積極爭取的優秀籃球球員。



文大與南山高中大學籃球體育友誼賽，龍虎相爭，風雲四起。

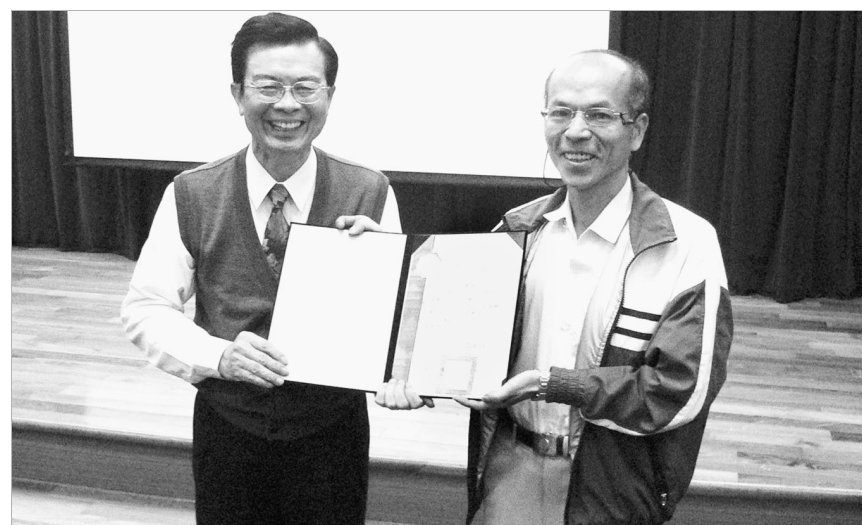
並進行男籃校隊友誼競賽。南山與文大男籃的友誼賽，由王繼光校長開球，雙方實力相當，球員靈活穿梭籃場上，讓人

見證籃球比賽之魅力。王校長說，期盼南山與文大的校際友誼可以如此君子之爭，發揮體育精神的最高境界。

南山高中籃球隊有悠久歷史，是 HBL 的常勝軍，今年更拿下亞軍的極優成績，現任文大籃球隊球員陳輝也是其中的佼佼者。南山高中籃球隊的隊長是高三的黃玟穎，身高 185 公分，打的位置是後衛，能控、能切、會投，擅於掌握比賽節奏，突破、分球的能力都足以在 HBL 高中籃賽裡，擔任「教科書」的示範。

作技巧，不僅可使學校行政業務蒸蒸日上，更是輔助個人邁向優秀主管的有效途徑。陳主秘表示，希望透過本次的講習，提升同仁們的應用文品質，只要承辦人員將公文處理得當，審核的上層人員核閱也較方便。公文處理要隨時留心、用心，只要公文寫得好，組織的分層負責就能做好，電子公文的推助也會更順暢。

陳主秘指出，掌握公文與應用文寫作 6 大原則，就能寫出正確穩重的公文內容，其 6 大原則包括「辨文類、曉用途」、「明結構、知取捨」、「序倫常、熟術語」、「謹稱人、記抬頭」、「慎自稱、詳側書」和「遵用字、究意涵」。而公文的分類依目的和對象的不同，也有 6 類公文寫作形式：「令」、「呈」、「咨」、「函」、「公告」與「其他公文」。陳主秘強調，這 6 種公文寫作形式雖然極為相似，寫作方法卻各異其趣，只要掌握上述原則及分類方式，將公文寫得漂亮就不是難事。



何英奇學務長(右)代表李校長頒贈陳主秘(左)感謝狀，感謝陳主秘對學校行政作業的熱心奉獻，場面溫馨感人。

## 掌握公文寫作六大原則 啓動效能發揮行政高效率 陳金雄主秘以 30 餘年主管經驗 要教職員寫出流利公文

【文 / 李品怡】94 學年度行政人員教育訓練 15、18 兩日於大恩館、23 日於城區推廣部均於國際會議廳舉辦，人事室「公文與應用文寫作」課程特別邀請本校陳金雄主任秘書為行政人員們作專題演講。陳主秘強調，公文與應用文寫作得當，利於公文間往來，溝通會更順暢，對提升行政效能有莫大功用。

坊間應用文書琳瑯滿目，人事室首次推出「公文與應用文寫作」課程，特別邀請資深教授陳金雄主秘講述公文寫作流程。陳主秘選從去歲燕存菁，整理出十多頁的講義印發與會人員，其貼心可見一斑。

陳主任秘書教育行政經驗豐厚，早年畢業於南師、台灣師大，曾膺兩校傑出校友。又先後任教於高雄工專(高雄應用科用前身)總務主任、成功大學中文系教授兼總務長、主秘、夜間部主任、教育部主任秘書、僑大先修班校長、樹人醫專校長等職務。陳主秘表示，優異的公文寫



哇！好高！身高 176 公分的資訊中心蔡順慈主任與南山長人 208 公分的鄭至豪同學合影。

另外一個受矚目的焦點人物，為身高 208 公分的鄭至豪同學。鄭同學經過 2 年的磨練後，球技日漸成熟，背籃單打、中距離、罰球等動作已如家常便飯，多次被譽為「台灣姚明」鄭至豪謙虛的說，「體能不夠，上場時間受限，只能靜儘量完成教練交付的任務為主。」

## 飛航圓夢空中驚艷 華航空服長引領你飛上青天

【文 / 侯偉琪】當上空服員是許多人夢寐以求的夢想，空服員擁有人人稱羨的專業形象，不但能環遊世界，優渥的工作待遇更是讓人趨之若鶩，但是在光鮮亮麗的外表之下，更有許多不為人知的辛苦和壓力。觀光系在 5 月 17 日邀請前中華航空公司徐熙照空服長，與同學分享 30 餘年的「空中生活」。

已有 30 年飛行經驗的前中華航空公司徐空服長，熱誠服務空服界。她認為，服務業應該秉持「人人為我，我為人人」的精神，且不應有分別之心，應該對每個客人一視同仁，多為客人著想，客人所提出的要求，只要合理，就儘量滿足他們的需求。

成功的飛行旅程，就是讓客人從登機直下到飛機都能夠心情愉快，前提當然是空服人員必須保持良好的儀容與親切的笑容，另外，說話技巧也非常重要，說話是一門藝術，同樣的一件事，會因不同的應對而產生不同的結果，或博得客人的歡心，或反使旅客大發雷霆，所謂「有禮走天下」，良好的禮貌和態度，更是空服員必備的待客之道。

徐空服長說，空服人員的工作並不如大家想像中的輕鬆，要有接受批評的雅量 and 調適被指責後的挫折感，即使心情不佳，也不可以將負面的情緒帶上飛機，才能讓客人感受到最親切的服務。

不過，空服人員也要忍受長期



徐熙照空服長以「十顆心」—耐心、愛心、誠心、細心、關心、貼心、反省心、奉獻心、謙虛心、感謝心送給華岡人，期許職場順利，成為職場領袖。

「繞著地球跑」所造成的時差，時常日夜顛倒，生活作息反常，因此身體保健也很重要，「留得青山在，不怕沒材燒」，徐熙建議大家從年輕時開始注意飲食習慣，而貴為靈魂之窗的眼睛，更要仔細保養，當飛機位於海拔幾千公尺的上空，突發狀況時常令人措手不及，而且專業的空服員必須隨時「明察秋毫」，注意周遭環境和客人的狀況。

徐空服長表示，當空服人員好處不少，最大的收穫是增長見聞，見識到各地的風土民情，也結交許多不同國家的朋友。

# 宣導綠色種子觀念 環保紮根 珍愛地球資源 開創環保里程碑 生應系與總務處聯合主辦 讓麻雀搖身變鳳凰 e 化創意環保 廢棄資源再利用

【文 / 王景新】廢物大變身！牛仔褲管廢布上繡個 Hello Kitty，馬上化身可愛筆袋，成為環保宣導活動上的搶手貨，再生利用觀念日趨年輕化，環保創意成為 e 世代草莓族熱衷新活動。

唐彥博總務長在開幕致詞時表示，環保在文大不只是口號，每一間廁所都設置節水水龍頭、定期舉辦廢電池回收，盡心盡力於環保工作，未來將積極將環保概念與創意結合，不但是極具潛力的職場新行業，還可為教育環保紮根，最重要的是今日我們做環保，都是為了明日子孫們著想。文大生活應用學系結合環保教

## 保護自己疼惜地球 拒絕使用免洗筷與健康有約

【文 / 陳昱旗】文大慈青社為推廣使用環保餐具的活動，以「愛護自我健康及保護我們生存的地球」為活動宗旨，日前在大典館前舉行正確使用環保餐具觀念的宣傳活動，期望將環保落實校園！

慈青社趙瓊茹社長表示，在科技發展快速變遷的社會下，一切都只講求速度及方便的存在價值，生活中忽略健康及環保的概念，而這次文大慈青社希望優先扮演宣導的角色，先從文大校園來推動。

在慈青社員熱情的宣導下，以如何正確使用環保餐具為此次活動宣導目的，他們提到要注意選

購環保餐具的材質必須具有耐冷耐熱的功用，不買來路不明的餐具，就可增加餐具的使用壽命。

根據慈青社這幾天宣導的狀況，同學及老師們都非常的願意接受，尤其在中午時，要前去餐廳用餐的同學經過活動地點時，都會停下匆忙腳步來觀看活動的宣導。

藉由慈青社的宣導，讓同學及師長了解使用環保餐具的好處，並且一同跟周圍好友告知使用免洗筷所對身體帶來負面作用，在愛護自己健康的同時也讓身旁的朋友知道如何愛護自己的健康，希望文大全體師生一起共同宣導。

「綠色意識灌漑計畫」活動長朱盈菁同學指出，未來每一個同學都是一個「環保種子」，種下環保因子，期許地球永續經營，

## 2006年英國劍橋西歐遊學團-四國遊學 第一品牌·大學主辦·家長放心5月底前報名享有優惠價!

【文 / 推廣部】具有 17 年遊學經驗並享譽遊學第一品牌的中國文化大學，今年暑假再度推出英國西歐海外語文研習行程，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。

劍橋它代表了優雅與古典，它不僅擁有六七百年的歷史，其學術地位在世界上亦首屈一指。學術涵蓋英語、藝術、商業、旅館觀光、媒體、音樂表演、電腦、工程、美容美髮、建築、運動、社會科學、人文等等眾多科系，每年超過 21,000 的學生就讀。新穎的圖書館內除了經典書籍外，並提供可上網的電腦、CD-ROMs、互動式錄影帶等學習設備。美侖美奐的校園內擁有完善的教室設備、學生餐廳、運動場、及提供健身的運動中心。

劍橋康河上可近觀對岸壯麗的學院，薄霧、微風、輕舟，引發思古之幽情。課後漫步古道、康河撐篙、坐臥草坪讀書、斜倚古樹品茶、藍天為幕、古樹為屏、楊柳垂堤，彷彿徐志摩遊學情境重現。市內有餐廳、酒館、超市、百貨公司、書局、郵局、電影院、博物館及露天劇場，交通方便，學員們在為期三週英語生活中，週一至週五上午為語言訓練，午後自由活動多，不僅增進了國際宏觀，也提昇了古典氣質及語言能力。

2006 年暑假文化大學特別精心安排：

- 工作實習**
- ◎英國+加拿大有薪工讀-英文夏夏叫+海外打工+遊俠走透透先進文明古國
- 英國：4.25~5.05/時，可工作 12 週；加拿大工作 8 週；每月工時：30~40 小時/週
- ◎美國+加拿大工作實習-商用英文課+面談技巧訓練+工作實習
- ◎紐約雙組合課程-英文+藝術大專社青團
- ◎英國劍橋西歐遊學記~徐志摩康橋之戀：英國劍橋+牛津+倫敦+溫莎古堡+莎翁故居+荷、比、法
- ◎柏克萊美西團~李遠哲第二：舊金山+大峽谷+迪士尼+環球影城+拉斯維加斯+聖地牙哥海洋世界
- ◎紐約美加東雙國之戀~李安美

- 夢成真：紐約 NYU+波士頓+尼加拉瓜瀑布+多倫多
- ◎加拿大英國哥倫比亞大學遊學傳奇~加美雙國風情種種：UBC+迪士尼+環球影城
- ◎韓留來習團~大長今美食之鄉：首爾偶像大學生生活篇
- 文大學生於 5 月底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。欲知詳情，請電洽：(02) 2700-5858 遊學組分機 8581 ~ 8588。校本部說明會於 4 月 24 日開始舉行，時間為每週二、五(大典館 2F 教授休息室)中午 12:00 ~ 1:00，歡迎來電預約。網址: http://studyabroad.sce.pccu.edu.tw/ 電子郵件: msyeh@sce.pccu.edu.tw

簡單的一個小動作，就可以幫助台灣度過缺水危機，如在廁所加裝簡易寶特瓶節水設備，簡單好用，每個月約可省下百元以上的水費。

生應系還推出很多環保小物品，例如運用寶特瓶加鉗嘴做簡易門簾、寶特瓶編花球，內裝燈泡後即變身為慶典活動的拱門花園，不但可重複使用，還可省下鮮絨花製成拱門上百萬的花費。

每年聖誕節的「聖誕樹」或社團節慶必備的「許願樹」，亦可利用廢光碟變身許願碟，寫上各式各樣祝福的話，巧思創意無限。而最受青睞的為小筆袋，簡單的牛仔褲管布，繡上時尚的卡通人物，立即變身時尚亮眼的筆筒，生應系同學每個都需有縫紉的好功力，青春創意無敵，利用周邊廢物亦可成為最賺錢的好用的筆袋。



唐彥博總務長(左二)與生應系柯樹聲副教授(右一)、黃郁婷助理教授(右二)、總務處事務組張明義組長(左一)及身著環保創意服飾的模特兒合影。

### + 學生輔導中心【心理診所】專欄

## 走出憂鬱 迎向陽光

姚珮華 輔導老師

老師您好：

最近發現自己的情緒跟以前很不一樣，心情會莫名奇妙的掉到谷底，對什麼事都提不起勁，整天昏昏沈沈想睡覺，且還很容易對周遭人發脾氣；可是發完脾氣後，又覺得自己很不懂事，而感到深深的罪惡感！再加上，我對自己的功課表現始終不滿意，要念的書、要做的報告多到爆，好煩嘍~我覺得自己快喘不過氣了！.....有一次，我經過學輔中心看到門口有「憂鬱情緒自我篩檢」量表可以拿，於是我做了一遍，結果把我嚇壞了—憂鬱症，我不敢跟家人、同學說，好似「我有問題」一般。老師，我該怎麼辦好？

不知道自己怎麼搞的小芬

親愛的小芬：

生活中不能按自己預期的呈現，讓你覺得不安、很不舒服；還有面對自己的不知所措，更令人害怕！然而，在當中難得的是，妳能敏感到自己的變化，且能善用學輔中心的資源來為自己解惑；同時，由妳的來信更可以讀出，妳想要勇敢面對生活、讓自己變得更好，這些都是相當不容易的呢！

我們的身體偶爾會因為免疫力低，而讓感冒病毒有機會入侵；同樣地，我們的心理也會因為一些知名或不知名的事件而不舒服，就如同感冒一般，但這是很正常、很普遍的經驗。所以就像身體不舒服去尋求看診一樣，妳可以利用這個機會去瞭解自己的情緒、找出屬於自己的解憂良方。生活中情緒低落是難免的，每個人偶爾都會有寂寞、沮喪或情緒不好的時候，那都是人們面對壓力情境時的普遍反應，通常也會在短時間內自動恢復。

自我篩檢量表只是粗淺用來檢視自己目前情緒狀態的表格，那跟精神科醫師的診斷並不完全相等，所以妳也不要急著為自己「下病名」，從妳的篩檢量表結果來看，其實是在提醒妳應該要更加注意自己的身心健康了。這時或許妳可以試著讓周遭資源來幫助自己，例如：找朋友說說心事、做些運動；或者到心理衛生機構尋求專業協助。但倘若這種低落情緒仍舊持續、不見好轉，進而影響到了妳的睡眠、學習、日常作息.....，妳也可以選擇前往醫院就診，讓醫生來評估是否需要先藉由藥物來緩解妳的不舒服。

當然本校學輔中心提供了最快速的專業諮詢與轉介資源，可別忘記喔！相信小芬是可以搞定自己的。加油！祝福妳！

有任何心理困擾或需求，歡迎前來學輔中心。

電話預約：(02) 2862-1909；校內分機 12612 或 12611

親自預約：直接前往大恩館十樓學生輔導中心安排會談時間

E-mail 預約：cufah@staff.pccu.edu.tw

(請註明姓名、系級、聯絡方式，及想先讓老師知道的部分)