



福斯電視網台灣區總經理蔡秋安蒞校演講 母校恩情濃厚 華岡四年是一輩子成長養份

彩，但是這些都是因為她的勇敢與努力。

她提到，當年畢業後留在學校課外組工作，學校的生活雖穩定，但英文系畢業的她總是想出國看看，堅持這樣的想法很多年，終於勇敢踏出第一步，在美國留學的生活，讓她敢講敢說，更能透過語言，體會到與眾不同的世界。

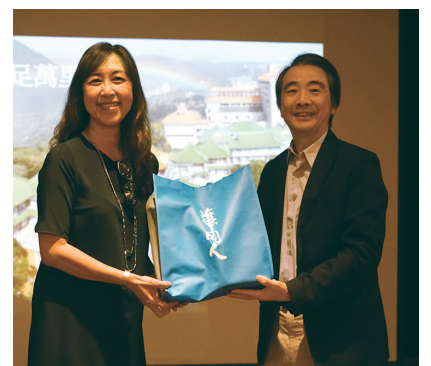
蔡秋安從國家地理頻道第一個台灣員工開始，一路成為福斯國際電視網台灣區董事總經理、國際媒體大中華總座唯一台灣人。這樣的精彩歷程，她說，沒有不可能，只有願不願意去做。

每年福斯電視台都會招聘實習的學生，這些學生有的當作是職場前哨站，有的則是隨便應付學分。蔡秋安說，在實習場域上都表達認真、熱情與想學的態度，

這種人才會讓人刮目相看，進而獲取正職機會，她相信只要是努力的人都會被看到，機會是等待給已經準備好的人，但應付學分的人就是應付人生，別人怎麼會給予機會呢？

回想文化大學的好與美，她強調，「大學的四年，甚至於後來

在學校當了一年的助教，都是我一輩子成長的養分，更是人生當中非常好的一個回憶，因為這當中的學習非常紮實，結交很多好朋友，讓我一直覺得作為一個華岡人很光榮！提醒學弟妹，不要放棄自己的興趣，要遠離舒適圈，並永遠保持好奇心。」



中國戲劇學系京劇臉譜說唱快閃演出

以京劇藝術串連兩岸文化之美 師生互動熱烈

【文/李文瑜】文大中國戲劇學系十幾位學生，5月11日在大義館前快閃演出京劇臉譜、大旗揮舞，京劇說唱，讓來自大陸天津青年京劇團、天津音樂學院、天津藝術職業學院及天津京劇院等

大陸師生讚賞不已。

國劇系劉慧芬主任說，國劇系學生多是業餘，並非從小練習，全憑一股興趣與熱情，能有這樣的表現，已是相當精彩，希望未來能持續邀請大陸天津京劇院師

生來台指導，兩岸師生多互動建立感情，增強雙方友誼與實力。

劉慧芬主任說，有機會與大陸天津各京劇學院機構合辦「兩岸京劇之夜」，邀請大陸年輕京劇學生與台灣學生共同演出，更能



透過兩岸少數民族青年藝文才俊同台演出，彼此分享民族文化和地域風情，相當有意義。



2017 中國文化大學暑假海外遊學團 英美深度遊學團 文大學生六月前報名享優惠

分部大夏館（台北市大安區建國南路二段 231 號 B303 教室）。

文大推廣部指出，今年與往年最不同，將採取主題遊學方式，帶領參與學員認識英美文化、風俗、制度、禮儀、俚語，提升語言能力。今年的遊學行程包括有美西柏克萊名校、美東紐約茱莉亞等名校參訪，將走進美國一流名校，認識當地的學制，為日後留學暖身，並與來自世界各地的學生一同學習，大幅提升國際競爭力！

美西柏克萊遊學團行程：美西舊金山漁人碼頭、金門大橋、金門公園、藝術宮、MLB、九曲花街、惡魔島、聯合廣場購物街等等。優勝美地國家公園、大峽谷、拉斯維

加斯、LA 市區觀光、迪士尼樂園、環球影城，深度走訪美西著名景點！

時尚英國倫敦 & 法國巴黎深度遊學團行程：倫敦、牛津、劍橋、巨石陣或溫莎古堡，深度體驗英倫風情以及四日暢遊巴黎各大景點，例如：羅浮宮、凡爾賽宮、香榭里樹大道、巴黎鐵塔、凱旋門、拉法葉百貨公司等。

美東紐約茱莉亞遊學團行程：參訪紐約著名博物館、洛克斐勒中心、帝國大廈、布魯克林大橋、六旗遊樂園、自由女神像、知名直銷大賣場購物趣、百老匯音樂劇、與世界七大奇景尼加拉瀑布、波士頓 & 龍蝦灣、費城、華盛頓 DC 等等。

【文/李文瑜】文化大學推廣部今年暑假推出美西名校柏克萊、美東紐約茱莉亞、英國倫敦法國巴黎深度遊學等海外研習行程，以 20 多年遊學經驗，提供學生高品質保障的服務，文大學生凡是在六月前報名，享有優惠價格，歡迎立即電話預約詢問，或親洽文化



第 705 期
中華民國 106 年 5 月 22 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS
發行人/張鏡湖 社長/李天任 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

全大運文大勇奪 22 金更勝去年 總獎牌 56 面全國私校第二 公開女桌球團體九連霸

【文/李文瑜】106 全國大專院校運動會，文大選手表現優異，拿下 22 面金牌、18 面銀牌、16 面銅牌，總計 56 面獎牌，金牌及總獎牌數排名全國第七，累計總排名為私立大學第二名。其中公開女生組桌球團體賽金牌，完成九連霸，柔道隊公開女生組第二級陳勁穎及第三級李欣芸完成該量級四連霸，田徑一般男生組跳高金澤大介完成二連霸、公開女生組桌球團體賽完成九連霸，與賽選手為校爭光，展現華岡培育體壇菁英強大能量。

李天任校長在文化大學體育館親自主持全大運授旗，為華岡運動健兒加油打氣，並在台灣大學全大運開幕典禮時，帶領運動員進場，展現本校極為重視體育的態度與精神。華岡運動員不負眾望，拿下 22 面金牌，超越去年成績。

今年全大運有 161 校報名，選手加上隊職員 1.6 萬人，共計舉辦 16 種競賽，包括 14 種必辦競賽田徑、游泳、體操（競技、韻

律）、桌球、羽球、網球、跆拳道、柔道、擊劍、射箭、舉重、射擊、拳擊、空手道，另外也首度增加角力為選辦賽事、另外木球則是

示範項目。本校在 10 個項目奪金，包括網球、射箭、跆拳道、競技體操、田徑跳高、游泳、柔道、空手道、

桌球、拳擊。公開組獲得 16 面金牌、15 面銀牌、13 面銅牌共 44 面獎牌，一般組獲得 6 面金牌、3 面銀牌、3 面銅牌，共 12 面獎牌。



全國僅五所大學獲獎 國家防災日地震避難掩護演練 文大獲頒績優學校

【文/李文瑜】本校積極參與行政院與教育部規劃防災演練，今年獲「105 年度國家防災日各級學校及幼兒園地震避難掩護演練」績優學校，全台僅有五所大學獲頒績優學校殊榮，該獎於 5 月 11 日在行政院頒獎，由方元沂學務長出席接受頒獎。劉富宣總教官指出，每次實施各項演練均務求真確確實，充份建立正確個人防護意識，確保災害發生時，能夠應變得宜，確保師生安全。

每年 9 月為國家防災月，中國文化大學每年為配合教育部推動行政院「國家防災日」，都會實施全校性有預警地震避難掩護演練，設計各種動態演練，如一分鐘就地掩護與人員緊急疏散、模擬館樓自衛消防編組搶救、實驗室災害緊急應變處置、救護站開設作業及模擬災民物資發放等，每次動員全體教職員工生參與，期盼充分建立正確個人防護意識及



災害應變能力，達到預期演練成效。軍訓室也會於班級上課時，宣導播放各種「防災宣教」影片，並配合全國防災日當天，全校動員演練，包括成立校安中心緊急召開應變會議因應、學務處備保



組模擬開設救護站開設，教職員工生擔任傷患，透過救護站實施檢傷分類，並依傷勢別上檢傷分類卡，透過演練過程，建立緊急應變的能力。李天任校長相當重視每年全國防災日的演練，全程參與指揮與

動員演練。他強調，「921 地震」讓我們體悟到天然災害的可怕，若能平時防災教育訓練做得好，就能夠多一分災害防救整備，災難來時就能依循平時的應變演練而減少傷亡，將災害降到最低程度。

培養多元運動選手 總奪牌項目仍為全國私校之冠

首度出賽 擊劍類公開男生組團體賽奪銀牌

【文／李文瑜】106全國大專校院運動會，本校體育選手表現優異，銀牌奪牌數較去年增加，今年文大首度派出擊劍選手出賽，

即獲得公開男生組擊劍劍銀牌，團體賽選手包括陳宗霖、黃仲辰、許柯翰及林瑛鐘，表現亮眼。體育室表示，本校培育朝多元養

成，不局限單一類別培養優秀體育選手，今年更鼓勵選手積極參賽，總參賽選手高達231位選手，參賽項目也為歷年最大，更幾乎

囊括全國大學運動會每一項目的奪牌數，在參賽與獲牌選手種類排名上，本校仍為全國私立大學之冠。



中國文化大學榮獲全大運射箭複合弓對抗賽男、女子組冠軍！



競技體操成隊林奕綺、呂亞璇、葉伊倫、李秋惠、張書瑄、游俞倅，合力拿下一般女生組競技體操金牌。



公開男生組網球團體賽奪冠！彭賢尹、王介甫、陳宏澈、李欣翰、李逸誠、楊宗樺及謝政鵬表現優異。

106全大運 文大奪 18 面銀牌

公開女生組游泳 200 公尺仰式	陳廷	公開女生組	游泳
一般女生組田徑撐竿跳高	陳昱伶	一般女生組	田徑
公開混合組射箭複合弓混雙對抗賽	吳亭廷 張曜曙	公開混合組	射箭
公開男生組柔道第二級	簡家宏	公開男生組	柔道
公開男生組空手道對打第一量級	溫宏竣	公開男生組	空手道
公開女生組游泳 100 公尺仰式	陳廷	公開女生組	游泳
一般女生組競技體操跳馬競賽	林奕綺	一般女生組	競技體操
公開女生組柔道第五級	陳俐安	公開女生組	柔道
公開男生組擊劍劍團體賽	陳宗霖 黃仲辰 許柯翰 林瑛鐘	公開男生組	擊劍
公開男生組柔道第七級	林正旋	公開男生組	柔道
公開男生組柔道第六級	盧冠誌	公開男生組	柔道
公開女生組柔道第六級	李婉慈	公開女生組	柔道
公開男生組拳擊第四量級	李泉緯	公開男生組	拳擊
公開男生組拳擊第五量級	廖昱翔	公開男生組	拳擊
一般男生組跆拳道對打 80 公斤級	李逸桑	一般男生組	跆拳道對打
公開男生組拳擊第九量級	黃南彥	公開男生組	拳擊
公開男生組拳擊第十量級	余章忠	公開男生組	拳擊
公開女生組桌球單打賽	劉昱昕	公開女生組	桌球

106全大運文大奪 16 面銅牌

公開男生組角力自由式第 6 級	張家豪	公開男生組	角力
一般女生組跆拳道品勢個人組	謝佳蓉	一般女生組	跆拳道品勢
公開女生組柔道第二級	林冠斌	公開女生組	柔道
公開女生組柔道第三級	潘舜穎	公開女生組	柔道
公開男生組擊劍劍個人賽	陳宗霖	公開男生組	擊劍
公開男生組柔道第三級	李豐懋	公開男生組	柔道
公開男生組柔道第四級	洪紹庭	公開男生組	柔道
一般女生組競技體操高低槓競賽	林奕綺	一般女生組	競技體操
一般女生組競技體操個人全能競賽	葉伊倫	一般女生組	競技體操
公開男生組桌球團體賽	曾奕澄 王李中羿 鄭鈞瀚 郭家宏 張祐銘	公開男生組	桌球
公開男生組網球雙打賽	何智仁 洪睿晨	公開男生組	網球
公開女生組拳擊第二量級	邱敬雅	公開女生組	拳擊
公開男生組空手道對打第三量級	陳裕霖	公開男生組	空手道
公開男生組拳擊第三量級	廖廷翔	公開男生組	拳擊
公開女生組游泳 50 公尺自由式	謝至琳	公開女生組	游泳
公開男生組跆拳道對打 87 公斤級	葉又銘	公開男生組	跆拳道對打

106全大運 文大勇奪 22 面金牌

公開男生組網球團體賽	彭賢尹、王介甫 陳宏澈、李欣翰 李逸誠、楊宗樺 謝政鵬	公開男生組	網球
公開女生組射箭複合弓個人對抗賽	吳亭廷	公開女生組	射箭
公開男生組射箭複合弓個人對抗賽	潘宇平	公開男生組	射箭
一般男生組跆拳道品勢團體組	陳謀旭、葉炯秋 陳鏡竹	一般男生組	跆拳道品勢
一般女生組競技體操成隊競賽	林奕綺、呂亞璇 葉伊倫、李秋惠 張書瑄、游俞倅	一般女生組	競技體操
一般男生組田徑跳高	金澤大介	一般男生組	田徑
公開女生組游泳 50 公尺仰式	陳廷	公開女生組	游泳
公開女生組柔道第二級	陳勁穎	公開女生組	柔道
公開女生組柔道第三級	李欣芸	公開女生組	柔道
一般男生組空手道對打第二量級	黃霖	一般男生組	空手道

一般女生組競技體操平衡木競賽	葉伊倫	一般女生組	競技體操
公開男生組跆拳道對打 63 公斤級	王炳順	公開男生組	跆拳道對打
一般女生組競技體操個人全能競賽	林奕綺	一般女生組	競技體操
公開女生組柔道第四級	林曉晴	公開女生組	柔道
公開女生組桌球團體賽	陳泓安、黃禹喬 周怡慈、鄭先知 劉昱昕、陳思羽 黃郁雯、黃啟 李昱諄	公開女生組	桌球
公開女生組拳擊第一量級	秦千惠	公開女生組	拳擊
公開女生組拳擊第三量級	林郁婷	公開女生組	拳擊
公開男生組柔道第七級	陳聖閔	公開男生組	柔道
公開男生組柔道第六級	洪毅志	公開男生組	柔道
公開女生組桌球雙打賽	黃郁雯、李昱諄	公開女生組	桌球
公開混合組桌球混雙賽	王李中羿 鄭先知	公開混合組	桌球
公開男生組空手道對打第五量級	王永奇	公開男生組	空手道



柔道金牌(中)李欣芸、銅牌潘舜穎(右二)



左上圖：王永奇(左)獲公開男生組空手道對打第五量級金牌

右上圖：林郁婷(左)公開女生組拿下拳擊第三量級金牌

右下圖：王李中羿(左)、鄭先知(右)獲公開混合組桌球混雙賽金牌



學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：洪敏甄

分手也是一種藝術

輔導老師，您好：

我和我的女朋友在一起已經五年了，近期不斷的在爭吵，同樣的狀況每天都重複的上演，只是用不同的方式呈現。曾經以為我們兩個可以一起走到最後，但現在，我想沒辦法了，其實現在的我不知道該怎麼做會比較好，我好愛她，但在這一段關係當中我好累，只是我不知道離開這段關係是好或不好？好煩啊！這些事情都讓我覺得好煩，老師可以請你告訴我，該如何是好嗎？

By 苦惱的睿睿

親愛的睿睿，你好：

最近的你一定好疲憊，面對爭執不斷，不論在心理或生理上一定都承受著許多的壓力，且面對內在的矛盾也一定有好多的衝突，從過往的甜蜜到現在關係當中有許多的失落、挫折和失望，一定也讓你好難受，內心當中也一定許多的回憶與衝突不斷的在交互作用，難以讓自己好好的靜下來思考，但我想面對關係的結束與否都需要花時間來好好釐清一下，以下老師提供一些方向給睿睿做為參考：

想清楚分手原因

靜下來想想「為什麼會想分手」，試著回想這段感情對方為你做了什麼，你又為對方做了些什麼，是什麼原因讓你對這段感情無法果斷地做出分手的決定與行動，是什麼原因讓你想做這樣的決定呢？

想清楚分手後的生活

人在面臨感情的分離，內心必然會有很多的掙扎與矛盾，而且還要面對回到單身後的不確定感，內心可能會感覺害怕、孤單；而兩人相處時，多少可以感受到對方的關心、呵護，因此對彼此的關係雖不滿意，卻還是會選擇繼續留在原來的關係中，這時可以觀察一下，自己是否還想在對方身上得到什麼？才會讓你無法提出分手？可以嘗試讓自己的理性與感性跟這些負面情緒去對話，傾聽自己內在的聲音，讓自己逐漸梳理出真正想要的生活樣貌。

如何提分手

如果你仔細思考後，也嘗試與對方溝通，而你們的狀況仍無法改善，那麼如何分手也是需要經過思考的，如何好好跟對方說再見了。跟對方提分手時，最好找一個公開且安靜的地方，先調整好自己的情緒，清楚地和對方表達自己的情緒和需求，並讓對方明白這段關係真的結束，釐清彼此的關係和界線；在金錢方面，最好要了斷清楚，才不容易產生糾紛。

提分手的人不見得都是殘忍

我們都害怕自己變成關係當中的壞人，但真的提出分手的人就是關係裡的壞人嗎？！我想並不是，許多的事情並非只有好或壞、對或錯兩種絕對的選項，它可以是有很多種答案的，在關係當中也是，答案並非只有兩種，它有無限的可能。

愛情對我們來說都是一門學問，它教會我們許多的事物，它讓我們看見另一種色彩與美麗，但它也會讓我們陷入黑暗與低潮，不管是愛情的開始或是結束，對於你我都是一種成長與學習。相愛容易分手難，失去或離開總是會讓人感到痛苦與難受，當你需要有人陪伴你時，老師會陪伴你度過這一段時間。

~ 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 12614 至 12616
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
※ 相關資料出處：台灣自殺防治學會-自殺防自中心
http://tspc.tw/tspc/portal/theme/index.jsp?sno=78