

衛保組公布校園餐飲業者衛生安全優良商家 吃出健康吃出安全的觀念 站在第一線保護全校師生的健康與安全



【文／陳秀禾】為營造校園健康飲食環境，學務處衛生保健組與保健營養系合作推動「校園餐飲業者衛生安全輔導計畫」，加強校園周邊餐飲業者衛生教育宣導，並遴選出校內優良商家12家及校外優良商家7家，也藉此提供學生及教職員工進食用膳優良場所的選擇參考。

衛保組唐慧媛組長說，希望透

過建立「吃出健康吃出安全」的觀念，站在第一線維護全校師生的食安與健康。

唐慧媛組長指出，為迎接新學期，衛保組推出校園師生食安的校園餐飲業者衛生安全輔導計畫，邀請保健營養系施明智主任，帶領師生團隊為文大校園內外商家進行為期六個月的安全與衛生輔導。

這項活動獲得校內外餐飲商家業者的熱烈支持參與，今年4月下旬開始舉辦宣導說明會，為參與的業者詳細說明進行規則與時間，並進行衛生講習與教育訓練，提升業者餐飲衛生觀念。

10月底，評比結果出爐，除由本校方元沂學務長頒發獎狀，並於11月28日假大恩館舉行成果發表會。

此次評比出的校內優良商家12家為：咕咕鬆餅屋 / 多寶閣 / 茶香炫烤工坊 / 興鴻燒臘 / yotta / 佳香 / 新韓館 / 娃子複合式餐飲 / 八方雲集 / 織果漾 / 慶尚道 / I fresh 文化二店。

陽明山校外優良商家7家：陽明山飯糰 / 九湯屋拉麵 / 清水誠蛋包飯 / 8鍋 / 久太壽司 / 慈善便當 / I-Fresh 文化一店。

使用 P2P 軟體下載 小心網路侵權

【文／李文瑜】小心網路侵權！近年來大學生使用網路下載資訊便利又頻繁，但往往使用這類 P2P 軟體進行下載多屬非法行為，目前國內外已有專門監控單位在網路上監控 P2P 軟體的非法下載行為，並向教育部檢舉，本校一些系所電腦亦在名單中。資訊中心籲請全校師生注意，避免因貪圖方便而觸法。

資訊中心屢屢接獲教育部函文指稱，根據電腦 IP 位址進行追蹤，本校持續有人使用非法軟體進行下載，若一旦經業者檢舉，必須自行面臨刑罰或相關法律責任；此外，P2P 軟體還暗藏資料外洩的危機，若不立即刪除，則後果不堪設想。

數位內容及軟體業者表示，本校目前有多個系所電腦已偵測到非法下載數位內容或軟體，並已向教育部提出檢舉。若本校各電腦持續有網路侵權行為，一旦業者採取法律途徑，電腦使用者須自行負起刑罰責任，期望師生們能瞭解網路侵權之嚴重性。

目前較為常見的 P2P 檔案分享交換軟體一共 14 款，CA（組合國際）檢測多款指出，全部都存在安全威脅。詳列如下：FOXY、BitComet、eDonkey、Utorrent、Ares、Azureus、BearShare、Lphant、Shareaza、Hamachi、eXecm lite、Fpsetup、Morpheus、iMesh。

社會服務的具體實踐 文大觀光所師生赴泰國進行紅樹林復育工作

【文／李文瑜】中國文化大學觀光系所應泰國航空及泰國觀光局邀請，日前由盧惠莉主任及何愉婷助教帶領系所學生合計 15 人前往泰國曼谷、甘加那汶里、拉差汶里及安帕瓦，展開為期 5 日的 USR (University Social Responsibility, USR) 跨國環境教育社會服務計畫。

盧惠莉主任提到，該計畫目的以了解泰國觀光產業發展及實施環境教育社會服務為兩大主軸，期間曾參訪泰國觀光局及泰國航空員工訓練中心，體驗空服員專業職能訓練課程，並安排深入泰國特色市集，參與椰糖、coconut cream cake 等傳統美食製作，了解泰國飲食產業文化。

不少學生對當地居民分享的將廢棄水果進行炭化，成為具備除臭除菌淨化空氣的裝飾品印象深刻；也有同學表示，最令人難忘

的是，全體師生頂著艷陽搭乘長板舟進入保育區，赤腳在充斥螃蟹的沼澤中，將水筆仔一棵棵植入，進行紅樹林復育工作。

盧惠莉主任說，透過跨國社會服務體驗及文化交流，以活動實地觀察及各項環境教育體驗行動，激發同學對於旅遊結合環境教育學習的高度認同；同學事前主動積極蒐集資料的學習態度，活動期間的熱情投入，均可有效達到拓展國際視野、增廣見聞的效益與學習目標。



第 715 期
中華民國 106 年 12 月 25 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 郵寄／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

華岡最美 地球上最長壽的彩虹 登躍國際舞台 國內外媒體爭相報導 英國媒體 BBC 及 CNN 專文介紹



【文／李文瑜】好美！文大出現可能創下世界紀錄的持續 9 小時絕美彩虹，獲國內外媒體爭相報導，中國文化大學大氣系周昆炫 (Kun-Hsuan Chou)、劉清煌老師等工作團隊除提供素材給國內外媒體，讓全世界的人們都知道文化的彩虹有多美，並廣徵相關照片及影像，申請金氏世界紀錄，讓文大揚名全球。

周昆炫副教授指出，只要有心細細觀察，文化大學就是一處「自然有機」氣象觀察天堂。像 2017 年 11 月 30 日在台北陽明山地區記錄到歷時近九小時的彩虹，吸引全球關注、國內外媒體爭相報導，甚至連國際知名的媒體 BBC、CNN、TIME 時代雜誌都以專文報導，標題也多以「驚豔」兩字形容文大持久長虹。

中國文化大學將挑戰金氏世界紀錄，目前正募集所需的 36000 張相片。周昆炫副教授指出，大

氣系絕不玩假，既是老天爺送的禮物，就要好好珍惜，讓全世界知道，正因這樣堅持的理念，大氣系全力動員徵求 2017 年 11 月 30 日上午 11 點到下午 1 點之間的彩虹相片「原始檔」，因為需要「每秒鐘」的相片當佐證，所以無論有幾張都可以幫助寫下這項世界紀錄。

周老師指出，如獲得認證，大氣系將贈與彩虹時鐘等相關紀念產品。欲提供者請將檔案 mail 至 yjm300369@gmail.com，如果檔案太多太大，請聯絡葉先生或周昆炫老師（電話：02-28610511，分機 25901、25831）。也請有投稿的師生們在信件中留下系級、姓名，以便將來聯絡或贈與紀念品。提供者名單將會在統計後一一列出，以感謝大家的參與。

周昆炫副教授說，這次的長虹形成條件非常難得，剛好太陽露

臉，風又不會太強，才造就如此長壽的彩虹。當天在隱隱約約的天氣變化中，紅橙黃綠藍靛紫七色彩虹高掛天邊，不偏不倚，不管從任何一角度，都可看到彩虹落在文化大學山邊；大氣系也透過社群軟體架設彩虹全紀錄，把師生們利用手機、相機及監視器拍到的彩虹畫面完整呈現世人面前。

周教授提到，「彩虹對於每月都可以看到的文化大學師生而言，像是青菜蘿蔔的平凡，但是若能將其觀察的記錄下來，透過廚師的巧手，也能將青菜蘿蔔變成美味的大菜。」他說，「大氣系的師生們像是一群默默在背後煮食的廚師，每天都會觀察位處文化大學的自然地理天象各種變化，不僅能提供文大颯風是否達到足以放假的科學數據，還會觀察天象地理變化，透過影像記錄下來，可在各種氣象網站上公

布，更能當作上課題材提供學生實務的上課內容。」

大氣系劉清煌教授長期持續以縮時攝影記錄文化大學四季變化，教研室裡的電腦硬碟記錄著華岡近二十年的四季之美，有彩虹、有雲海、有日出，更有四季更迭的天候，每一張都獨一無二，用縮時影片一筆一筆記錄華岡。這次登上國際媒體的縮時影片，就是劉清煌老師提供，記錄當天從早上彩虹劃過大恩館、移至紗帽山上，再慢慢從大仁館緩緩降下的動感彩虹，也吸引了全球媒體關注的眼光。

周昆炫副教授說，謝謝這次提供彩虹影像與照片的全校師生們，更謝謝校長與各位行政學術長官們的大力支持，因為有大家的齊心努力，才能將中國文化大學彩虹之美登上國際舞台，讓中國文化大學有機會登上金氏世界紀錄。



學務處「原住民學生資源中心」成立 整合原民服務一條龍資源 促進校園族群融合



【文／李文瑜】學務處「原住民學生資源中心」成立！李天任校長出席開幕典禮時指出，透過一條龍的整合性資源，可讓原住民同學在文大的學習更多元；並能透過各項原民同學家鄉資源展示，讓更多人瞭解台灣原民文化特色。

李天任校長說，未來將透過原民中心提供學生多元學習有利資源，更可透過該中心在校園裡促進族群融合。亦即，除了作為原民學生事務與資源的整合平台，也將經常舉辦原住民各族文物常態展，為校園增添一處人文藝術場域。

族群融合與尊重多元文化是台灣社會和諧的重要元素，中國文化大學目前在學學生中總計有四百多名原住民學生，且分別來自十六個不同原住民族，無論來自哪一個族群，未來可在這個大家庭裡受到友善的照顧與快樂學習。

李天任校長也勉勵同學說：「現在要推動多元學習，除了學習自己本身的專業外，可再經由自身所培養的興趣延伸成為第二專業。」

原住民學生資源中心揭幕當天，本校資源中心特舉辦「原住民學生資源中心」暨揭牌儀式，邀請撒奇萊雅族頭目、耆老舉行祈福儀式，並搭配原民學生精彩演出，透過儀式充分展現原住民的特有文化，也讓典禮更具特色與莊嚴。

大多數原住民族都有「祭司」一職，主要是處理行政事務上的位階、類似於行政官員的腳色；至於大家耳熟能詳的「巫師」，則是為族人治病。未來類似的文化特色，均可透過原民中心的介紹，讓更多師生了解。



105 學年度教育部校務獎補助經費撥款及支用明細公告

為提供師生充分了解教育部校務獎補助經費運用情形，本校積極推動資訊公開透明化，透過校內各項資訊公佈訊息傳達，讓全校師生清楚掌握獎補助經費使用情況。

「獎補助經費」依教育部規定，公告於本校公告系統，歡迎全校師生查詢。另並以 e-mail 的方式，讓師生了解，茲將撥款明細表及使用項目、金額詳列如下表。

一、105 學年度 (105/8/1~106/7/31) 蒙教育部撥款校務獎補助經費計 101,831,231 元，其獎補助經費占本校近 3 學年度收支比如下表：

學年度	103 學年度		104 學年度		105 學年度	
	金額	獎補助款占比	金額	獎補助款占比	金額	獎補助款占比
學年度使用補助款	85,690,227		102,565,465		101,831,231	
學年度總收入	3,695,995,407	2.32%	3,832,140,633	2.68%	3,756,362,630	2.71%
學年度總支出	4,104,175,814	2.09%	4,128,186,447	2.48%	4,059,535,742	2.51%

二、105 學年度 (105/8/1~106/7/31) 教育部校務獎補助經費撥款及執行情形如下表

項目	經常門	資本門	合計
學校獲總獎補助經費	54,196,113	47,635,118	101,831,231
支用項目	經常門執行金額	資本門執行金額	合計
一、充實、改善教學軟硬體方面	24,062,556	43,476,470	67,539,026
圖書、期刊、資料庫	18,260,000	15,000,000	33,260,000
教學軟體	-	1,050,400	1,050,400
充實、改善教學相關硬體設備	-	27,426,070	27,426,070
充實教學相關物品及學術活動展演經費	5,802,556	-	5,802,556
二、辦理環境安全衛生設備、教育訓練及防護設備等相關工作方面	418,000	2,750,784	3,168,784
三、改善師資結構方面	27,473,204	-	27,473,204
二年内新聘教師薪資	20,905,000	-	20,905,000
補助教師編纂教材	-	-	-
研究	5,292,002	-	5,292,002
研習	451,202	-	451,202
著作	825,000	-	825,000
四、學生事務及輔導工作之推動	2,242,353	1,407,864	3,650,217
外聘社團指導教師之鐘點費	97,200	-	97,200
辦理學生事務與輔導相關工作	1,633,755	196,575	1,830,330
購置學生社團活動所需之器材設備	511,398	1,211,289	1,722,687
合計	54,196,113	47,635,118	101,831,231



增進農業創產視野 農學院師生赴福建 考察台創園區農業創意生產

【文／曾小穎】為增進兩岸農業合作實務交流以及提升創意生產能力，農學院本學期由黃鵬林院長主導開設「福建台創園農業創意生產調研」課程；十一月月中旬並在福建省農林廳、福建農林大學以及本校國際處安排下，由黃院長帶領園藝暨生物技術學系熊同銓主任、林冠宏教授、生技所林彥昌副教授以及 19 名選課學生，前往福建進行移地教學。

福建農林大學與本校交流密切，所屬園藝學院於 11 月 14 日下午安排由該校黃炎和副校長主持的「閩台園藝大學生創新創業論壇」，本校黃鵬林院長親自發表「創新的第一里路」專題演講，園生系邱仕寬同學則以「彩虹拔番石榴葉茶之開發」為題進行研究報告。

隨後文大師生一行並在福建省農業廳的安排下，前往參訪福清台創園區的「閩粵農業綜合發展」、「弘晟食品」、「玉山文創」、「璞園農業科技」、「三華農業」，惠安台創園區的「泉州葵花休閒農場」，以及安溪茶學院、茶都博物館、茶都市場等，台資



知名導演李惠仁蒞臨文大演講 鼓勵學生勇於探索破視野疆界



【文／陳秀禾】台灣知名紀錄片導演李惠仁，應中國文化大學新聞學系之邀，12 月 7 日前往本校大恩館國際會議廳，以「那些你不知道的真相」為主題進行演講。李惠仁開宗明義道出目前台灣新聞媒體「過度自我審查」和缺乏查證精神的病灶，警惕學生。過程中，他也不吝分享自身多年的實務經驗，現場聽眾無不聽得津津有味。

李惠仁曾任華衛、民視、三立等新聞台攝影記者，亦擔任過東森電視新聞專題企劃處

執行製作人，以及新聞公害防治基金會首席執行官，新聞經驗頗豐。2011 年，他更以紀錄片《不能戳的秘密》，摘下第十屆卓越新聞獎。

李惠仁原先就讀服裝設計，卻在畢業前兩個月毅然棄學當兵，退伍後改讀新聞學系，開啟其新聞生涯。他指出，台灣人普遍活在「恐懼」的陰影下，而只能因循常規。他轉念新聞，僅為挖掘更多攸關大眾利益，卻被掩藏的真相，「人心是最自由的地方，思想不能被馴服」。為此，他還先後在 1996 及 2004 年遭受逮捕。

李惠仁一邊播新聞報導範例，一邊說明目前台灣記者嚴重缺乏常識，且怠於查證事實，最終損害大眾知情權。此外，媒體也常礙於自我審查機制，對真相的報導裹足不前。他認為，學生在求學期間應開始培養事實探索精神，時時刻刻打破視野的疆界，「別當一名太乖的學生」。

講座結束之際，李惠仁鼓勵學生多觀察周邊事物，從中培養創意思考，增進「說故事」的能力，以便往後為台灣媒體帶來新氣象。

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：黃騰億

我的天空今天有點灰 ——如何自我陪伴憂鬱情緒

輔導老師，您好：
其實我有些不知該從何說起...因為此刻的我有點難以集中注意力.....

只是最近這一週總覺得累、提不起勁，怎麼睡卻也還是感到疲憊。平時愛往外跑的我現在卻越來越不想起床，明明沒吃東西卻也不覺得餓，一個人無精打采的！嗚，這一點也不像我啊！我到底怎麼了？！
唉...腦袋好鈍呢。老師，我該怎麼辦才好.....

烏雲雲頂的小 D

親愛的小 D，你好：
在閱讀小 D 你的來信時，老師似乎可以感受到你那深深的無力感，尤其是對於最近這一週的自己。那句「我到底怎麼了？」夾雜了許多的擔心與害怕，面對目前處於如此陌生狀態的自己，悲傷地感到有些不知該如何是好！？而從小 D 的文字描述中，老師初步的推論是——你的「心理寶」可能感冒了，得的是一種名為「憂鬱」的感冒。看到這邊的你，可能有了更多的憂慮，甚至多了幾分的慌張.....。就在此刻，老師想邀請你先停下來做三個「深呼吸」，每個深呼吸大約 10 秒（吸氣 3 秒、憋氣 2 秒、吐氣 5 秒），待心情較為平復後，我們再一同往下看。

如同身體偶爾會不舒服那般，我們的心其實也是會有狀況的，需要我們好好花心思去照料、呵護的。而「憂鬱」的情緒就像是心情的「小感冒」，我們可以嘗試從「對內」和「對外」兩個方面來調整目前的狀態：

對內：
目前的你正深受憂鬱小感冒所影響，常常會感到沮喪、痛苦，也許還有點絕望.....，而這些其實都是很正常的，**並不是你的錯**。只是剛好你的「心理寶」透過憂鬱小感冒來發出訊號，讓你有機會可以好好陪伴它、照顧它，因此，這並不是你的錯。記住，**這並不是你的錯**。（很重要，所以說三次！）請讓老師陪你一起牢牢地把這句話放在心上，且時不時拿出來溫柔地提醒自己。

當我們感受到憂鬱時，請不要急著對它作評價或反應，只要在當下如實地去體會它、去經驗它。而當憂鬱離開時，我們可以紀錄剛剛發生了什麼、我們對憂鬱有什麼樣的想法，並透過跟憂鬱對話來看見自己的內在需求，再因應需求（滿足或調適）來達到自我照顧。

對外：
當我們狀況相對穩定一些時，也許可以嘗試出門走走散心、曬曬太陽（建議在早上 8 點之前，下午 5 點之後，至少在戶外曬 15 到 20 分鐘，若是冬天則延長到 30 分鐘，請注意防曬且避免長時間曝曬）；適度的運動（例如：散步、慢跑、瑜珈...等）是老師我很推薦的方法；而試著重新投入那些過往很感興趣的活動，抑或是培養新的嗜好，也都是值得實踐的選擇唷！（小提醒：活動要以安全、健康為首要原則唷！）上述這些活動，如果能呼朋引伴，找志同道合的夥伴一同參與，也很不錯呢！

希望以上的分享對小 D 是有所幫助的。若有任何的問題或困擾，想和老師有進一步的討論，歡迎前來中心預約！祝福你的憂鬱小感冒能早日康復。

~ 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