

CPR+AED 基本救命術訓練研習 還有兩場

歡迎全校教職員報名參加 建構安全友善校園環境

【文／李文瑜】學生事務處衛生保健組主辦107年度的CPR+AED基本救命術研習活動，現場邀請台北市消防局、人事室、軍訓室、宿舍自治委員會、運動與健康促進學系、技擊運動暨國術系及體育學系共同協辦，辦理五梯次，目前還有5月18日及5月25日共兩梯次，歡迎全校教職員工生參加，全程參與的同學可登錄全人學習護照「體」簽證點數4點，全程參與並通過筆試測驗者，另頒發研習時數證明，本次活動通過檢測考者高達九成。

近年來，衛生福利部及教育部大力推廣「非救護專業人員急救教育訓練」，其中以針對一般民眾設計的簡易版心肺復甦術（簡稱CPR）及自動體外電擊去顫器（簡稱AED）急救教育最為普及。在校園如有意外事故發生，緊急救護專業人員抵達之前，如能在突發心跳停止4分鐘內迅速施予CPR，將可保護腦細胞極重要的生命器官不致繼續受損。



AED操作便利，使用人員只要接受正確訓練，跟隨機器指示操作即能順利執行，因此亦有「傻瓜電擊器」之稱。為建構安全友善校園環境，本校在大恩館、大孝館、大莊館、大雅館、大倫館及圖書館等均設有AED裝置，並在每學期規劃辦理CPR+AED基本救命術訓



練研習，指導師生輕鬆易學的「簡易版心肺復甦術」（簡稱CPR+AED）。
107/5/18 星期五 10:00 - 12:00
大恩館 1F 103 教室 80-100 人
107/5/25 星期五 10:00 - 12:00
大恩館 1F 103 教室 80-100 人

華岡均衡餐供應至5月31日

大忠館全家便利商店前 每日中午限量供應

【文／李文瑜】衛保組為使本校師生能實際體驗符合均衡營養概念且熱量適當的餐食內容，特別結合本校營養系正式推出「營養均衡健康滿分華岡均衡餐」，盒餐每日限量供應，售完為止，盒餐販售時間從11時30分至13時00分，販售地點為全家便利商店前，數量有限，售完為止。

衛保組指出，現今社會外食人

口眾多，市售餐盒內容多為「多油少纖維」的營養不均組合。一般單份盒餐的熱量多介於900至1200大卡，不但熱量超過衛生福利部的建議量，蔬菜份量則不足建議量。長期食用這樣的餐食，容易導致肥胖、高血脂或便秘等健康危害。

此外，根據本校新生健康檢查發現，屬於肥胖（BMI≥27）與過

重（BMI≥24）之合計比例各占男、女新生30%與15%，此數值已5年未見改變，顯示學生有學習正確營養概念之需要。

衛保組希望透過活動來宣導均衡飲食概念，並以實際體驗將觀念轉換為行動，輕鬆實踐健康人的生活方式。

均衡盒餐菜單分配由衛保組及本校保健營養學系設計規劃每日



菜單，各式菜餚由美食廣場自助餐業者供應。每份均衡餐盒熱量約600至700大卡不等，包含1.5至2份蔬菜，另使用糙米及白米混合烹煮之主食，並於外盒張貼營養熱量標示以供參考。



2018 草山生活節

「出山小草」邀您體驗不凡的草山生活

【文／吳沁樺】學務處課外活動組將在5月14日至5月18日舉辦為期一週的美感教育系列活動「2018草山生活節-出山小草」，以音樂、美術、表演藝術以及電影等四大藝術元素，結合工作坊、裝置藝術、現場音樂、動態工作坊以及創意市集等不同的動態與靜態形式，傳達美感教育。

此次活動理念引用成語「出山小草」（原意為隱士出來做官），希望讓在生活崗位上，默默努力的大家，憑著累積的能力，在舞台大展身手，而這草山生活節將給予大家多元體驗、舞台、豐富生活，也讓這座草山不再平凡。系列活動多元精彩，活動期間每日於百花池廣場及大義廣場，舉辦生活市集、勇氣舞台，晚間活動分別有：週一影之夜（星

空電影院）、週二躁之夜（動態工作坊及露天講座）、週三吵之夜（現場音樂演唱會）及週四藝之夜（工作坊及藝文講座），邀請大家一起參與草山生活節。

「週一影之夜」電影放送將在百花池廣場及大成前廣場，同時放映優質電影「衝吧！我的龐克青春 Dawn Wind in My Poncho」、台灣短片影片「台北焦油、野潮、少女蘇雲」，並於現場舉行映後座談活動及抽獎活動，邀請大家前往觀賞星空電影院。

「週二躁之夜」將於兩地同時舉行，在大孝館 B1 韻律教室將由小事製作 Les Petites Choses Production 團隊率領的動態工作坊，以及在百花池廣場將請來脫口秀喜劇新秀龍

龍進行戶外開講。

「週三吵之夜」邀請知名獨立樂團樂先生、茄子蛋、告五人擔綱現場音樂演唱會演出，藉由樂團及藝人表演，展現藝術音樂創作能力及舞台演出的魅力。

「週四藝之夜」藝文講座及工作坊，邀請到原住民音樂創作才子——Suming 舒米恩，蒞臨本校演講，工作坊邀請真實生活工作室將在大恩館穿堂舉行乾燥花工作坊。

課外活動組指出，今年除了精彩的樂團表演、生活市集、勇氣舞台、每日晚間系列活動之外，凡參加藝術學系攤位開關者，可獲得全人學習體智群美五育點數各2點，詳細活動資訊，請搜尋 facebook 粉絲專頁：草山藝術嘉年華-2018草山生活節。



第 725 期
 中華民國 107 年 5 月 14 日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS
 發行人／張鏡湖 社長／王淑音 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

2018「徵薪誠意」就業博覽會 吸引超過 2500 人次參與

王淑音代理校長：鼓勵學生勇敢投資自己 寫好履歷增值實力



【文／李文瑜】學務處職涯發展與校友服務組舉辦2018「徵薪誠意」就業博覽會，現場吸引超過2500人次參與，近千名學生投遞履歷。5月8日開幕典禮現場，王淑音代理校長親自蒞臨現場，鼓勵學生勇敢投資未來，今年有44家知名廠商與企業來徵才，也就是相信文大的學生有實力，希望透過這樣的博覽會，協助學生盡早找到理想工作。

今年的就業博覽會內容包含企業徵才說明會、文化好實歷（履歷健診）及2018「徵薪誠意」就

業博覽會等活動，總共釋出1000多個職缺及100個實習名額，根據最新統計，填寫資料的學生已超過千人次，面對面與企業主管的近百位，參觀更破2500人次，讓今年就業博覽會熱鬧滾滾。

開幕典禮現場相關單位長官均蒞臨現場參與，王淑音代理校長並逐一參觀各主要參展攤位，向現場參展的校友企業推銷文大學生的好實力，希望校友企業們給文大學生多一點機會，讓他們有機會展翅翱翔。



眾多，提供多元職場選擇，有政府單位、不動產、批發與零售業、教育服務業、金融業、住宿與餐飲業、製造業、傳播與資訊業、支援服務業、農林漁牧業與電信相關產業等共14大產業，多達44間知名廠商進駐。其中包含5家校友企業：信義房屋、全家便利商店、大潤發、雄獅旅遊、生活工場等，另有中租控股、台新金控、禾伸堂、霹靂國際多媒體、何嘉仁國際文教、祥圃、港商江華等知名企業提供現場面試。

此外，為吸引人潮，學務處特別規畫就業博覽會活動期間，現場投遞履歷表3家以上的同學可參加抽獎，頭獎為ASUS平板電腦乙台，另外還有許多獎項，如小米行動電源、小米手環、創見32G隨身碟、誠品禮卷2000元、1000元、霹靂Q版限量版公仔等等多項大獎；於圖書分享活動訊息標註3個好朋友，還可以參加神秘小禮物抽獎，不少學生投遞三到四家企業履歷，增值職場經驗，更有機會抽到大獎。

「2018 校務研究議題合作分享研討會」

王淑音代理校長：期盼推動跨校合作 分享校務研究成果

【文／李文瑜】由中國文化大學校務研究辦公室、臺灣校務研究專業協會、國立臺北護理健康大學聯合主辦的「2018校務研究議題合作分享研討會」，5月10日在晚峰國際會議廳舉行，年度主題為《校務研究議題合作與分享》。

王淑音代理校長致詞指出，校務研究是目前各大學院積極參與介入的重點工作之一，本校成立校務研究中心，凡是有一些重要校務議題資訊，都會透過該單位分析提供相關重要數據。今年研討會齊聚產官學界相關領域人員，議題也鎖定以各校研究成果分享與會人員，期盼在此研究成果基礎上，未來能推動跨校合作分享校務研究成果。

資訊中心陳恆生主任指出，舉辦研討會目的是為促進校務研究數據分析、議題探討分工合作，展現校務議題合作聯盟成果，此次中國文化大學校務研究辦公室是與臺灣校務研究專業協會、國立臺北護理健康大學、南亞技術學院、靜宜大學、逢甲大學共同策畫，邀請國內



學者進行專題演講與實務經驗分享。今年研討會有多場座談，分別由國立臺北護理健康大學謝楠植校長擔任兩場專題演講的引言人，包括教育部高等教育司傅遠智專員主講議題《校務研究議題發想》及亞洲大學吳聰聰副校長的《校務研究之甘苦談》。

在跨校議題合作部分，則由臺灣校務研究專業協會林博文常務理事擔任引言人，參與主講的分別為南亞技術學院藍中賢副校長、中國文



化大學資訊中心鄭智文組長。ROTC選訓與職涯發展探討，由靜宜大學教務發展中心學生組楊劭為組長主講。資訊科技結合校務研究，由逢甲大學資訊工程學系林峰正助理教授主講。中國文化大學校務研究辦公室吳仕傑老師談弱勢學生相關分析。議題學生學習成效部份，則由國立臺北護理健康大學林惠如教務長擔任主講。

廣告系 44 位同學獲廣告教育獎學金

贊助企業肯定華岡學生實力 鼓勵同學自我肯定

【文／李文瑜】為表揚系上學生敦品勵學，追求創新、進步與榮耀，廣告學系在 5 月 1 日頒發優秀同學獎學金，今年總計 44 位同學獲獎，分獲 5000 元至 10000 元獎學金，合計頒發 18 萬元。

廣告教育獎學金一共有九間公司捐贈，九間公司均派代表出席頒獎典禮，包括台北市廣告代理商商業公會、博博文理事長、王禮筠秘書長、喜思媒體整合行銷公司黃子容總經理等。

在頒獎典禮上，黃子容總經理勉勵獲獎同學，「也許你不是超人，但你可成為卓越領袖，希望同學必須自我肯定，別人才能更認同你，成為更好的人。」

中國文化大學新傳學院院長葉明德院長指出，廣告學系向來注重實務並進，培育學生實務經驗的累積，因此

我們以獻獎的方式，讓同學在校外努力的成果能經由這次頒獎典禮，將榮耀與系上分享，並讓這些優秀的學生再次接受大家的表揚！

廣告系鈕則勳主任表示，今年以「星之所向，所向 PICK ME!」為題，代表每個人都是一顆星，經過重重磨練後更加閃耀，在未來擁有無限的可能，如同超人一般不畏懼任何艱難，所向披靡。廣告系期待重視挑戰的學生，都有機會成為未來的一顆廣告界明星。

鈕主任指出，中國文化大學廣告教育獎學金已有多年歷史，長久以來承蒙各界關懷，提供各項資源及獎學金以嘉惠優秀學生，讓此頒獎典禮的傳統一直延續下去。感謝各位貴賓們的捐贈及參與典禮，廣告教育獎學金明年再見！



圖書館舉辦讀書會

古文明歷史學者周健與學生分享超自然現象



【文／李文瑜】為鼓勵同學親近大師，圖書館今年邀請知名世界超自然現象研究者，也是本校史學系教授的周健老師組成讀書會，每周在圖書館與同學面對面談世界超自然現象，每一場均吸引許多學生參與會談，周健老師也開心學生有興趣與他分享這些既真又實的超自然現象。

圖書館指出，為讓學生對閱讀有興趣，進而接觸圖書館，享受書香之美，今年積極推動各

類型的讀書會，並在官網上公布相關的讀書會資訊，目前周健老師開設的世界超自然現象讀書會最受同學歡迎，每周均吸引同學到場聆聽，並與老師座談，氣氛融洽。

周健老師的課程，古文明、幽浮學、靈異現象等課題包羅萬象，有興趣的同學都可以報名參加，同學不但可以與老師合影，還可以與老師共學，現場還會展列相關議題的書籍，讓同學方便借閱學習。



單位名稱	捐贈總額	每位金額	獲獎人
喜思媒體整合行銷股份有限公司	10,000 元	1 位 10,000 元	4A 陳思羽
貝立德股份有限公司	20,000 元	2 位 10,000 元	4B 夏佳慧、3A 陳凡廷
台灣電通股份有限公司	10,000 元	2 位 5,000 元	4A 陳璋恩、4B 孟繁恩
全明廣告股份有限公司	10,000 元	2 位 5,000 元	3A 莊欣穎、3B 許珈銘
台北市廣告代理商商業公會	10,000 元	2 位 5,000 元	4A 林麗紋、3B 董佳瑜
觸動國際廣告股份有限公司	10,000 元	1 位 10,000 元	4B 易國安
台北市國際公共關係協會	5,000 元	1 位 5,000 元	3A 陳雨萱
劉訓廷先生 (喬商廣告股份有限公司)	5,000 元	1 位 5,000 元	3A 陳繹先
傅顏秀女士清寒獎學金	20,000 元	2 位 10,000 元	2B 黃莉芸、2B 陳盈嘉
傅顏秀女士同本系獎學金辦法	60,000 元	12 位 5,000 元	4B 王姿淇、3A 李若婷、3A 汪宜欣、3B 劉語默、3B 梁峻璋、3B 李咏昕、3B 林若穎、2A 陳致誼、2A 魏紹恩、2A 江芊潔、2B 鄭敏秀、2B 陳恩琦
傅顏秀女士熱心服務	20,000 元	16 位 1,250 元	3A 汪宜欣、3A 廖國亨、3B 杜騰湘、2B 林宜萱、2B 鄭宇黎、2B 黃微雅、2B 侯紋琪、1A 邱鈺芸、1A 陳足珍、1A 吳以婷、1A 林佳玟、1A 余宛諭、1B 吳柔萱、1B 蔡捷宇、1B 吳允鈞、2B 楊安琪
薪傳獎學金	20,000 元	2 位 10,000 元	1A 謝宜求、1B 李芳綺
展望多美廣告股份有限公司	20,000 元	2 位 10,000 元	4B 鄭婷文、3A 廖國亨

劇場暨影視演員樊光耀應邀演講

鼓勵學弟妹 小心翼翼地對待人生

【文／李文瑜】文化大學校友總會與職發組、推廣教育部合作辦理「華岡領航人系列-校友講堂」，今年特別邀請傑出校友樊光耀學長演講，樊光耀學長鼓勵學弟妹指出，「人生就像一盒火柴，要小心翼翼地對待，如果不好好善待人生，它會變得非常可怕。」

劇場暨影視演員樊光耀學長與學弟妹分享「劇場教我的那些事」指出，他相信人生如戲，戲如人生，戲劇迷人之處就在於不可測的劇情，誰都不想劇透人生的劇場，與其無法左右未來，不如開開心心享受現在。他也鼓勵學弟妹，什麼事情都要認真去面對，因為只要有心，沒有什麼事做不到。

樊光耀學長畢業於國劇系，十五歲起加入漢聲說唱藝術團，曾經歷過導演、主持、配音的工作，現為「台北曲藝團」、「吳兆南相聲劇藝社」成員。學長活躍於劇場界、電影界、電視界、廣告圈，曾獲第 40 屆金鐘獎單元劇最佳男主角，且憑著厚實的演技功



底，練就「演誰就是誰」的好功夫，已是觀眾心目中的「戲王」。



今年夏天，一起去貴州學習傳統工藝吧！

給自己一段新的文化探索體驗

【文／李文瑜】中國文化大學協助組織「2018 多彩貴州非遺傳統工藝工作坊」活動，將帶領全台大專院校學生前往貴州進行一系列的文化體驗與傳統工藝交流。活動日期從 2018 年 7 月 15 日至 7 月 27 日，共計 13 天，總計新台幣 15000 元，已包含機票、保險費用，行程期間食宿由主辦單位支付承擔。活動機會難得，趕快點進活動網頁觀看簡章，瞭解更多資訊。報名只到 5 月 19 日(六)，快點把握機會報名吧！

貴州是一個多民族的省份，也是傳統手工藝保留最為完整的省份，貴州的民族文化與工藝藝術豐富且特色鮮明，如蠟染、造紙、苗繡以及銀飾鍛制等手工藝享譽海內外，皆有極高的藝術與收藏價值，而每一種傳統手工藝都有匠人在保存且傳承著，這些非遺傳承人就像一條紐帶，把不同的時代氛圍、不同的傳統工藝連結起來，形成貴州特有的文化特色。



本次工作坊將體驗貴州各地的傳統手工藝與感受濃烈的少數民族特色，通過實地的工藝體驗以及與當地傳承人的觀摩交流，彼此激盪靈感創意，製作出藝術與實用性兼具的成果作品，重現手感溫度的美好，達到宣傳傳統工藝的價值與文化重要性。

2018 多彩貴州非遺傳統工藝工作坊

活動日期：2018.07.15-07.27，共 13 天。
活動費用：15,000 元(機票與保險費用)。
活動日期：(一)報名日期：5/19(六)。(二)出發日期：5/26(六)、5/27(日)。(三)公佈錄取名單：5/28(一)。(四)行程詳情請參閱簡章及報名表。

報名資訊：
(一)報名後請線上填寫個人資訊。
(二)每人自備：活動期間資料、對講機等物品。
簡章、報名表請至 www.nccu.edu.tw

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：鄧婷文

礙在心口難開——淺談憂鬱症

輔導老師，您好：
我是南韓明星團體 SHINee 的忠實粉絲，在 2017 年尾聲，團體的主唱——鐘鉉自殺了。這則新聞震驚了娛樂圈，對我更像是投下一枚震撼彈。閱讀鐘鉉被公開的遺書後，我才知道一直以來他飽受憂鬱症所苦。老師，憂鬱症是什麼？為什麼它會啃食人想活下去的希望，感覺好可怕……我想更了解的是不論是當事人或是身邊的友人，可以怎麼辦識出憂鬱症？又可以如何面對？

By 困擾又難過的粉粉

親愛的粉粉，你好：
無預警地得知喜歡的偶像去世，粉粉除了感到驚訝之外，也需要承受很大的失落吧。讓你難以置信的，是看似光鮮亮麗的偶像，其實藏著沈重的憂鬱。這則新聞提醒了我們，精神疾病可能潛伏在我們生活周遭。以下提供給你與憂鬱症相關的資訊，包含憂鬱症的相關說明，以及若遇上了憂鬱症，不論是當事人或是周遭的友人，可以怎麼面對它。

一、何謂「憂鬱症」
(一)診斷標準
依據「精神疾病診斷與統計手冊第五版」(DSM-5)定義：(1)主觀或客觀的情緒憂鬱；(2)缺乏興致與愉悅感；(3)體重明顯變輕或變重；(4)失眠或嗜睡；(5)精神激昂或遲滯；(6)無精打采或疲倦；(7)覺得沒有價值或是罪惡感；(8)思考與專注力降低；(9)反覆想到死亡，涉及意念甚至行動；兩週內至少出現以上五個症狀，即是符合診斷標準，確切診斷仍須由專業的精神科醫師評估。

(二)憂鬱症是一種生理疾病
憂鬱症並不是單純的「想太多」、「無病呻吟」，而是一種大腦與神經系統出狀況的生理疾病，因此，症狀的出現不是患者所能控制的。至今仍沒有準確的答案去解釋為什麼有憂鬱症，僅能回應成因是很複雜的，可能包含遺傳、性別、特質、環境、壓力事件等因素。
二、面對「憂鬱症」，可以怎麼做？
(一)身為當事人的你：嘗試維持規律生活作息、尋求專業的醫療人員
其實就像對抗感冒，身體需要充分的休息來獲得足夠的能量。當事人的確不會因為維持規律的生活作息、運動而馬上變好，但會慢慢不讓情況變得更糟。
除了生活作息的調整，更重要的是尋求專業的醫療人員：精神科醫師、諮商心理師或臨床心理師。目前最有效的治療方法是服用藥物搭配心理諮商與治療。憂鬱症可能讓你痛苦地想躲起來，也擔心被怪罪或是麻煩別人，但是，唯有讓他人更了解你的狀況，才能真正協助你。

(二)身為陪伴者的你：傾聽、陪伴與支持
對於憂鬱症有正確的認識協助讓你看清問題癥結點在於「很多症狀不是患者能控制的」，請先別急著責怪患者：「你要想開點」、「這就是你的問題」。你的傾聽、陪伴與支持，就是對待憂鬱症患者最溫柔的方式。
希望上面的資訊對粉粉有些幫助，未來若發現自己、或是身旁友人有疑似憂鬱症的症狀，歡迎前來學生諮商中心與老師預約時間，好好談談心理的困擾或是疑惑唷！

※參考資料：<http://depressytrouble.tw/>

~ 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