



文大聯合畢展暨大學博覽會 展現國際化雄心 吸引近兩萬人次入場

【文 / 楊湘鈞】中國文化大學 107 學年度聯合畢業成果展暨大學博覽會，3 日在松山文創園區盛大舉行開幕式。今年以「展翼華岡、飛向世界」為主題，現場有多項實作、實品展示及親身體驗設施與成品，共同見證師生教學、學習成果及致力邁向國際化的雄心，連續三日的展期總計吸引近兩萬人次入場觀摩，許多貴賓與家長相當肯定學生的表現。

聯合畢展是由教務處主辦。開幕式，由文大技擊運動暨國術學系的「祥獅獻瑞」表演揭開序幕，以充滿青春活力的動感演出，帶動現場氣氛。閉幕典禮則由運動與健康促進學系載歌載舞賀每位同學畢業了，宣示每一位畢業生邁入新里程碑。

教務長王淑音感謝徐興慶校長及各單位同仁、師長及學生對這項展出的支持及用心規畫。她表示，今年是文大第二年舉辦聯合畢業成果展暨大學博覽會，展場也擴至六個倉庫更勝去年，期待大家能有一個新的饗宴。

徐興慶校長致詞表示，文大朝向國際化邁進，如今已有 379 所姊妹校，今年的「展翼華岡、飛向世界」主題，也意味著未來所有文大學生都要有國際化的基礎訓練，未來無論升學

或就業除了系所專長，還加上外語、國際觀優勢，更具競爭力，進而順利找到自己的人生方向。

文大第一屆畢業生、我駐所羅門前大使詹秀穎，則與現場來賓分享文大歷屆畢業生在外交等各領域的傑出表現指出，他可以很驕傲的跟大家報告，走遍全世界每個角落都有華岡的校友，希望華岡人能在各行各業嶄露頭角、揚名國際。

今年的畢展及博覽會共規劃了文大 12 個學院加上推廣教育部、國際處總計 14 處大型展區，除了第 3 號倉庫有全校性的《系所博覽會》，廣告系、大眾傳播系、資訊傳播系、美術系及環境與設計學院等也在各倉庫舉行獨立大型畢業展。

除了國際化主軸，更凸顯文大 62 學系跨領域學習特色，例如生應系、園藝與生技系等，即展出多項實品成果，還可享用現煮咖啡，大傳、資傳等系也設有有多項讓來賓親身互動體驗攤位。各系並提供完整的就業資訊，由老師與學長姐向學生及家長介紹學系組特色、未來就業路徑與優勢等資訊。



韓國五月樹阿卡貝拉記者會 徐校長：鼓勵多元探索提升競爭力



【文 / 李文瑜】為推廣多元跨界的音樂教育與愛樂風潮，文化大學推廣教育部 2019 春季起開闢新的課程領域，舉辦韓國五月樹無伴奏人聲樂團「a cappella」阿卡貝拉記者會。透過這次充滿音符、輕鬆舒壓的記者會，文化大學校長徐興慶跟媒體表示，文大鼓勵學生強化語言實力，只要學生願意出國，學校全力支持。

文大推廣教育中心從 2019 春季起開闢新的課程領域由推廣部藝文創意中心與音樂界串連合作多樣態的學習課程，將原本昂貴的「音樂大師」課程，設計為價格輕負擔、數百元就能參加的旁聽課，用可親的距離，讓愛樂人親見大師的教學風采。

透過這次充滿音符、輕鬆舒壓的記者會，徐興慶校長表示，文大是第一所設立音樂系的私立大學，深耕音樂教育超過半世紀。年輕人酷愛的韓國流行文化，文大堪稱是引領韓流風潮之先，早在 1963 年就成立了東方語文學系韓文組，後來升格為「韓國語文學系」，在全台大學中培育了最多主修韓語的人才。像經典韓劇「大長今」的翻譯董文君，即畢業於本校韓文系。

媒體詢問面對少子化的挑戰，私立大學該如何更明確的發展並定位學校特色？徐校長強調，「國際化」是唯一關鍵字。文化大學積極帶領學生走向國際化，提供三種管道讓學生無縫接軌，開拓國際視野。

一是鼓勵學

生大三時到姊妹校交換半年或一學年，校方提供學分折抵和學費補助；二是姊妹校學生往來交換學習；三是學生暑假到國外進行「有新實習」工讀兩個月，體驗異國文化及職場生活樣態，也同步強化語言能力。

此外，文化大學也鼓勵學生必須具備一種語言實力與一種專門技能，因此，每個學生都必須修習 12 學分本科系以外的跨領域課程，且修習輔系或跨領域課程完全免費，讓學生得到更多探索興趣的接觸點，提升職場競爭力。

徐校長說，學生就業實力變強，就能帶動特色系所的招生實力。他舉例，本校農學院森林暨自然保育學系，前幾年個人申請入學第一階段報名選填人數不到百人，但透過強化職場競爭力，今年選填報名人數增加到近 400 人，可見學生在選填志願時，會將該系所與未來職場的銜接當作重點考量。

值得一提的是，森保系斥資逾百萬，首創「攀樹學」選修課，透過一學期的課程，教導學生正確爬樹並修剪樹木。在克服蚊蟲叮咬、曝曬與受傷等挑戰後，學生將能獲得「高空採種」的能力。這堂深具

特色的選修課，是由台灣現職攀樹的業師擔任指導，畢業後若能考取「攀樹師」執照，平均月薪可達 5 萬元。也因為有此優勢與實力，讓該系招生更具競爭力。



徐興慶校長（左三）與韓國阿卡貝拉人聲樂團 MayTree 合影。

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：高紹芬

情不自禁 —淺談網路色情成癮 / 沉溺

輔導老師，您好：

要講這件事真是難以啟齒，就是我一直都有上網看 A 片的習慣，只是最近常因為上網看片子而晚睡，所以隔天精神都很差，同學還以為我生病了。但是每次要睡覺的時候，又覺得不看一下會睡不著，天啊！老師我到底怎麼了？

覺得越陷越深的小鈺

親愛的小鈺，你好：

收到你的來信，真的要給你一個鼓勵，因為性本來就是比較敏感或隱諱的課題，所以這麼難以啟齒的事，你仍然鼓起勇氣寫信來到這裡，真的很不簡單！而這也讓老師更深刻的感覺到，你最近面對自己難以控制觀看影片的時間，一定更是著急與無奈。其實，現代網路非常發達，上網取得這類影片變得非常容易，讓許多人一不注意就陷入了這個困擾之中。

在這種網路色情內容中，「性」本身的刺激就很容易帶給人類生理上需求的滿足，當人體的生理達到性成熟時，很自然地就會被性刺激所吸引，因此期待性需求的滿足也是非常正常的。只是小鈺最近發現無法掌控觀看時間而影響了作息，這個現象跟心理學上所稱的「成癮」非常相似。廣泛的網路成癮現象為（一）強烈的使用慾望、（二）無法控制的網路行為、（三）造成現實生活中的影響，包括學業、家庭、或工作等方面。目前精神科診斷中，網路色情成癮並沒有被列入精神科的診斷，但帶來的行為和困擾與許多成癮相似，所以泛稱為「網路色情成癮」或「網路色情沉溺」。主要是指一個人深受網路上性相關內容所吸引，或者沉溺於基於網路所引發的色情活動之中。老師先針對你信中的情形提供一些建議供你參考，再看看小鈺是否需要更專業的協助。

一、檢視生活情形，從心理因素開始：在成癮的眾多因素中，包含生活受到挫折、社交或關係中出現疏離。因此老師會先邀請你檢視自己最近是否常感到孤單或空虛，而這份心情是否跟身邊親近的人，或是最近發生的事件有關呢？如果有，或許是最近的生活出了一點狀況，可以先試著照顧自己這部分的心情。

二、擬定上網時間計畫，阻斷生理因素：性相關的生理成癮機制，與長時間接觸刺激源導致感受減緩有關，所以會使下一次想要尋求更烈、更長時間的刺激。為自己擬定上網時間計畫，也能夠幫助自己暫時減少刺激源，讓自己下一次不會花更長的時間尋求刺激。現在有許多時間管理的 APP 或軟體，或許都能幫助小鈺先讓自己的使用量減少下來喔！

三、尋找其他紓壓管道：在減少使用的過程中，因為生理上很有可能出現「戒斷」情形，會比較容易感受到焦慮或不安，所以會建議這段時間開始尋找其他紓壓管道，例如運動、安排旅遊、和朋友聊天等，這部分也可以幫助自己建立更健康的紓壓方式。

希望以上這些建議能夠協助到你！但也提醒你，一個人要面對成癮其實非常不容易，所以在這個過程中，如有發現某些因素使你感到困難，卻又不知該如何是好，鼓勵你可以到諮商中心來尋求老師的協助，讓我們一起想辦法來面對它！

註：資料來源—王智弘，2008，網路成癮的問題成因與輔導策略，台灣心理諮商資訊網。

~ 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