

居家手機、平板一指點 全家就是我的健身房

四組簡易健身居家操 每天半小時強化心肺功能



【文/李文瑜】提供學生居家簡易健康操，中國文化大學運動與健康促進學系戴旭志副教授示範四招礦泉水健康操，憑藉兩瓶礦泉水，一張矮凳子，半小時就能有效強化心肺功能。

戴旭志老師說，提高免疫力，運動、飲食及適當的休息是非常重要的事情，在非常時期的居家時刻，室內運動是最好的選擇，中國文化大學運動系製作上百隻根據不同運動層級的同學提供最適切的運動課程。其中最簡易，運

動器具取材最方便的莫過於兩瓶礦泉水加一張矮凳子的四招創意運動健身了。戴旭志老師特別找兩位運健系同學示範，透過示範，讓目前宅在家裡的同學能夠起身動一動。

運健系同學謝駿竹教練提到，這四招創意動作是透過多層次運動轉化成居家版的自我訓練，兩瓶裝載不同刻度重量的礦泉水，就是簡易版的負重運動，在家舉手抬足，簡單又方便，效果佳，每天半小時，足以強化心肺功能。

運健系同學王伯晏教練示範第一組動作，配合手握中段水瓶當作啞鈴，手臂提至與肩齊，前後交錯，上肢部分類似重量訓練的動作，下肢則是往後勾踢屁股，主要運動著重在大腿前側的伸展及後面股二頭肌的收縮訓練。

王伯晏強調，第一組動作非常重要，尤其居家運動時，無專業教練在旁邊，因此，避免運動傷害，第一組動作需要更為落實，因為第一組運動訓練在於靈活大腿的活動度，全身下肢的肌肉群佔身體的百分之七十，是人體非常大的肌群，運動之前提就是要先把下肢的肌群打好基礎，達到提升身體全身的温度，後續進

行各項運動時較不易受傷。

第二組動作握住兩個水瓶前後推，大腿向上腳尖墊高，往上踢水瓶底部，左右交錯強化大腿運動，更進階則是將身體往後微仰15度，同樣腳後跟貼地，腳尖墊高往上交錯踢水瓶底部，有效訓練全身的核心肌群。

謝駿竹教練示範第三、第四組動作。第三組動作則是握住寶特瓶中段，結合提升身體及大腿前側的運動量，衝擊性低，站、坐均可，站的動作雙膝蓋前後交錯墊腳尖，雙手負重前後保特瓶交錯運動，可有效提升身體及大腿前側的運動強化。

第四組運動則是手握水瓶底端，手臂提至與肩平行，手臂前後推進運動，進階則是身體微仰至可承受彎度，雙手在雙腳大腿上上韻律滾動水瓶。

戴旭志老師提到，中國文化大學運健系提供上百支自主運動影片，同學可評估運動能量，選擇適合的影片邊看邊作，全家任何一個角落，都可以是自己的健身房。

曉峰學苑 菁英培育基地

文大曉峰學苑 打磨菁英解決問題的洞察創新力



【文/翟敬宜】「曉峰學苑」、「曉峰苑生」，聽起來很有翰林院的感覺，這是文大另種「跨域學習資源」，實行已有8年。苑生透過年度大海選，在每年三月選出近五十名來自各院系的優秀學生入列。大一到大三的正規學籍生都能參加，至少要班上前三名才有機會拿到學苑門票。

獲選苑生有不少優惠，像海外姐妹校交換生可以優先接受甄選、實習機會優先排序，參訪機會優先取得，以及當選的5000元獎學金...最珍貴的是，學校還邀請各學院老師組成跨領域「苑生導師」，帶領苑生磨練洞悉問題、解決問題的能力。

文大教務長方元沂說，對於曉峰苑生，學校有完整的培育計畫，入選後的第一

年先當實習生，參與學苑講座和參訪，也向學長姐學習怎麼製作專題企畫。第二年進入最精實的專題製作期，就像提企畫案或微型研發案一樣，要運用自己累積的跨域知識觀察國內外環境，提出關鍵議題，找出可能的解決方案。「我們會對齊聯合國的全球永續發展目標(Sustainable Development Goals, SDGs)，鼓勵苑生把視野放大到國際，思考在消除貧窮饑餓、改善教育品質、就業與經濟成長、減少不平等、全球夥伴...等17項改變世界的號召裡，自己的興趣和熱情在哪個主題上。」他表示，校方極度鼓勵苑生用創新思維，廣泛涉獵跨域知識後，站上制高點看世界，並且整合出解決問題的心法，畢業後說不定就是開發新創事業的起點。

學苑導師群

科系	專題題目	姓名
大眾傳播學系	釀造科技與文化生活	王翔郁老師
中國文學系	陽明古道華岡情：流連在山水字句間	黃水雲老師
生命科學系	尋找好吃又耐旱的水稻	曾怡潔老師
地學研究所	我們都是一家人—泰雅部落家樹樹調查	陳英任老師
建築及都市設計學系	建築實體模型製作	吳聿淇老師
都市計劃與開發管理學系	竹子湖淡季休閒旅遊規劃	游政論老師
勞動暨人力資源學系	傳統與現代的交融—面相於面試的運用	徐廣正老師
森林暨自然保育學系	發現城市新農業	蘇夢淮老師
園藝暨生物技術學系	園藝療育活動設計	黃盟元老師
經濟學系	我們與「餓」的距離	黃淵儀老師



第762期 中華民國109年3月26日 CHINESE CULTURE UNIVERSITY INFORMATION ON CAMPUS

發行人/張鏡湖 社長/徐興慶 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

因應疫情變化 80人數大班課程 分組輪流上課

方元沂教務長：實體授課、雲端學習並行 老師務必建立分組名單



【文/李文瑜】配合因應疫情重大變化，為降低群聚傳染風險，本學期80人(含)以上之大班課程(不含自主體育)，建議該課程選課學生分組輪流到校上課，教師採實體授課與雲端學習併行方式進行分流教學。

方元沂教務長提到，部份學生，如1/2人數由授課教師於原時段原教室上課，另一部分學生則採雲端學習方式，不必於原上課時段到校上課；為防疫的需要，請上課教師務必建立分組名單，確保相關單位可查詢確認接觸者名單。

為確保教師採分流教學應顧及教學品質及評量之公平合理，宜確實記錄學生修課情形，並請填寫「大班課程分流教學申請表」，經開課單位核備後，申請表影本於實施分流教學前一週送教務處綜合業務組存查。

方教務長提到，凡是教師所授課程中如有學生因疫情影響，需就醫、居家檢疫、隔離或延遲來台就學者，請務必以雲端學習方式協助學生修讀課程，並藉由線上互動討論、繳交作業與實施測驗，讓學生可以在家自學完成學習活動。

未來恐因疫情變化影響，有師生就醫、居家檢疫、居家隔離甚至部份(全校)停課之情形，請授課教師務必依文化大學「雲端學習作業要點」，於課業輔導管理系統平台上傳相關課程資料或數位教材，或於上課期間使用電腦或手機進行同步教學或錄影上傳等雲端學習方式進行課程，以作好遠端授課之準備；教資中心及資訊處將於近期舉辦工作坊，協助各課程TA及系所課程助理熟稔Microsoft Teams軟體操作方式。

鼓勵爭取學術研究計畫

今年十位老師獲獎 爭取研究計畫總額逾總金額達3千萬元

鼓勵老師爭取研究計畫，根據本校學術研究成果獎勵辦法，凡執行校外研究計畫案，前一學年研究計畫案之總金額達300萬元以上者。包含各類學術研究、產學、委訓委辦等計畫案，均可獲鼓勵，今年有10位老師獲得肯定。

研究計畫案之總金額達3百萬以上者

單位	姓名	職稱
推廣部 專案研發中心	李世聰	主任
動科系	羅玲玲	副教授
化材系	王子奇	教授
地質系	劉佳玫	助理教授
森保系	謝佳宏	助理教授

單位	姓名	職稱
地質系	陳柔妃	副教授
地質系	吳樂群	副教授
機械系	江沅晉	副教授
企業實務管理數位碩士在職專班	顏敏仁	教授
圖書館	吳瑞秀	館長



文大與日本長崎大學締結姊妹校 兩校校長期許友情永續 未來與長崎大學進行師生交流 建立雙聯學位以及共同研究



【文 / 楊湘鈞】中國文化大學與日本國立長崎大學，2019年11月14日在文化大學締結姊妹校，雙方允諾將推動學術與師生互訪交流，文大校長徐興慶與長崎大學校長河野茂並現場揮毫互贈書法作品，期許兩校友情長存、永續交流。

河野茂此次是受文大邀請，前來文大的「華岡大講堂」發表專題演講，全程並獲教育部以國賓規格接待，也顯示我方對河野茂

校長此行的重視。

徐興慶校長表示，很榮幸能邀請河野茂校長蒞臨文大演講及簽訂兩校的交流合作協議。長崎大學建校迄今已有一六二年歷史，是一所知名綜合大學，特別是在醫學方面發展快速。

徐校長提到，文大創校迄今已五十七年餘，擁有十二個學院，相信與長崎大學在很多科系都可以交流對接。未來除將與長崎大學進行師生間的交流，也希望



建立雙聯學位以及共同研究等交流關係。

河野茂校長則表示，此次受邀來台灣與文大締結姊妹校感到無上光榮。六年前長崎大學成立了多文化研究學院，希望今後能與文大進行更多的交流，也期待未來兩校無論學生或學術交流，都能有更好的發展。

隨後兩校簽訂合約書並互贈紀念品與簽約禮。因兩校校長都經常練習書法，兩人因此還當場揮

毫互贈。河野茂校長書「夢友情」、寓意兩校交流夢想成真；徐興慶校長則書「長崎大學、中國文化大學，永續交流」。

長崎大學建校於一八五七年，是日本歷史最悠久的公立醫學校，也是日本重要的綜合大學。河野茂校長是日本知名傳染病科醫生專家，對於日本的長照、社區醫療體系有非常多的建樹。

致力國際台灣研究與人才培養 文大師生走出教室 深入市集商圈 推廣善意經濟



【文 / 李文瑜】中歐文化領導學院國際產學聯盟落實合作基礎，2019年12月8日在大稻埕迪化街及永康商農學市集，發表台日大學地方創生案例及聯合國永續發展教育行動方案，師生走進產業社會協助地方創生，產官學合作落實學校所學及產業應用實踐。

文大中歐文化領導學院國際產學聯盟2019年3月完成簽約，結合學術與交流創造知識資產，以教育厚植人力資本，協助培養學生國際競爭力與就業即戰力，並讓教授的專業研發成果有更多實踐機會，更致力國際台灣研究與人才培養，並積極推動國際化教育，師生走進產業社會協助地方創生，整合校級研究平台和國際產學聯盟，響應政府政策搭建從創意、創客、到創造市場價值的三創教育與創新實踐教育生態系。

文化大學校長徐興慶說，國際產學發展及創

新教育是校務特色發展重點之一，推動國際產學聯盟對於國際學術合作研究發展、教育創新、產業價值及社會公益發展都有實質帶領作用及成果。

文大研發顏敏仁表示，為師生團隊更是走出教室在週日自發行動組成跨學院及跨領域團隊，在台北永康商圈和迪化街大學市集和來自台灣各地的小農及地方產業共創價值合作推廣MIT台灣的善意經濟。這是國際產學的創新實踐教育，也是樹種又種林的國際領導人才教育。

文大商學院院長汪進揚、藝術學院院長樊慰慈，帶領師生專題團隊參與跨領域創新成果發表，兩人皆表示，文大國際產學聯盟國際城市發展學術文化交流，是文大領先型校級計畫，推動國際跨域發展及校內整合有顯著成果並引領師生團隊走進社會展現向心力。青年學子獲



得從演講談到企業及社會見學，並走進地方創生落實學校所學及產業應用實踐，不僅深具教育意義，從學生的熱烈參與反應亦可見其成效。



長崎大學校長河野茂 華岡大講堂暢談健康與教育 徐興慶校長盛讚河野校長 對日本長照、社區醫療體系的建樹



【文 / 李文瑜】中國文化大學匯聚全球國際學術大師的「華岡大講堂」，2019年11月14日邀請日本醫學專家、長崎大學校長河野茂蒞校演講，並與前衛生署署長楊志良、台北市立聯合醫院總院長黃勝堅、文大農學院院長黃鵬林，同台一齊探討當前正夯的長照及社區健康照護等熱門話題，並分享最新的「壽終正寢」觀念。

文大校長徐興慶致詞表示，日本是亞洲第一個實施長期照護保險制度的國家，1949年建校的長崎大學是日本歷史最悠久的公立醫學校，校長河野茂則是日本知名傳染病科醫生專家，對於日本的長照、社區醫療體系有非常多的建樹。徐興慶強調，邀請國際級的專業人士來文大專題演講座談，這類的學術饗宴必將帶給全校師生非常多的收穫與省思，是文大近年來洞悉社會脈動，追求創新領先的榮耀校務重點之一。

河野茂是以「日本高齡化社會問題：健康與教育」為題發表專題演講。他表示，肺炎原是日本第三大死亡原因，卻於2017年降至第五；另一方面日本獨有的死亡診斷：「衰老」，則自2000年起快速增加，這與日本人死亡場所從醫院逐漸移往老齡者照護設施有關，也與醫療保險新設「護理保險」相關，另也表現出選擇尊重個人意願，以及不欲進行治療的選擇。

河野茂校長隨後與前署長楊志良、總院長黃勝堅、黃鵬林院長，深入對談高齡化社會



醫療照護、醫療資訊整合及大學在少子化社會大學扮演的角色等議題。

楊志良表示，台灣去年首度死亡率超越出生率，與韓國一樣以超越日本的速度老化。照此趨勢，年輕朋友至四十歲時將有三分之一不結婚，每對父母平均只生一名小孩，等於每隔一代人口少一半，加上每年有一萬個小孩被虐、逾百受照顧者被照顧者殺害...種種資料顯示「負能量太厲害了」。

楊志良指出，日本人口老化已影響了日本文化，就像「下流老人」一書，讓人驚嚇；年金、長照、醫療等讓日本快撐不下去，所以有人出了「七十歲死亡法案，通過」這本小說，意思是七十歲的第一個月就應該「拜拜」、自我了斷；日本每年有三十萬至四十萬人孤獨死在家裡，所以日本還有所謂的「遺品處理士」一職。

楊志良說，醫學發展極快，預測十五年內所有癌症都可以治療，另一方面健康預測作了很多的研究，但像糖尿病、高血壓等還不是最好的研究因子，最好的研究因子是「你自己可以活得多久」，就可以改變自己的生活方式。他表示，根據研究三年前七成人希望活到一百，今年只有三成人希望活到百歲。台灣的病人自主權益法已超越日本，重點是醫師不能延長無意義、痛苦的生命，因此醫學教育要改，「像傅達仁最後就不必活得那麼辛苦了」；又以瑞典為例，他們認為生命就該每天看日出、回憶美好事物，就只有生

命最後兩周躺在床上，就像高僧的「坐化」。

黃勝堅則表示，在快速老化社會要能「壽終正寢」沒那麼簡單，也不是理所當然的。過去醫療是以病人為中心作思考，目前已逐漸轉變為「不能只看病人，還要看到照顧者的壓力與負擔」。世界衛生高峰會近年不斷提出人本照顧的觀念，即是要看到社區中病、照、醫每一個關係之間的生命態度交流，在人與人的相互關懷中找到生命的意義，互相尊重、了解對方的價值。溝通也非常重要，例如協助病人、家屬做生命的決策。

黃勝堅希望，能達到提升健康識能以及提升死亡識能這兩個目標，而這兩個關於生命的識能，就是生時如何讓自己更健康，走時則走得瀟灑、漂亮，如此也才有所謂的「壽終正寢」，以目前台灣的法令、學理、倫理，其實是做得到的。

黃勝堅也表示，過去的照顧體系已無法符合需求，必須改為讓病人在熟悉的環境裡得到最好的照顧；自然衰老是最老的死法，也是這幾年台灣醫界發展出來對病人的承諾，「希望壽終正寢能讓台灣成為世界的奇蹟」他說。

「爽快離開是最好的事！」河野茂校長回應指出，所謂的爽快離開，就是要告訴自己要活得健康、活久一點，並分享他靠著運動、練習書法、練唱及在工作壓力中做頭腦訓練等讓自己保持健康、變得更年輕的方法。

