

# 展現系所亮點 國劇系校歌表現精彩獲華岡之歌第一名



【文/李文瑜】由學務處課外活動組主辦的「華岡之歌」新生創意校歌比賽結果出爐，中國戲劇學系展現系所特色，詮釋校歌精彩非凡的一面，榮獲冠軍殊榮實至名歸。第二名是運動與健康促進學系、第三

名戲劇學系、第四名舞蹈學系、第五名為中國音樂學系，獲獎團隊將在12月2日表演藝術聯展當天接受表揚。課外活動組今年增設魔音穿腦獎、勇氣可嘉獎、華麗登場獎、好

到沒話獎及觀眾票選人氣獎，分別由國樂系獲得魔音穿腦獎、廣告系1B獲得勇氣可嘉獎、運健系獲得華麗登場獎、戲劇系獲得好到沒話獎，韓文系獲得觀眾票選人氣獎。

「華岡之歌」比賽，希望透過團結力，展現蓬勃、齊心的朝氣，使校歌更生動有趣。學務處指出，今年決賽有11支新生班級參賽隊伍，初賽聽取評審的建議以後，經過一星期的準備與調整，10月28日決賽當日的傑出表現，讓觀眾大為驚豔，每一隊參賽隊伍都盡其所能以系所特色融入校歌歌詞，展現校歌之美。

本次新增魔音穿腦獎、勇氣可嘉獎、華麗登場獎、好到沒話獎及觀眾票選人氣獎，並透過線上直播活動和現場觀眾票選的參與，使活動的參與層面更擴大，柏英廳現場座

無虛席，熱鬧非凡。評審團隊表示，這是一場歌聲與創意的驚喜表演秀。評審老師表示，比賽是一時的，新生一進到華岡能夠和班上同學聚在一起參加活動，才是最棒的共同記憶！希望大家能將這次比賽的經驗傳承給之後的學弟妹，讓活動可以越辦越精彩！

課外組指出，大學一年級就會唱校歌並以唱校歌為榮，是華岡人對學校最直接的認同，比賽的背後目標即是希望所有的華岡人都會唱校歌、也都愛唱校歌！透過舉辦校歌比賽，也希望大家能夠在校歌詞句中體會創辦者辦學的理念與精神！

# 第三屆智在家鄉—聯發科技數位社會創新競賽

## 資傳所碩士生何榮旺走向里山一家當關作品 脫穎而出進前 20 強



【文/李文瑜】由文大資訊傳播學系研究所碩士在職生何榮旺組成的「走向里山一家當關」團隊，參加由聯發科技主辦的「2020 第三屆智在家鄉—聯發科技數位社會創新競賽」，在四百多件作品中脫穎而出進入前 20 強，即將進入百萬元獎金最後決賽。歡迎全校師生投票，讓文化大學學生表現成為文大之光。指導老師王翔副教授說，近年學校努力推展在地創生計畫；今年年初，王淑音副校長鼓勵本

校學生參與這項比賽，文大團隊能獲選進入決賽，實屬難得。文化大學的辦學理念是以發揚中華文化及學術為宗旨，向來以深厚的人文底蘊而聞名於國內外學界；隨著世界潮流以及人類社會、經濟、產業等方面的發展趨勢，近年來學校也不斷地厚實科技研究領域，並且投入大量的資源培育學生的科研能力，為台灣的「數位化」、「智慧化」扎根，也為我國多項產業完成 4.0 的華麗轉型做出

「2020 第三屆智在家鄉—聯發科技數位社會創新競賽」目前正在進行【票選家鄉接地氣/好禮得主就是你】網路投票比賽。

投票頁面網址為：  
<https://geniusforhome.mediatek.com/vote>  
活動時間：  
2020/10/29(四)14:00~11/13(五)17:00止。

參與投票活動者可以得到主辦單位所提供的「應援鄉民獎」、「臉書分享獎」抽獎資格，誠摯邀請本校的各級師生同仁共同參加活動，投票支持本校學生作品，並且一起來關心台灣社會。

貢獻。

何榮旺參賽作品「SOLOMO 永續稻作技術田間管理決策平台」，是以台北市北投區關渡平原為主題，發揚國際里山倡議與自然和諧共生的永續農業發展模式，先確立都市農業保護區存在的價值，進而解決都會農業區的發展困境。其作品結合在地公共團體的農業創新技術研究成果，並導入科技提高附加價值，更加方便為農民所接受和運用，其擴大永續農業創新技術，以及傳播效益的創新應用理念，獲得了主辦單位和評審團的一致肯定。



第 778 期  
中華民國 109 年 11 月 16 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](mailto: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



# 109 世大運文大表現優異 12 金 12 銀 17 銅 總獲牌數達 41 面 全國私大排名第二

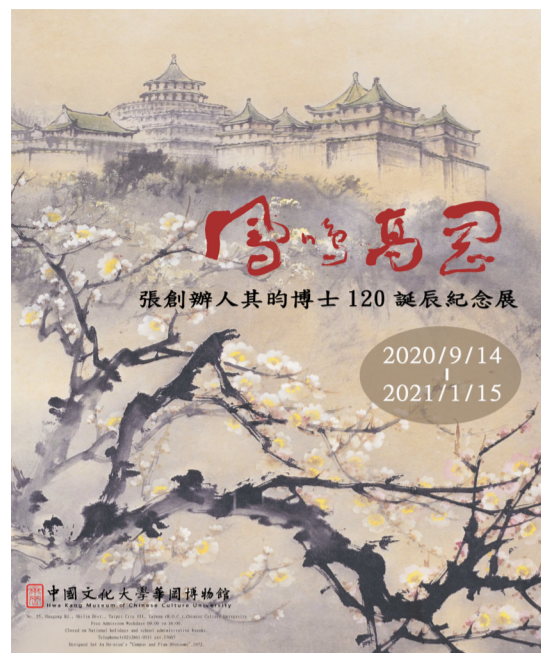


【文/李文瑜】109 年全國大專校院運動會 11 月 4 日(星期三)在高雄大學圓滿閉幕，今年文大代表團在全大運賽事拿下 12 金、12 銀及 17 銅，總獎牌數為 41 面的優異好成績，在全國私立大學排名第二、全國大專校院排名第九，柔道隊更獲公開男生組總錦標。今年世大運賽事，文化大學共有田徑、游泳、競技體操、桌球、羽球、網球、軟式網球、木球、柔道、跆拳道、空手道、拳擊、角力、射箭及擊劍等 15 項運動代表隊參加。同時，體育室也派

出 13 名運動防護員協助各代表隊選手進行運動傷害防護、處置及賽後恢復等工作。徐興慶校長在 10 月 31 日與本校代表團隊職員及選手一同入場參加開幕典禮，並於隔日至柔道賽場為選手加油打氣！徐興慶校長感謝文大每一位參賽選手，在今年因新冠肺炎疫情，影響訓練進行及比賽調整的狀況下，還能獲得超越前屆的佳績，這非常不容易，謝謝每一位選手的表現，學校都會謹記在心，運動員最重要的是運動家的精神，無論輸

贏，都是文化之光，更何況表現如此傑出，更是文化的榮耀。徐校長也提到，今年代表團表現非常優異，總計拿下 41 面獎牌，12 金超越去年的 9 面，全國排名也由第十進步至第九名，表現優於去年。各代表隊奪牌內容為：柔道獲 4 金 3 銀 7 銅、拳擊 2 金 1 銀 2 銅、桌球 2 金 2 銀、軟式網球 2 金、競技體操 1 金 2 銀 2 銅、田徑 1 金、射箭 3 銀、空手道 1 銀 1 銅、跆拳道 4 銅，以及木球 1 銅。

# 華岡博物館 鳳鳴高岡—張創辦人其昀博士 120 誕辰紀念展



【文 / 李文瑜】華岡博物館 109 學年第一學期特展，以文化大學暨華岡博物館創辦人張其昀博士 120 誕辰，以及張董事長鏡湖先生逝世一週年為紀念主題，結合近年本校積極倡導的「陽明山學」研究發展特色，舉辦「鳳鳴高岡—張創辦人其昀博士 120 誕辰紀念展」，展覽日期即日起至 2021 年 1 月 15 日止，於華岡博物館 4 樓展出，歡迎進館參觀。

「華岡」二字為張創辦人為校地的創名，取意「美哉中華，鳳鳴高岡」，並期許華岡博物館能以表彰當前文藝復興為目的，著眼於未來。」本展分為三大主題：「華岡興學」、「文化興邦」、「吾愛吾校」。

「華岡興學」以創辦人肖像畫及手稿、蔣中正前總統、陳立夫、于右任、錢穆...等名人書跡為主，並特別展出美國前總統雷根夫婦親筆簽名祝賀張創辦人的生日賀卡；「文化興邦」選取當時藝壇重量級藝術家張大千、溥心畬、黃君璧、傅狷夫...等書畫作品，以彰顯現代文藝復興在華岡之理想；「吾愛吾校」展出本校歷屆教授孫多慈、莫大元、陳丹誠、吳承祺、歐豪年、施翠峰等人作品，並徵集畢業校友作品於 11 月 7 日開幕當日展出，以為薪火傳承。

本次展覽共徵集了沈以正、李可梅、阮常耀、林永發、林進忠、陳永模、白宗仁...等 25 名校友作品展出，並已獲得沈以正、黃緯中、林永發、陳永模、廖鴻興、何正良、劉有慶、侯獻堂、莊伯顯、古耀華等校友將作品於展後捐贈給華岡博物館。捐贈作品將編輯入明年華岡博物館 50 周年館慶圖錄中。開幕式將邀請國內知名藝術家暨學者沈以正老師，代表展出及捐贈校友致詞及接受感謝狀。

華岡博物館將於明年歡度 50 周年館慶，期望能透過本次展覽的舉辦，凝聚校友感情，並延續文大創辦人張其昀先生的創館精神，達到創辦人對本校「百花綻放，盡善盡美」之期許與理想。

# 中文系主辦古詩創作競賽 獎金豐厚 請同學踴躍報名參加

【文 / 李文瑜】109 學年為建構本校中華文化特色，由中國文學系文學組主辦「古詩創作競賽」活動，於 2020 年 10 月 26 日揭開序幕。本次「古詩創作競賽」分初賽與決賽二階段，初賽須於 11 月 16 日前繳交作品，採自由命題創作，題旨為華岡地景、風物、人文等，格式為七言絕句。決賽第一名獎金 5000 元，歡迎學生報名參加。

古詩創作競賽參賽學生須遵循近體詩格律，韻部於「平水韻」平聲三十韻中任選一韻，初賽選二十名進入決賽，決賽訂於 11/23 晚峰紀念館 1 樓藝廊現場拈韻以七言絕句創作。

今年活動獎金豐厚，決賽選二十名作品予以獎勵，優選與佳作均贈獎狀及獎金。

## 「古詩創作競賽」

初賽 10/26-11/16 決賽 11/23

- 第一名 5000 元
- 第二名 4500 元
- 第三名 4000 元
- 第四名 3500 元
- 第五名 3000 元

佳作獎 1000 元 (取十五名)

請同學踴躍報名參加。報名簡章詳見中國文學系文學組網頁。

連結：

<https://classic.pccu.edu.tw/bin/home.php>



# 109-1 通識教育徵文比賽：跨域之旅 開始徵稿囉！



【文 / 李文瑜】為提升通識課程的學習在提供學生建立廣博的知識基礎，厚植學生跨域知能整合的能力，通識中心特別舉辦 109-1 通識教育徵文比賽：「跨域之旅」，首獎將有獎學金四千元，即日起開始徵稿，報名截止日至 11 月 30 日，歡迎全校日間部學生報名寫出你心目中的通識教育。

通識中心表示，本校通識教育課程以奠定終身學習的基礎知能為目標，並強調語文能力，以及增進對

人文藝術、社會科學和自然科學的綜合性瞭解，同時於通識課程中融入當代社會關注議題。為鼓勵學生瞭解通識教育在大學學習生涯之意義及重要性，並思考跨域人才在社會上的重要性和需求性，因此舉辦這項徵文比賽。

徵文內容以「跨域之旅」為主題，包括現今世界所需的人才是哪一種嗎？你有想過畢業後的境遇嗎？等均可成為探討的題目。

曾經在 Apple 和 Google 等知名

## 109-1 通識教育徵文比賽：「跨域之旅」

即日起至截稿日 109 年 11 月 30 日 (週一) 止，逾期恕不受理。

獎項及獎勵：

通識組：

- (一) 第一名：乙名，獎金新台幣 4,000 元、獎狀乙張。
- (二) 第二名：乙名，獎金新台幣 3,000 元、獎狀乙張。
- (三) 第三名：乙名，獎金新台幣 2,000 元、獎狀乙張。
- (四) 佳作：三名，獎金新台幣 1,000 元、獎狀乙張。

跨域組：

- (一) 第一名：乙名，獎金新台幣 4,000 元、獎狀乙張。
- (二) 第二名：乙名，獎金新台幣 3,000 元、獎狀乙張。
- (三) 第三名：乙名，獎金新台幣 2,000 元、獎狀乙張。
- (四) 佳作：三名，獎金新台幣 1,000 元、獎狀乙張。

公司擔任副總裁的李開復先生，即鼓勵學生要有世界觀，不要把自己侷限在某一個框框當中，並且要能透過強大的自我學習能力培養出綜合能力，這種人，不論到甚麼地方，相信都是一等一的跨領域人才。因此，通識中心期盼同學能從本身所學的科系出發，覺得學校所規劃哪一門通識或跨域課程能啟發你與不同的專業融合？並且讓你發展為怎麼樣的人才？歡迎寫下你的想法！



# 文大創 實境解謎 體驗 培養防治校園憂鬱 守門員

沒人在乎我。就算消失或有什麼改變，也沒人會知道吧！



請找出17處本圖與實景間的不同。

計算四個區不同處的數量，可得到【4個數字】為謎底；請上網確認該數碼有意義。

高處危險，請先離開此地，到達安全的地方。請取出下一關【白色】謎題卡。



【文 / 楊湘鈞】憂鬱症已成現代社會、校園難以揮去的陰影。中國文化大學學生諮商中心為營造更友善、健康的校園新形象，讓更多學生了解關於憂鬱的種種，首創以「實境解謎」闖關體驗方式，讓參與同學親身體驗身陷困惑的心情，進而理解尋求專業諮商，以及陪伴、理解憂鬱症親友的重要。

根據相關資料，校園尋求諮商人數呈上升趨勢；美國去年每十名大學生就有一人有憂鬱症。在在凸顯防治校園憂鬱工作愈來愈重要。以往各級學校多是請學者專家以上課或演講方式宣導防治校園憂鬱，成效有限。文大學生諮商中心今年首開各大學先例，設計了「陪伴憂鬱」實境解謎體驗活動，為國內

校園的生命教育再添新頁。

諮商中心主任林玉琪表示，「陪伴憂鬱」實境解謎體驗，主要是透過陪伴憂鬱者的情境式設計，將如何覺察憂鬱的徵兆、如何陪伴憂鬱者、如何自我照顧以及如何增加社會支持資源的知識與做法，融入校園日常生活的人際互動角落。學生透過親身闖關，更能深刻了解憂鬱症以及如何面對憂鬱症親友。

諮商中心心理師謝克柔說明闖關流程，同學必須前往數個校園景點闖關，像是美食廣場、上下課必經的「仇人坡」都設有關卡。每一關，都有以憂鬱者內在獨白開頭的精心設計謎題，讓同學認識憂鬱症各種可能癥候，同時體驗憂鬱者的校園生活步徑。接著要解開難易程度不一的謎題，讓同學嘗試去理解憂鬱者內心世界以及遭逢困惑時的糾結心情。如果遇到解謎「卡關」，則可透過通訊軟體及時求援，進而體認到尋求專業諮商的重要。

謝克柔表示，在活動最後，還會透過回饋分享與專家說明，讓參與的學生學習更好的覺察與陪伴，具備更多認識憂鬱症及陪伴憂鬱者的能力，進而成為憂鬱症及自殺防治的優秀守門員。

## 學生諮商中心 (心靈診所)

專欄作者：莊子瑩

### 手機比什麼都重要？

輔導老師，您好：

我最近對手機的依賴非常高，只要手上沒有事情要做時候，我都會不自覺的把手機拿出來使用，而且常常使用就兩、三個小時以上，儘管社交軟體的貼文都已經看過，仍會不自覺地重複瀏覽，也因為這樣，讓我在課業上很多進度都被耽擱，但仍無法控制自己使用手機。請問老師我是否有什麼辦法可以解決這個困擾？

By 手停不下來的 阿寶

親愛的慈慈，妳好：

從文字中感受到你的時間經常被手機佔用了，真的滿令人困擾的。現在手機和網路的方便性真的讓人難以抗拒，但如果已經出現負面影響，卻還是忍不住使用手機，像是睡前滑手機，會害你睡不好、睡眠時間縮短；騎車只要達到空檔就看手機，差點釀成車禍等狀況，需注意是否有成癮的可能性囉！四個核心方向檢視

常常使用手機並不等於網路沉迷，而是細看手機使用情形，先檢視自己是否有以下四種現象出現吧！

1. 強迫性：理智上知道要控制手機的使用時間，但仍無法克制使用的衝動。
2. 耐受性：上網的慾望越來越不能滿足，不斷延長使用時間。
3. 戒斷症狀：受限使用時，會強烈感受到焦慮、憂鬱、煩躁不安等情緒。
4. 在相關生活層面出現狀況：可能在(1)人際層面、(2)健康層面、(3)時間管理層面上都因為網路的過度使用而受到負面影響。

如果發現自己有上述的現象，我們仍須尋求專業人員進一步評估，才能做出診斷唷！

減少手機的使用頻率

想降低滑手機的頻率，首先要注意手機的使用狀況。可以透過我們手機內建所紀錄的使用時間，進一步覺察自己的習慣。接著，可以嘗試一些方法減低手機使用頻率：

1. 觀察情境：會在什麼情境下，比較不會使用手機？如：與朋友共事相較於獨自留在宿舍，較少使用手機。那麼可與朋友相約至圖書館或咖啡廳，讓自己靜下心，並提升做事的專注力。
2. 思考必要性：思考當下是否需手機的協助，如非必要，可以將它轉為靜音或放置遠處，也可讓手機螢幕朝下，降低回應社群軟體的誘惑。也可以進一步思考不停滑手機的原因是什麼？紓壓？維繫人際關係？
3. 替代方式：如果就像上述所說，滑手機是為了紓壓或維繫人際關係，那可否有其他替代方式呢？如：紓壓可改成運動、寫日記；維繫人際關係改為與朋友相約見面談話。
4. 建立「使用規則」：可以事先建立干預的機制。如：預先設定倒數計時，提醒自己使用時間。

最後，希望上面提供的方法能夠幫助阿寶找到合適的手機使用方式，也想告訴你，改變習慣上的行為並不容易，當我們願意嘗試，原本的網路成癮問題便已開始鬆動，也逐漸拿回主控權了。若過程中遇到任何困惑，歡迎到學生諮商中心找老師討論！

~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)2861-0111 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