

宿舍防災演練 學務長李亦君：提高防災意識 避免災害損失



【文 / 李文瑜】中國文化大學每學期一次的校園宿舍防災避難疏散演練，10月20日星期二晚不畏東北季風強襲如期舉行。演練由學務處軍訓室規劃，並與生活輔導組聯合編組輔導演練，在輔導員與宿舍會幹部共同努力下，全體住宿生對逃生路線與遵守「不語、不跑、不推」之逃生要領，並對宿舍內設置消防與逃生設備都有全新的認識與了解。學務長李亦君全程指導，參與人員個個認真投入，大家都有滿滿

收穫。
軍訓室表示，年度演練晚上6點半開始按計畫進行，由於陽明山上近期風雨持續未歇，宿舍各館改由每層樓樓長帶領同學們現地走一遍逃生路線，了解各寢室主要與次要逃生路線選定原則，並介紹樓層內有哪幾個地方設置有滅火器與緩降機。
與此同時，軍訓室教官們也以駐點方式，在大雅館交誼廳內生動活潑進行防災宣導，宿舍幹部及住宿



生都踴躍參與，大家在輕鬆愉快的氣氛中深刻了解所住寢室周遭防災知識，以能在火災等災害來臨時，如何選擇最佳逃生路線快速避難，並學會使用消防設備降低損害，有效運用逃生器材確保生命安全。
軍訓室也安排宿舍各館同學自組編成自衛消防編組，學校並委請台北市消防局山仔后消防分隊支援實施訓練，使每位成員都能確實熟稔自身擔負任務及執行要領，建立宿舍自救互救可恃能力。

學務長李亦君表示，看到住宿同學們那麼認真，與平時生活在一起的輔導員一起進行此次演練，相信對組織、對個人來說都是一個很好的災害防救練習。就個人而言，可以讓每一位同學藉此機會提高防災意識；每學期一次的演練，也應該都會帶給宿舍人員有不一樣的體驗與實務經驗。感謝承辦單位軍訓室精心策畫此次演練，同學們都辛苦了。

優秀實習達人選拔 分享實習經驗 成為未來職場菁英

實習達人活動競賽 最高獎金五千元 參加獎也有五百元

【文 / 李文瑜】年度實習達人競賽開始囉！此活動目的是希望藉由實習成果發表競賽，提供參與實習同學相互交流觀摩機會，進一步瞭解各類職場生態，並獎勵實習表現優良同學，以有效提升實習效益。今年實習達人決賽預計於11月25日-11月26日舉辦二天競賽，同學即日起至本週五至大恩館二樓川堂，欣賞實習成果展，票選心目中最佳實習達人，佔有10%的成績。
為選出最優秀的實習達人，今年的評分方式分為校(內)外實習單位評分、全校學生票選與實習達人決賽評審評分後加總。實習單位評分(60%)：依學生於實習單位之表現，由實習單位填寫評分表，為評分依據。全校學生票選(共計10%)：包括於實習成果展期間至職涯發展與校友服務組的FACEBOOK粉絲專頁票選最優秀實習達人(5%)；於實習成果展期間至大恩川堂票選心目中最佳實習達人(5%)。

今年實習達人表現優秀第一名五千元獎學金，第二名兩位三千元，第三名四位二千元，參加獎五百元，人氣獎三名各一千元。參加者除須實習表現優良，並須分享實習經驗，包括提供實習單位介紹與實習內容及動機說明、實習成果心得與反思、實習建議、協助實習機構的解決方案或讚譽事蹟等各部分的參賽資料，每部分約200字，並附上照片至少5-10張，含參賽隊伍團體照或個人照，照片解析度須於300dpi以上，檔案大小不可低於1MB。以及成果發表用簡報投影片。
實習達人決賽將於11月25日至11月26日展開，每組口頭報告發表時間6-8分鐘，可使用PPT或加入影片闡述，評審Q&A為2分鐘，評審講評5-7分鐘，共約13-15分鐘，滿5分鐘響短鈴1次，滿7分鐘響短鈴2次，滿8分鐘響長鈴1次，發表者須立刻結束發表內容。

多喝水，飲料看燈行 活動得獎名單出爐

【文 / 李文瑜】鼓勵學生樂活健康，今年衛保組推出「多喝水，飲料看燈行」，該活動得獎名單出爐囉！請得獎者在11月底前至衛保組領取禮物，恭喜獲獎同學。有問題請洽衛保組。
衛保組推出「多喝水，飲料看燈行」活動，希望學生多多喝水，健康樂活，今年並送出line點數、樂活元氣穀物樂活杯、抗菌洗手乳及抗菌健康噴霧等贈品，未來還會推出系列相關活動，歡迎學生多多上網看衛保組相關公告。

獲獎名單：
請下列獲獎同學在11月底之前到衛保組領取獎品

LINE點數60點	樂扣元氣穀物樂活杯
A6244681	A6232763
A6247345	A7233348
A9219610	A9209673
A9228147	A7221552
A6233565	A6218442
	A8221661
	A7234239

學生事務處 衛生保健組



華岡人 返校 緬懷創辦人辦學艱辛

逾八百文大校友「呷辦桌」寫新頁 徐興慶校長：華岡有你們真棒



【文 / 楊湘鈞】中國文化大學7日舉行華岡校友返校節，在校長徐興慶「凝聚校友向心力」的號召，加上2020年適逢創辦人張其昀(字曉峰)博士120歲冥誕，參與活動的校友多達八百餘人，較之往年呈倍數成長，最後於文大體育館一口氣席開八十餘桌，場面盛大、氣勢驚人。
文大校友返校節相關活動首先由已成傳統的「曉園致敬」展開序幕，隨後於體育館柏英廳舉辦校友返校節暨創辦人紀念暨感恩音樂會，由徐

興慶校長致贈所友會、海內外校友會卸任會長、參加華岡領航人故事展校友感謝狀，以及文大校友總會理事長趙國帥頒發新任會長及秘書長證書。
徐興慶校長致詞表示，今年適逢創辦人張其昀博士誕辰120周年紀念，前來致敬的校友也較往年踴躍，包括今天出席的農委會前主委林享能即是學生之一，他參與所有活動，以緬懷創辦人對教育無私的奉獻，感恩創辦人對學生的付出。徐

校長同時向全體校友簡報上任迄今兩年來文大的表現與進步，如所有學院系所均通過品質保證、學生參與競賽論文出版全國第三、學生出國交流人數排名全國第五，即使遭逢少子化海嘯，文大總招生人數卻不減反增。
新任校友總會理事長趙國帥則提到，聽到校長的關鍵報告，感受到文大各方面領域都有逐步成長。雖然如今學校太多及少子化影響招生，但文大成績卻非常亮麗，他接著祝福文大百尺竿頭更進一步，表示未來將團結文大近28萬校友的力量，讓學校、校友關係與感情更加深化。
今年的紀念音樂會邀請到聲樂家孔孝誠校友、音樂鬼才黃俊達及華岡唱友社20位學長姐攜手合作帶來「致敬華岡」演出，並在他們的帶領下，全場數百校友齊聲高唱文大校歌，場面溫馨感人。隨後進行的校友餐會，因今次參與的校友達八百餘人，特地選在挑高無柱的文大體育館席開八十餘桌，刷新校友「返校呷辦桌」紀錄，場面極為壯觀。

張海燕董事於校友餐會致詞 文化大學是偉大的學校



【文 / 楊湘鈞】今年校友返校節擴大舉辦校友餐會，中國文化大學董事張海燕在餐會致詞中，以「文化大學是個偉大的學校」為題致詞，細數創辦人張其昀博士辛勤辦學歷程，以及文大為何偉大的原因，獲得校友熱烈迴響。

張海燕董事說，文大跟她有太濃厚的感情，因文化大學就像家那樣熟悉、親切。從她有記憶以來，最常看到畫面便是張創辦人從文大回到家中，跟她的祖母柏英女士在家中談論學校點滴。為何創辦人會選擇陽明山辦學？張海燕董事說，創辦人認為讀書的環境很重要，大學又是一個最重要的人生的階段，因此希望創辦一所不但能求得知識、更能讓人的心靈變得偉大的大學。如今回顧創辦人辦學點滴，「我心中只有一個感想，那就是：文化大學是一所偉大的學校！」張董事說，文大是一所偉大的大學，它位於陽明山，有個得天獨厚的環境，是孕育學生的搖籃；文大重視德、智、體、群、美的均衡教育；文大改變了許多學生的命運，它看到的不是今天調皮的學生，而是未來那個有理想的青年；它將人才培育視為最重要的事，從不輕忽任何一個領

域；它有偉大的規模，可以擴展學生眼界；它在社會有一定影響力，知名校友比比皆是。她表示，文大是一所偉大的大學，因為它總能抓住脈動，提供社會最需要的知識；它讓你我寫下夢想、追逐夢想；文大的教職員為理想、為教育工作，而不是只為求得溫飽；師生間感情濃厚感情，老師是學生的榜樣，學生從老師身上可以看到日後的自己。張董事表示，文大改變她的價值觀，讓她心甘情願為教育犧牲奉獻，更是一件美好、光榮的事。有人問她文大哪裡不一樣？她深深認為，文大是一所充滿光與愛的學校，它佇立在陽明山像一座燈塔向山下發光，當你心情沮喪看到山上的文大，會記得在文大求學的日子，會使你心情舒暢，重新找到人生的方向。讓我們以身為華岡人為榮。

華岡好棒！棒球隊獻旗給文大 棒球隊文化的驕傲

運動好優！全大運拿下 12 金 全體隊員獲徐校長感謝狀



【文 / 李文瑜】文大棒球隊於今年梅花旗全國棒球錦標賽完成二連霸，甫結束的全大運文大同樣獲得了私立排名第二的 12 金佳績，文大在校友返校節時，特別設計「華岡好棒」儀式表揚傑出選手。首先由文大棒球隊全體隊員獻旗給學校，徐興慶校長則回贈榮譽旗及全體教練、選手感謝狀，感謝球員們為校爭光。

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、全國大專院校排名第九，柔道隊更獲公開男生組總錦標。



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。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。

鳳鳴高岡——張創辦人其昀博士 120 誕辰紀念展

開幕典禮齊聚美術系優秀校友 展期至明年 1 月 15 日

【文 / 李文瑜】華岡博物館為慶祝校友返校節，結合近年文大積極推動的「陽明山學」研究發展特色，邀請校友提供作品及結合館藏，舉辦「鳳鳴高岡——張創辦人其昀博士 120 誕辰紀念展」，共有三個單元主題：「華岡興學」、「文化興邦」、「吾愛吾校」。展期於即日起至明年 1 月 15 日止，歡迎校友及民眾返校參觀。

「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」。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、吳承硯、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。

《文大校訊》為您掌握校園動態。歡迎前往曉峰紀念館資訊中心八樓、圖書館櫃檯或大雅館、大慈館櫃檯索取。

2020 華岡領航人故事展

大孝館 8 樓交誼廳展期至 11 月 26 日



【文 / 李文瑜】2020 年華岡校友已超過 27 萬人且遍布全球。華岡人的成就，不僅是母校的驕傲，期勉與支持更是推動華岡莘莘學子效學向上的一大力量，今年在校友返校節，徐興慶校長為感謝優秀的華岡校友們，特別致贈參展校友感謝狀，也希望校友們秉持提

攜後進的心，提供學弟妹不一樣的人生學習典範。領航人故事展在大孝館 8 樓交誼廳展出，展期至 11 月 26 日，歡迎全校師生蒞臨觀展，同學前來觀展可獲得全人學習護照群育 2 點。母校秉承創辦人、張董事長及歷任傑出師長校友先進們創校與建校的崇高理念，每年校友返校節都會邀請各系推薦畢業於華岡，在各行各業奮力不懈、事業有成的校友，撰述其個人學習與人生經歷，並製作手冊與海報，冀期透過這個展覽，讓在校生能以校友作為標竿，見賢思齊，勇敢追夢！展現優秀校友成功典範故事，今年持續舉辦，2020 校友領航人故事展共有全校 12 個學院 23 個學系推薦，總計 26 位優秀校友展出其努力奮鬥、堅持不懈的人生故事。

姓名	系級	畢業年度	職稱
鍾榮昌	土資系	63 年	華固建設股份有限公司董事長
高弘儒	日文系	66 年	環宇包裝網股份有限公司總經理
李傳偉	新聞系	69 年	正威精密工業股份有限公司獨立董事
劉殿敏	戲劇系	69 年	臺灣師範大學國語中心教師
陳天賜	體育系	70 年	真理大學運動管理學系教授
林進忠	美術系	72 年	台灣藝術大學書畫藝術系教授(前院長)
郭永宗	政治系	72 年	良福保全股份有限公司董事長
陳玉燕	畜牧系	76 年	台北市動物園動物組組長
陳登武	史學系	76 年	臺灣師範大學歷史學系教授
李書孝	法律系	77 年	環宇法律事務所主持合夥律師
潘世偉	勞工碩	77 年	台灣勞動學會理事長
黃燕玲	廣告系	79 年	堯智科技管理顧問有限公司創辦人
潘燕民	經濟系	79 年	厚聚能源開發股份有限公司(銻德集團)董事長
彭立沛	建築系	80 年	臺灣大學生物產業傳播暨發展系主任
張正道	會計系	80 年	安永聯合會計師事務所合夥會計師
張繼華	舞蹈系	81 年	恆崇企業股份有限公司董事長
王寶元	土資系	82 年	德沐建設股份有限公司副總經理
陳英凱	市政系	85 年	禾榮產業股份有限公司董事兼總經理
林英駟	紡工系	87 年	財團法人紡織產業綜合研究所助理工程師
林桐榮	生物系	87 年	格園社會企業有限公司董事長
黃華璋	會計系	88 年	成功大學會計學系特聘教授
鄭兆琪	法文系	89 年	Diabnext 數位醫療公司亞太區總經理
楊謙柔	建築碩	90 年	華夏科技大學室內設計系助理教授
周映珊	物理系	101 年	鴻海科技集團專案經理
李海華	國企碩專	107 年	大聯大控股友尚集團人資暨行政處副理
陳美至	國企碩專	109 年	中國文化大學會計室組長

《文大校訊》是一份記載華岡大事，與全校師生加強溝通的刊物，歡迎全校師生提供訊息，進行交流。

學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：林宛宣

家人外遇了 - 壓力事件帶來的情緒

輔導老師，您好：
我是大三的珊珊，最近我無意間發現了爸爸與同事的曖昧簡訊，爸爸似乎外遇了！我的心中非常震撼，因為這打破了我對於爸爸原本嚴謹、愛家的形象，我不敢相信爸爸是這樣的人！爸爸是不是不愛我們了？會不會拋棄我和這個家？如果不愛媽媽，為什麼要生下我？好想告訴爸爸，他讓我好生氣、好失望，最近走在路上只要想到這件事，眼淚就不自覺地掉下來……我到底怎麼了？好想讓自己冷靜下來……
By 好想大哭的珊珊

親愛的珊珊，妳好：
感謝妳的來信，讓我們有機會可以陪伴妳一起思考及面對現在所面臨的難題。珊珊，我想爸爸外遇的事肯定讓妳倍感壓力，爸爸的外遇，也崩解了他在妳心目中的形象，這些失望、擔心、害怕也把妳壓得喘不過氣，甚至動搖了妳對關係的信任。
我想這件事的發生，對妳而言非常意外，妳現在的心情可能也很複雜，生氣、難過、失望正是你所經歷的感受，或許也希望自己可以擺脫這些難受的情緒。但在這樣的壓力之下，妳發現到自己正在經歷的感受和平常不太一樣，這是很好的覺察！這個時候可以好好地看見並照顧自己的情緒。當我們經歷重大事件時，以下是可能會出現的歷程與感受：
1. 否認：事件發生後，可能會選擇性的掩蓋或避免面對現實，可能會不敢相信爸爸是這樣的人，覺得這樣的事情怎麼會發生在自己的身上。
2. 憤怒：事情帶來的痛苦與衝擊太大，內心的挫折感因而投射到自己或他人身上，開始責怪爸爸沒有對家庭負責，或是責怪媽媽為什麼感情出了問題依然要生下自己。
3. 討價還價：憤怒之後，想改變結果讓它不至於那麼糟，可能出現「如果我沒有看到簡訊，可能就不會讓自己有那麼多情緒」的念頭。
4. 沮喪：了解到現實無法改變後，內心可能變得消極、脆弱，開始覺得「爸爸可能不愛我了，他可能會拋棄我」。
5. 接受：走出沮喪，擁有一不一樣的體會，並開啟新的生活，接受父母關係產生變化的事實，重新整理、經營自己與他人的關係，並安頓自己的情緒。
經歷重大事件後的反應與感受、歷程可能會因人而異，以上是提供給妳可以參考的資訊，希望能對妳有些幫助，這些情緒也需要好好的被正視，當然，若需要有人可以陪伴妳一起走過這些情緒、更深入地探討自己的議題，或有任何問題想尋求相關資源或幫助時，也歡迎妳前來學生諮商中心喔！

參考資料：Elisabeth Kbler-Ross (2014). On Death and Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy and Their Own Families.

~ 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