

# 安全小尖兵傳遞賃居知識

【記者劉必允淡水校園報導】全校約 120 位大一安全股長於 25 日齊聚參與「校園安全小尖兵」培訓，這是生輔組舉辦的「校園安全學生賃居安全宣導」座談，邀請崔媽媽基金會馮麗芳來校就租屋問題分享。她表示，選好房東、好室友，比選好房子重要。並提醒在看屋時除多觀察環境、檢查設備外，也要向附近房客打聽租屋心得，強調訂金不可貪急下訂，更針對房客簽訂契約書上需注意的陷阱、常見租屋糾紛與處理等詳盡解說。中校教官蕭育希望這群「安全小尖兵」傳遞正確賃居知識，讓新鮮人在租屋時更順利。

# 樸毅志工社 28 起募舊衣

【記者胡均芸淡水校園報導】舊衣先別丟，快來讓舊衣變愛心吧！樸毅志工社邀請大家「衣」起做公益，28 日（週一）起至 12 月 2 日為期 5 天，每日 9 時至下午 5 時，在商管大樓 3 樓舉行本學期第二度的「舊愛新用」舊衣募集活動，期盼淡江師生們作伙歡播愛，為弱勢族群盡一份心。所募得衣物將全部捐贈至由精神障礙者家屬成立的心怡基金會，社長統計二陳睿杰呼籲，「希望透過舊衣服募集活動，協助精神障礙者透過整理分類舊衣的過程，獲得自信並藉此有工作機會。」他期望本次募集能更勝以往的 300 公斤。

# 第一屆院際盃排球賽開打

【記者張力瑩淡水校園報導】來自淡水校園 7 學院的排球好手，於 22 日齊聚紹謙紀念體育館，參加第一屆院際盃排球賽開球儀式，校長張家宜、文學院院長林信成、理學院院長周子聰、工學院院長許輝煌、商管學院院長邱建良、外語學院院長陳小雀到場為選手加油勉勵。儀式中，由張校長、體育長蕭淑芬、各院長及參賽選手進行師生排球賽，張校長這隊由校長發 6 球，最後比數以 6:1 獲勝，場邊歡呼聲四起。張校長表示，院際盃排球賽是希望讓院內更團結，除鍛鍊球技外，更重要的是培養同學們的運動家精神。



（攝影／鍾子揚）

### 活動看板

■ 淡水 ■ 臺北 ■ 蘭陽 ■ 網路

#### 淡水校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
11/28(一) 8:00	英文系 F1207	英語朗誦比賽賽前報名
11/28(一) 10:10	學發組 B302A	學習策略工作坊：「話中有術」- 口語表達技巧
11/28(一) 13:00	數學系 B302A	「保險與金融實務」實習經驗分享
11/30(三) 10:10	學發組 I201	2016 年淡江大學首屆簡報競賽
12/2(五) 16:00	商管學院 1501	法里昂第三大管理學院雙碩士學位法蘭企業實習說明會

#### 蘭陽校園

日期/時間	主辦/地點	活動名稱
12/1(四) 18:30	藝文社主任室 CL328	網路：編織的技藝與記憶

# 大一新生健檢 血壓四成異常

【記者周怡霏淡水校園報導】105 學年度新生健檢報告出爐，本次接受健檢總人數共 4212 人，男生 2077 人，女生 2135 人。據衛生保健組資料顯示，今年新生健檢異常項目及比率以膽固醇異常率 11.66%、收縮壓異常率 41.99% 及肝功能異常率 5.25% 為三高，其中膽固醇與肝功能異常率較去年為高，收縮壓異常率則較去年的 49% 低。

針對膽固醇與肝功能部分，衛保組組長兼校醫談遠安表示，「膽固醇是組成細胞膜的主要成分，也是合成重要荷爾蒙的原料，是人體不可缺少的物質，但如果太多，就會造成動脈硬化，現代人膽固醇異常與吃太多油炸物或氧化食物有關。」與膽固醇一樣，肝功能也容易為學生所忽略，談遠安補充，「肝若不好，人生是黑白的。」是大家耳熟能詳的廣告詞。建議生活要規律，避免熬夜；儘可能少喝酒，不吸菸；適度運動，減少油脂攝取，控制體重。

收縮壓雖較去年為低，但異常率有 41.99%，談遠安提醒，「學生的理想血壓建議在收縮壓 120mmHg，舒張壓 80mmHg，希望透過健檢提醒同學注意。若大於 120 就是健康警訊，建

議定時量血壓做追蹤。」因為收縮壓與許多慢性疾病有關，他建議均衡飲食，加強運動。

另針對 BMI 值（身體質量指數）部分，落於過重範圍（24-27）為 10.94% 較去年度 11.95% 降低；肥胖範圍（大於 27）與過輕範圍（18 以下）的比例分別為 9.91%、13.65% 的比例，較去年度 9.8%、12.67% 升高。全體異常仍佔檢查項目第二高，衛保組護理師李青怡指出，BMI 值過高或低都不好，主要由飲食及生活習慣不良所致。

3 場健康小坊講座籲正常飲食

為呼籲同學養成健康生活習慣，衛保組於 24 日起舉辦 3 場「健康小坊」講座，其中 24 日中午邀請新診所營養師蕭羽鳳主講「代謝症候群飲食指南」，吸引 70 人聆聽，她以「代謝症候群指標」、「血壓、血脂、血糖異常的處理原則」和「地中海飲食型態」3 大重點講述，並現場展示香精及食用色素。

演講中提醒食物的升糖指數及降低方法、三酸甘油脂的飲食控制方法等，並教導大家如何從食物包裝的營養標示計算食物熱量，叮嚀即使是無糖飲料仍需注意隱藏的色素香料。財金碩士彭奕培表示，「我不常都會關注這方面資訊，這個演講讓我更加留意生活中的保健小細節，收穫豐富。」

25 日中午邀請癌病關懷基金會營養師高鈺祐以「運動營養學~EASY~」為題分享，告訴大家正確的體重控制方法，減重不是靠節食，而是要注意飲食、營養要均衡，要保持運動，才是健康減重。錯過前兩場的師生，歡迎 30 日（週三）中午至工學館 G315，蕭羽鳳將以「大腸癌之飲食預防」與關心健康的大家分享。

# 考後大爆發 社團社課多面向展開

### 單車社 3 校聯合優遊八里

【記者劉必允淡水校園報導】單車社於 20 日與政理科技大學及臺北科技大學單車社聯合舉辦「悠遊八里」，從淡水出發至關渡宮再前往八里十三行博物館，並設計了尋寶遊戲帶社員認識八里區，和他校有深入互動。

社長化學四許育圖表示，暑假就開始籌辦活動，希望一切完美。國企三李皓威說，感謝政理自行車社設計尋寶活動，讓十三行博物館的行程變得精彩！單車社於 28 日（週一）晚間 7 時在 L204 舉行環島說明會，歡迎同學參加。

### 日研社 學入門點茶法「益略」

【記者陳岱儀淡水校園報導】日本文化研究社於 22 日邀請日文系助理教授廖育卿講解日本茶道「益略」要領。廖育卿表示，益略原是為女子學校學生所設計的點茶法，由於使用的茶具簡便、流程具體而微，故成為最適合茶道初學者的入門點茶法。

禮儀上，點茶人「亭主」會事先清潔茶杓、茶棗、茶碗等茶道具再行點茶，客人喝完茶後則再次清潔茶道具，此次清潔順序與點茶前的清潔順序完全相反，象徵一切回復原狀且圓滿之意。日文二陳品諭認為，益略雖是最初級的點茶，卻有許多需要注意的細節，這次社課讓她更了解日本茶文化。

### 彩妝社 體驗秋冬保養

【記者周怡霏淡水校園報導】彩妝社於 22 日晚間邀請知名保養師游絲棋、模特兒柯柯及部落客 Cleo 來校講座，讓大了解不同膚質和妝容的保養知識，吸引 40 人參加，現場提供飲料、點心及福袋。

活動由游絲棋講解卸妝開始，接著由柯柯擔任模特兒，示範卸妝手法，最後 Cleo 分享洗臉技巧。社長大傳三張庭瑋表示，「一邊聽游絲棋老師講解一邊試用，很有臨場感。今天有不少人是衝著柯柯及 Cleo 來參加的，很開心！」

### 美術社 製作香氛蠟燭

【記者楊喻閔淡水校園報導】美術社於 24 日開放社外同學參與製作「香氛蠟燭」，參與同學先在模型中融化大豆膠，再加上香精與色素加熱混合。

活動由游絲棋講解製作步驟簡單易學，也是生活中的流行小物，「讓我驚豔的是同學在混合顏色中加入巧思，調出多色彩與漸層。」同學們都希望做出令自己滿意的作品，日文一方羿婷表示很喜歡這種令人放鬆的香氣，「這是我第一次做蠟燭，十分新鮮有趣。」



新北校友會 23 日在文錫音樂廳的 K 歌大賽，賽後備有「讚」與「中指」貼紙，由家賓評選，全場氣氛熱烈。（攝影／何瑋健）

# 佛學社食素列車展文物

【記者張力瑩淡水校園報導】正智佛學社與教職員佛學社於 22 日起一連 4 天在黑天鵝展示廳舉辦佛教文物暨素食展「食素列車」。邀請校長張家宜、秘書長何啓東、總務長羅孝賢、普學禪寺住持法師見閱、社團指導老師運管系教授范俊海等 7 位師長及貴賓進行開幕剪綵，並一同供燈祈福，場面隆重溫馨。

張校長致詞時表示，「吃素是禮佛的一環，也是友善環境的做法，這樣具有教育意義的活動對同學們很有幫助。」

展場內除了佛學文化的文物互動區、祈福區與拓印區外，體驗區還有闖關活動，過關後可憑闖關卡兌換素食便當。

見閱法師說明，「食素列車的意象就是搭上吃素的列車，達到慈悲平和的境界，體驗心靈祥和。」開幕式主持人公行三昌貴緣分享，「不一定是為了宗教信仰才吃素，素食也有益健康，更是愛地球、不傷害生命的做法。」



校長張家宜（右三）與多位師長 22 日參觀在黑天鵝展示廳舉辦的佛教文物暨素食展。（攝影／鍾子揚）

### 國際事務研習社 解析習江權門

【記者周怡霏淡水校園報導】國際事務研習社於 22 日晚間邀請外交部及陸委會前諮詢委員、國立臺灣大學教授明居正來校舉辦「從習江權門」展望中國政局及兩岸關係發展」講座，吸引 25 位關注兩岸議題者聆聽。

明居正教授首先從政治光譜上說明有哪些派別來開講，接著就鄧小平、江澤民、胡錦濤、習近平的時代一一介紹，最後分析習江鬥爭狀況，並預測中國政局的各種變化來做總結。在中國大陸政治與外交，及海峽兩岸關係，今天教授就把嚴肅的話題用幽默的方式演講，讓人獲益良多！

### 攝影社 用手機拍出好照片

【記者簡妙如淡水校園報導】24 日攝影社邀請前社長土木四洪靜慧以「如何用手机拍出好照片—男男們必上的課」為主題，分享手機人像攝影與介紹手機攝影 App，吸引 60 位社員參與。

統計一李涵瑛分享，「學姊說話很有趣，對每張照片的拍攝技巧仔細分析，介紹的修圖 App 也很實用。」社長運管二何敏鈞表示，「學姊除講解攝影技巧，也帶大家實作，現場每一位既是攝影師又當 model，十分有趣。」社課最後讓參與同學一起分享點評，氣氛熱烈。

# 全築盃@淡江

【記者楊喻閔淡水校園報導】建築系於 19、20 日舉辦「第五屆全國建築系邀請賽」，來自 22 所大專院校，約 1500 人共襄盛舉，本次運動競賽多元，有男女籃球、男女混排球、羽球、桌球及壘球 8 項比賽，同時在紹謙紀念體育館和操場盛大登場。全築盃總召集、建築四王明洋說明，「藉由辦理此次比賽，希望讓建築系學生走出工作室，多多運動、保有健康身心，也促進全國建築系交流。」

本校贏得桌球冠軍、羽球亞軍及壘球季軍，表現亮眼。桌球隊長、建築五歐睿煌說，「奪冠真的很驚訝，因為事前借不到場地、遲遲無法練習備賽，好在有隊友們的團結合作及絕佳默契下，才能一路破關斬將。」王明洋也有感而發的說，「在學校與系上師生幫助下，才能順利辦成這次活動，雖然過程中偶爾遇上賽程延誤的狀況，謝謝大家耐心等待，熱情地參與全築盃。」



獲全築盃盃季軍的同學們開心合影。（圖／建築系學會提供）

### 品德之星 國企四席安婷

【記者張少琪專訪】離鄉背井到異鄉讀書需要極大勇氣，尤其是到一個文化背景迥然不同的國家。國企四席安婷以流利的中文說，「4 年前我帶著對臺灣的嚮往，從巴拉來到淡江展開新的求學生活。」現在，除了日常能以中文交談外，她更幫助其他外籍生適應臺灣生活，「每位外籍生都會因想家而難過，要以同理心多關心他們，我希望他們都能享受在淡江的時光！」

席安婷指出，「剛來淡江的外籍生在各方面都要努力適應，從教室位置到食物口味都很陌生，加上身邊充斥著不熟悉的語言，非常需要別人的幫助。」熱心助人的她在大二擔任外籍同學聯誼會副會長，特別照顧初來乍到的新生，「很多新生會問我日常大小事，他們最感徬徨的是課業問題，譬如老師的教學方式、中文課程相關資訊等等。」席安婷很開心自己能協助同為異鄉人的同學們！

儘管外籍生多曾在語言學校學過中文，席安

### 熱舞社 徵選 College high Locking 舞者

【記者杜歡淡水校園報導】熱舞社「College high Locking 校內徵選 OXXX 盃」於 23 日晚間在體育館一樓正式打響！經過前哨戰「哩實靠靠」激烈角逐後，本次比赛正式選出 5 位同學代表淡江出戰「College high Locking」比賽。本次比赛限定為具有喜劇性質的 locking（鎖舞），包含相當多的特技與嚴苛的肢體活動。積分採「7 to smoke」的車輛輪，最終選出積分最高 5 人，1 小時的比賽時間，既緊迫又考驗舞者體力。最終資管四林緯等 5 位同學在 35 位參賽同學中脫穎而出。

熱舞社社長、英文三洪靜融表示，OOXX 盃中同學的水準遠大於預期，期待獲選同學為淡江爭光。林緯則表示，希望自己在校際比賽中出色發揮。

# 同理心關懷外籍同學大小事

滿腔熱忱的席安婷提到學習中文並不容易，「以前學校提供的免費中文課程多安排在平日，以致平日有正課的外籍生無暇參加。」她多次反映，「學校現在已將中文課程安排在週末，讓更多外籍生能感受學校美意。」她滿是笑容地說，自己在淡江最大的收穫就是中文進步很多，因此，「我鼓勵外籍生積極參與，把握機會學習中文。希望他們都跟我一樣，為自己日日漸進的中文感到有成就感。」

為了讓外籍生能參加更多校園活動、更投入在校園生活中，席安婷曾主動召集外籍生參與「模擬聯合國會議」。她除了與其他外籍生進行模擬練習，更與他們一同前往政大，參加泛亞洲模擬聯合國會議，與臺灣其他大學的學生扮演各國外交官，體驗國際合作和溝通談判的技巧。

席安婷衷心期待，「希望自己能多幫助外籍生適應臺灣生活，並學到有用的專業知識與技能！」她感謝學校給與外籍生的照顧，並感謝臺灣滋養了她的人生。

席安婷（左）平常熱心提醒外籍同學生活與課業大小事。（攝影／何瑋健）

席安婷指出，「只有持續在淡江上課，中文才能變流暢。中文進步後，才能了解臺灣在地文化，融入這裡的生活啊！」她認為當生活適應好，挫折就會變少、學習成效自然也就更好。

來自巴西國企四趙薇很感激席安婷陪伴她適應臺灣生活，「雖然我們同一時間來到淡江，但她總是在學業和生活上提醒我。因為她的支持，我才能精彩地渡過校園時光。」趙薇笑說，席安婷是外籍生眼中的認路王，出去玩帶著她就沒錯！

# 學生裝置藝術賽建築3生奪冠

文錫藝術中心舉辦的「66 學生裝置藝術比賽」共 23 組參賽，17 組晉級決賽，最終由建築一蔡証然、陳奕均與建築二陳睿申團隊奪冠，獲得 1 萬 5 千元獎金。

21 日，由駐校藝術家顧重光、通識與核心課程中心副教授戴佳茹及建築系系主任米復國進行評審。顧重光表示，「裝置藝術注重視覺效果，此次作品在視覺藝術表現上，張力稍顯不足，同學未來若對相關競賽感興趣，可加強此部分。」蔡証然分享，「我們構想將作品與大自然結合，打造符合在草地呈現的裝置藝術，因此以直線繡托曲線方式表現鍊結，最後架構出如天牛般的形狀。（文／陳品婕、攝影／何瑋健）」

### 境外生領略臺灣之美

【記者趙世勳淡水校園報導】境輔組於 19、20 日舉辦「境外生南投鹿谷文化之旅」活動，前往南投、臺中、苗栗等地，帶領近 120 位境外生領略臺灣之美。行程安排走訪車埕老街、探尋舊鐵道，並參觀茶二指故事館，體驗採茶、製茶過程。此外，前往鹿港舊城區探訪古蹟，體驗手捏麵人，亦參訪苗栗客家文化園區，認識客家文化內涵與發展。

馬來西亞僑生資傳四廖敏兒分享，從捏麵人 DIY 認識臺灣民俗技藝，相當新鮮有趣。來自香港的統計二馬婷表示，香港環境不適合種茶，藉由此體會採茶樂趣非常難得，也在逢甲夜市品嚐到各式臺灣美食，並從遊戲中結交許多朋友，是難忘的回憶。